

よくある質問

〔離乳初期（5～6か月頃）〕

Q：離乳食を始めましたが上手く食べてくれません。

A：はじめは上手に食べられなくても次第に上手になります。あせらずゆったりとした気持ちで進めていきましょう。離乳食を嫌がって続けることが難しいような場合は、まだ離乳食を食べる準備ができていないのかもしれないので、しばらく日にちをおいてから再度はじめてみましょう。

お母さんが緊張していると子どもも緊張してしまいます。声をかけながらリラックスしてあげるようにしましょう。

Q：離乳食の量が増えません。どのように進めたらよいですか。

A：離乳食に慣れることが目的の時期です。量にこだわらず、子どものペースに合わせて進めましょう。おかゆに慣れたらじゃがいもや人参等の野菜へと種類を増やしていきましょう。

〔離乳中期（7～8か月頃）〕

Q：離乳食を嫌がるようになりました。どうすればよいですか。

A：粒のものを口から出したり嫌がるようなら、かたさや粒が苦手かもしれません。かたさをペースト状に戻し、様子を見ながら再度舌でつぶせるかたさに挑戦してみましょう。パサパサするものはとろみをつけてあげるとまとまりがよく、飲み込みやすくなります。

目安量通り食べなくても、身長、体重が成長曲線に沿って伸びていれば、あまり心配することはありません。

Q：丸飲みしているかもしれません。

A：かたさが合っていないかもしれません。やわらかすぎ、かたすぎると丸飲みしてしまう恐れがあります。また、次々と与えると丸飲みの習慣がついてしまう可能性があります。子どもがもぐもぐして飲み込んでから次の1さじを与えるようにしましょう。

Q：いつも同じメニューになってしまいます。

A：同じ食材であっても組み合わせる食材や味付けを変えるだけでも変化します。この時期は使える食材が増えてきます。いろいろな味や舌触りを体験させてあげましょう。

〔離乳後期（9～11か月頃）〕

Q：離乳食を目安量食べません。どのように進めたらよいですか。

A：目安量通り食べなくても、身長・体重が成長曲線に沿って伸びていればあまり心配することはありません。後期は個人差が出てくる時期です。子どもの成長に合った量やかたさにしていきましょう。また、食べむらも出てくる時期です。離乳食をおいしく食べられるように、母乳やミルクの時間や回数などを見直し、生活リズムを整えましょう。

Q：手づかみ食べをさせたほうがよいですか。

A：手づかみ食べは、自分で適度な一口量やかむ力加減を覚えたり、食べものの形や感触を手で触れて学んでいます。自分が食べる意欲が出てきた証でもあります。離乳食に出す等興味を示す様子が見られたら、汚れても良い環境をつくるなどし、積極的に手づかみ食べをさせてあげましょう。

Q：フォローアップミルクをあげたほうがよいですか。

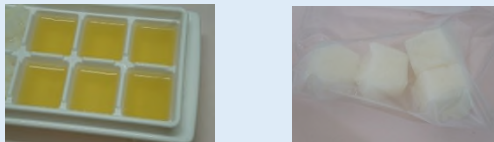
A：離乳食が順調に進んでいれば必要ありませんが、9か月以降離乳食が順調に進まず、鉄の不足が心配される場合などに使用を検討しましょう。

〔その他〕

Q：離乳食づくりを楽にするにはどのような方法がありますか。

A：まとめて作って冷凍しておく“フリージング”や“ベビーフード”が便利です。

フリージング



- ・1週間をめどに使いきりましょう。
- ・使うときは必ず再加熱し、解凍したら1回で使い切るようにしましょう。

ベビーフード

- ・献立を1品増やしたり、献立に変化をつけられます。
- ・時間がない時や外出時など手軽に用意できます。
- ・レバーなど調理しにくい素材を利用したいきに離乳食が作りやすくなります。
- ・離乳食づくりの参考になります。



Q：不足しやすい栄養素はありますか。

A：母乳育児の場合、生後6か月以降、鉄やビタミンDが不足しやすいといわれています。子どもの成長に合わせて食べられる食材を順次取り入れていきましょう。

鉄が多い食品

肉類（レバー・もも肉）、魚（マグロ・かつお等）、大豆製品、青菜・海藻類、卵、ごまなど



ビタミンDが多い食品

魚（さけ、しらす、さんま、いわし、ぶり）、卵など



食べられる食材が増えてきたら、栄養バランスを考えて主食、主菜、副菜を組み合わせるようにしましょう。

