



『離乳食』 Q & A (よくある質問)

～10 か月児健診時に多い質問～

Q：この時期、特に注意することは？

A：10 か月になると、進み具合はお子さんによって違ってきます。次の3つについて実施していきましょう。

①1日3回食にしていきましょう。

あまり食べないこともあります。生活のリズムをつけるために、3回食へ進めて行きましょう。

②手づかみ食べの練習を始めましょう。

食べ物やスプーンに手を伸ばしてくるようになったら、そろそろ始めるタイミングです。

③コップやストローの練習を始めましょう。

「コップ」または「ストロー」どちらか始めやすい方から、練習してみましょう。

Q：少ししか食べてくれない。大丈夫ですか。

A：食べない理由は、1人1人異なります。よくある原因は、次のとおりです。

①離乳食を始める前に、お腹が空いた状態になっていない。

ミルクや母乳を飲み過ぎて、お腹が一杯になっていませんか。

母乳をチョコチョコ飲ませていませんか。

②味付けをしていない。

味付けは薄味が基本ですが、だしの味だけでは、味を感じないので、食べづらいのかもしれませんが、ほんの少し味をつけてみましょう。

Q：目安の量よりもたくさん食べてくれるのは、大丈夫？

A：よくある原因は、次のとおりです。

①ミルクや母乳が少ない。

牛乳を始めるのは、1歳を過ぎてからですが、それまでは、まだミルクや母乳が必要です。

②形態がやわらかすぎる。

形態が小さい、やわらか過ぎなどが原因で、すぐに飲み込んで、次々に欲しがることがあります。

「おやき」や「ハンバーグ」など、歯ぐきでしっかりつぶして食べるような料理を取り入れてみましょう。

Q：フォローアップミルクに変えた方がいいの？

A：新生児用のミルクに比べて「鉄」や「カルシウム」が強化されています。

離乳食を1日3回食べるようになったら変えても大丈夫です。

メーカーによっては、1歳から始めるものもありますので、注意してください。