

食育だより

離乳食



離乳食のお悩み Q&A

離乳食に関するよくある質問をまとめました。 離乳食期の赤ちゃんと上手に付き合うコツを紹介します。



離乳食を吐き出して、食べてくれません。





スプーンを舌で押し出す哺乳反射が残っていると、母乳やミルクを飲む時の口の動きを するので離乳食が口から出てしまいます。

6~7か月頃には、哺乳反射は薄れていくと言われています。

焦らず気楽な気持ちですすめましょう。

赤ちゃんの舌は敏感で、固いもの、ざらざらしたものを嫌がる場合があります。 赤ちゃんにあった温かさ、なめらかさ、とろみ具合を探してみましょう。



よく食べます。離乳食を欲しがるだけ与えてもいいですか?





赤ちゃんは消化器官がまだ十分に発達していないため、離乳食を食べすぎると 消化器官に負担がかかり、下痢や便秘、嘔吐を引き起こすことがあります。 特にタンパク質は摂取量に注意しましょう。

また、うす味を心がけ、適度な固さのものを与えましょう。

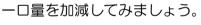


よく噛まずに丸飲みしたり、どんどん口に入れたりします。どうしたらいいですか?





柔らかいものを大きめに切るなど、噛んで飲み込む練習を根気よく続けてください。 細かく刻んでしまうと、逆に口の中でまとまらず食べにくくなります。 食事のペースやかたさ、大きさをお子さんの月齢やお口の発達に合わせ、





離乳食で気をつけたい食材

■食中毒などの心配のある食材





生肉



生で食べる魚や肉などには細菌が付着していることがあります。

消化器官がまだ未発達な状態の赤ちゃんには、しっかり加熱したものを与えるようにしましょう。

■ 糖分・塩分の高い食材

糖分や塩分が多いものは、赤ちゃんにとって消化するのに負担となります。

■のどに詰まりやすい食材

噛みにくいもの

お餅・こんにゃく・ゼリー・海苔など



小さくて丸いもの

ナッツ・豆類・飴・ミニトマトなど



■ 感染症などの心配のある食材

はちみつ



黒糖



1歳未満の赤ちゃんがはちみつ、黒糖を食べると、乳児ボツリヌス症を発症する心配があります。 はちみつや黒糖を含む飲み物やお菓子・食品は 1歳以降に与えるようにしましょう。

- いくら



食物アレルギー反応が起こりやすい食材です。 大人用に味付けされており、**塩分が高く 生の食材**でもあるため 離乳期、乳幼児期にはお勧めできません。

| 牛乳

牛乳にはたんぱく質やカルシウムなど、 ミネラルがたくさん含まれていますので 消化器官が未発達な赤ちゃんは、十分に消化吸収 できません。

牛乳を飲料とするのは1歳以降にしましょう。