

## 離乳食中期（7～8ヶ月頃） よくある質問

### ▶いつから2回食にしたらいいのでしょうか？

次のポイントがクリアできていたら、そろそろ2回食へ移行してみましょう。

- ・離乳食を開始して、1ヶ月が経過した
  - ・おかゆ、野菜、たんぱく質（豆腐、白身魚、卵黄など）の食品が食べられるようになった
- 離乳食を2回に増やす時、初めのうちは1回量を半分～2/3くらいに減らして始めていきましょう。慣れてきたら、1回量を増やしていきます。

### ▶果物はどのようにあげたらいいのでしょうか？

果物などの甘い味を覚えてしまうと、おかゆや野菜の食べが悪くなるかもしれません。果物は色々な食材が食べられるようになってからでも良いです。与える場合、特に加熱は必要ありませんが、消化が良く、やわらかいものを選ぶと良いでしょう。

### ▶離乳食をべーっと出してしまいます。どうしたらいいのでしょうか？

口の発達と離乳食の形態が合っていないと、飲み込みができず吐き出してしまうことがあります。月齢が進んでいても、形態を戻して様子を見て大丈夫です。一歩進んでまた戻ってを繰り返しながら少しずつ進めていきましょう。

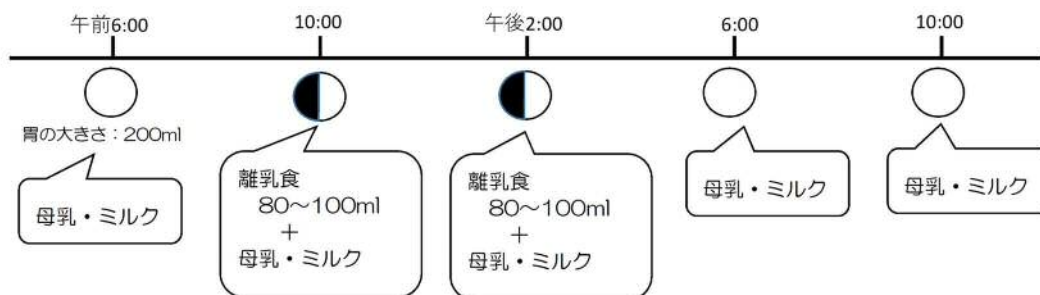
### ▶好き嫌いがあるように思えます。嫌いなものは無理してあげなくていいですか？

まだ食体験が少ないことや、その日の気分によって食べたり食べなかったりすることはよくあります。初めのうちは食べなかった食品も、次第に味を覚えて慣れていきますので、色々な食品を試すことで経験させ、食べものの「好き」を増やしてあげましょう。

### ▶離乳食と母乳やミルクのバランスはどうしたらいいのでしょうか？

まだまだ母乳やミルクが必要な時期です。離乳食後も欲しがるだけ与えましょう。

《目安》



※一日の母乳・ミルクの目安量は700～800mlです。

### ▶ストローやコップの練習はいつからしたらいいのでしょうか？

9ヶ月頃から始めるといいでしょう。マグは5ヶ月頃から対応しているものもありますので、少しずつ練習してみてもよいでしょう。

飲み物がコップで飲めるようになると、哺乳瓶の卒業や卒乳がスムーズです。

### ▶どんな姿勢で食べるのが理想的でしょうか？

足の裏が床などにつくような姿勢で食べると、顎にしっかり力が入り、よく噛んで食べることができます。7~8ヶ月頃は、舌を上あごに押し付けて食べものをつぶして食べていますが、9ヶ月頃になると、歯茎でつぶして食べるようになります。この時期から食べる姿勢も意識しておくといいですね。



※授乳・離乳の支援ガイドより

### ▶ほとんど食べてくれないのですが・・・

下記の点を確認してみましょう。

#### ◎おなかが空いている時間に与えているか？時間が空きすぎていないか？

おなかが空いた頃に離乳食を与えることがポイントです。授乳間隔や生活リズムを見直して、様子をもてもよいでしょう。

#### ◎いつも決まった時間に与えているか？

日によって離乳食の時間が変わると、おなかが空くリズムがつきにくくなります。ある程度、決まった時間に与えましょう。

#### ◎無理強いをしていないか？

口を開けてくれず嫌がったら、無理強いせず切り上げて母乳やミルクを与えましょう。

無理矢理与えると、嫌なイメージがついてしまい、食事を楽しめなくなります。

笑顔で声かけしながら与えてみてください。

#### ◎食べやすい形態にしているか？

小さな子どもは成長とともに口と舌の動き方が変わってきます。口の中で食べものをモグモグしているか確認しながら、口の発達に合った形態のものを与えましょう。

▶よく食べますが、欲しがるだけ与えていいのでしょうか？

小さな子どもの消化機能はまだ未熟です。欲しがるからといって食べさせるのではなく、離乳食後の母乳やミルクもしっかり与えましょう。

また、いつまでもドロドロ状のものや、細かく刻んだ離乳食を続けていると早食いの原因になりますので、気を付けましょう。