

# 離乳食 Q&A (中期7~8か月・後期9~11か月)

Q1、小食でほとんど食べてくれません。

離乳食の時間や形態を変えてみてはいかがでしょうか？またまだ、個人差が大きい時期です。この時期の離乳食は、量よりもバランスを考えてあげましょう。主食・主菜・副菜・果物などを組み合わせて、少しずつでも、いろいろな食品を食べさせてあげることが大切です。母子健康手帳にある乳児発達曲線に身長と体重を記入し、カーブに沿って伸びて(増えて)いれば、心配はありません。

Q3、うんちに食べたものがそのまま出てきました。消化されていないのではないかと心配です。

離乳食を食べているこの時期は、まだ消化機能が十分に発達していないので、人参やほうれん草などがそのまま出てしまうことがあります。離乳食の完了期頃には、りっぱなバナナうんちになります。大人でも繊維の多い海藻類などは、そのまま出ることがあります。離乳食を毎日、同じ時間に食べさせることは、生活リズムをつくとともに、胃や腸の消化酵素の分泌を促し、内臓の粘膜を健やかに形成します。消化機能は徐々に備わります

Q5 食事にすぐ飽きてしまいます。どうしたらいいでしょうか？

おなかがすいていない、離乳食の形状があていない、食べるより他に興味があり食事み集中できていないなどの原因が考えられます。なにか原因があるはずです。食事時間は30分くらいで切り上げましょう。だらだらと続けないこと。生活リズム・食事環境の見直しまた離乳食の固さもチェックしてみてください。

Q2、フォローアップミルクは、いつ頃からあげたらいいのでしょうか？

フォローアップミルクを必ずあげなくてはいけないうちから変えなくてはいけないうちから、ということはありません。フォローアップミルクは、牛乳の代替品です。フォローアップは、牛乳に不足している鉄分やビタミンCが強化されています。鉄分不足などが心配される場合などに使用するも良いでしょう。もし使用する場合は9か月以降にしましょう。

Q3、離乳食後に母乳やミルクを飲みません。栄養不足にならないでしょうか？

離乳食を食べた後に母乳やミルクを飲ませることをお勧めしていますが、離乳食が進みそれだけでお腹がいっぱいになっていけば飲まなくても大丈夫です。ただし、内蔵の発達が未熟なため離乳食だけでは必要な栄養が取りきれず、母乳やミルクも必要な時期です。食後以外のタイミングでは母乳やミルクを取るようにしましょう。どうしても飲まないようなら、離乳食(シチュー・グラタン)にミルクや乳製品を利用しましょう。

Q6 好き嫌いが多いうように思います。

一時的なものなので、あまり気にせず無理強いしなくても大丈夫です。別の日の離乳食に出したり、調理方法を変えたりすると食べることもあります。



「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。

お気軽にお問い合わせください。

【問合せ・相談先】富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線794)