

離乳食を進めていると、

「これってどうしたらいい?」「これでいいの?」と小さな疑問がたくさん…そんな皆様の声を集めたQ&Aとなっていますので、困ったときに参考にしてください!

01 食べすぎ・食べなさすぎのように感じるのですが…



成長曲線に沿った体重・身長の変化を確認しましょう。行動範囲の変化や個人で必要とする栄養量は異なります。

食べ方のひと工夫

食べすぎる時…よく噛む、飲み物で流し込まない
食べない時…しっかり運動する、大人も一緒に食事を楽しむ

02 だしはいつから使っているの?



5か月から使用してOKです。市販の顆粒だしは塩分を含んでいるので、天然だしを使いましょう。

03 おやつはいつから食べていいの?



楽しみとして7か月からOKです。ただし離乳食や授乳に響かないように、3食の食事リズムが整う1歳からが基本です。子どものおやつは“足りない栄養を補うもの”なので内容の工夫が必要です。

04 麦茶はいつから飲んでもいいの?



生後1か月から飲めますが、基本的には母乳やミルクから水分補給をします。水分でお腹いっぱいにならないように、食後の口をゆすぐ程度にしましょう。母乳やミルクの回数が減ってきたら麦茶や水で水分補給をしましょう。

05 遊び食べをして食事が進みません。



手で触ることで食材の固さや食感を学んでいる可能性もあります。また、赤ちゃんをよく観察してみましょう。お腹がいっぱいでごちそうさまの合図、大人が反応してくれるので嬉しい、といった理由も考えられます。

06 白ご飯を食べず、味付きのごはんばかり食べます。



味付きでも食べられているならOKとしましょう。乳児期の好き嫌いは一時的なことが多いと言われています。焦らずに徐々に味を薄くしてみてもよいです。

07 生後4~5か月で便秘になりびっくり。改善するために何をしたらいいの?



生後1~3か月から腸の機能が発達し、液体状の便から徐々に固形になってきます。離乳食を始めると腸内環境も変化し、さらに大人の便に近づきます。

便秘の予防・対策

- ・生活リズムを整える
- ・運動
 - 足の屈伸運動、腹ばい、お腹のマッサージ
- ・食事
 - 水分を摂る
 - 母乳やミルクをしっかり飲む(母親の水分補給も大切!)
 - 離乳食に移行してきたら食事以外にも水や麦茶を飲む
 - 食物繊維を摂る
 - 便のカサを増やす: 繊維質な野菜
 - 便を柔らかくする: 海藻、かんきつ類、寒天ゼリーなど



08 コップやスプーンはいつから使うの?



コップは9か月頃から練習します。カレースプーンを横にして水や麦茶を飲むことで、唇の使い方を学びます。

スプーンは1歳頃から練習します。大人が食べさせる時にスプーンを欲しがれば、子ども用にスプーンを準備します。最初は持つだけですが、徐々に食べ物を乗せて口に運ぶ補助をしてあげましょう。