



離乳食編



Q 離乳食は、いつから始めたら良いのでしょうか？

また、どのように進めたら良いのでしょうか・・・？

A 首がすわり、よだれが多くなり口をもぐもぐさせるなどのサインがあったり、大人が食べていたらじっと見るなど、興味を示すようになってくると始めても良いと思います。目安は5～6か月位です。

最初は、米1：水10（10倍かゆ）でドロドロに炊いた米粒の無いうわずみ（おもゆ）をスプーン一杯から始め、次の段階として、ジャガイモ、人参、玉ねぎなどの野菜を中心に柔らかく炊いたものをすりつぶすなどして、ドロドロ状のものを1口ずつ1品ずつから始めてみてください。そして、何か体調に変化があった時に病院に行くなどの対応できるように、午前中に始める方がいいです。



Q 離乳食開始までにしておいた方が良い事がありますか？

A 親子でたくさんふれあい遊びをしてあげてください。体を使って遊ぶ中で、咀嚼（そしゃく）ができる体に成長していきますよ。

Q しっかり噛めているのか、丸のみになっていないか心配です。

A 子どもの口の動きを良く観察してみてください。口に入れてもぐもぐ噛んでいる様子が無く、すぐにごっくんと飲んでいる様なら、硬さや大きさなどの形状の見直し等をしていても良いかもしれません。

Q 舌がうまく使えないのか、全てべーっと出してしまうます。

A 慣れるまでは、上手く飲み込めなかったり、吐き出したりするかもしれませんが、そのうち上手に飲み込める様になると思います。様子を見ながら、根気よく与え続けてあげてください。

Q 初期です。ゆっくり食べさせていると冷めてしましますが、あげても大丈夫でしょうか？

A 冷めても問題ありません。温かい食べ物しか食べられないと、外出先時に困る場合がありますので、冷めたものを食べる経験があるのは良いと思います。

Q 7か月に入りましたが、始めてすぐに下痢をしまい、なかなか進んでいません。進め方のコツはありますか？

A 中期食でしょうか？体調が悪い時は、初期の段階に戻して様子を見てあげてください。

Q 7か月です。今は抱っこで食べていますが、椅子に座らせた方が良いでしょうか？

A 赤ちゃんの様子にもよりますが、椅子に座って食べるのは、歩行が完成し20分程度の食事時間を目安に安定してお座りができる様になってからが良いと思います。安定して座る事ができなければ、食べる事に集中する事ができないと思います。

床や底上げた台などに両足がしっかりとついていいるかもポイントです。

