

# 乳児健診 Q&A

## 5～6ヶ月

Q 離乳食を始めるタイミングはいつですか？

A 5～6ヶ月頃に、首がしっかりとすわり、支えてあげると座れるようになって、食べ物に興味を示す・唾液が多くなってくる・家族が食事をしていると食べたそうにしているなどのサインが見られたら離乳食をスタートしましょう。

始める時は必ず平日の午前中(休日や午後では病院が開いていない為)に、母子共に体調の良いときにしましょう。

Q 離乳食に何を食べさせていいかわかりません

A まずは10倍がゆを小さじ1杯から始めます。徐々に量を増やしていき、おかゆに慣れてきたら野菜へとステップをすすめます。7～8ヶ月頃になったら白身魚などを取り入れるようにします。(白身魚→赤身魚→青魚の順にステップアップします)

味付けは基本的には薄味で、出汁を上手く使い素材そのものの味を利用しましょう。

※ハチミツは1歳未満の場合、加熱したもので絶対には与えてはいけません。

Q 離乳食を始める前に、果汁やお茶をあげたほうがいいですか？

A 必ずしも与える必要はありません。母乳やミルク以外で水分補給をする場合は水を与えるようにしましょう。

Q 離乳食をはじめましたが、なかなか食べてくれません

A 5～6ヶ月頃の離乳食は、今まで母乳やミルクを飲んできた赤ちゃんが「食べる事に慣れる」時期です。食べなかったからといって心配する必要はないので、毎日1さじずつでも続けるようにしましょう。

Q 今まで食べていた物を急に嫌がって食べなくなりました。

A この時期にはよくあることなので、心配する必要はありません。食感が嫌・味に飽きてきた・機嫌が悪いなど様々な理由が考えられますので、無理に食べさせようとはせず、時間をおいてもう一度チャレンジしてみましょう。

Q 離乳食を食べ過ぎていないか心配です

A 急激に体重が増えたり、母乳やミルクを飲む量が大幅に減っていないようなら、心配はいりません。

Q 手づかみ食べはさせたほうがいいのですか？

A 手づかみ食べは自分で食べる意欲を育て、スプーンやお箸の使用へ繋がる第一歩です。積極的にさせてあげるようにしましょう。

床や机、口の周りなどが汚れてしましますが、食事中に頻りに拭いたりする事は、食事への集中を切らしてしまいますので避けるようにしましょう。

## 7～8ヶ月頃

Q 2回食にするタイミングはいつですか？

A 7～8ヶ月頃、離乳食に慣れてきて、毎日だいたい同じ時間に食事をとれるようになり、唇を閉じて上手にゴックンが出来るようになったら2回食へすすめましょう。

Q 食べたものがそのままうんちに出てきてしまいます

A 赤ちゃんの頃は、消化器官がまだまだ未熟なので、消化しきれずそのままうんちに出てくる事があります。しかし、食材を細かくしすぎて丸呑みしてしまっている可能性もありますので、もぐもぐしていかないようなら少し食材を大きく刻んでみるのもいいでしょう。

Q 肉や魚を嫌がります。どうすればいいですか？

A 肉や魚は水分が少ないので、口当たりがあまりよくありません。そんな時は片栗粉などでとろみをつけたり、出汁でのばしてあげると飲み込みやすくなります。

Q 母乳やミルクばかりを欲しがって離乳食を食べてくれません

A 赤ちゃんにとってもぐもぐと口を動かすのは、慣れていないうちはとても難しいものです。疲れてきたり面倒になって母乳やミルクを欲しがる事もありますが、この時期は咀嚼の練習をする大切な時期なので、毎日少量ずつでも離乳食を与えるようにしましょう。

Q おやつは必要ですか？

A 1歳を過ぎるまでおやつやジュース等は必要ありません。赤ちゃん用のものでも砂糖が多く含まれています。早いうちに甘いものや味の濃いものに舌が慣れてしまうと、薄味のもの(特におかゆ)を食べなくなってしまう事があるので、避けるようにしましょう。

## 9～11ヶ月頃

Q 3回食になりましたがあまり食べてくれません

A この頃になると色々なものに興味が出てくる時期です。食事中テレビやビデオがついていたり、おもちゃが出しゃばりなしてたりしませんか？食事に集中できるように環境づくりをしてみましょう。

Q 口にたくさんつめこんで食べてしまいます

A この時期は食べ物に合わせて噛むことや一口量を覚えていく時期です。離乳食を刻みすぎたり柔らかすぎたりするとたくさん口につめこんでしまいます。

前歯が生えてきているようなら、スティック状に切った果物や野菜を持たせて、前歯でかじりとして食べる練習をするようにしましょう。

歯がまだ生えていないようなら、一度に目の前に出す量を減らしたり、「もぐもぐしようね」と頻繁に声かけをしてみるといいでしょう。

Q 便秘気味なのが心配です

A 食物繊維の多い野菜やヨーグルト、りんご果汁などで改善をしましょう。成長と共に母乳やミルクの量が減る事で水分が足りなくなっているかもしれません。そんな時はお茶や水でこまめに水分補給をしてあげるようにしましょう。