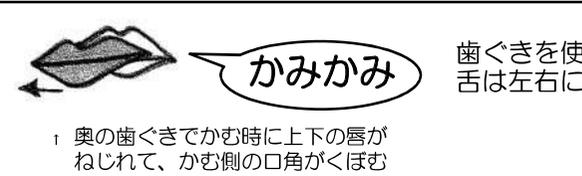


	7-8か月 (2回食)	9-11か月 (3回食)	12-18か月 (3回食)
口と舌	 <p>舌と上あごで、食べ物をすりつぶすことを覚えます</p> <p><b>もぐもぐ</b></p>	 <p>歯ぐきを使って、食べ物をつぶす動きを覚えます 舌は左右に動くようになります</p> <p><b>かみかみ</b></p> <p>奥の歯ぐきでかむ時に上下の唇がねじれて、かむ側の口角がくぼむ</p>	 <p><b>おやつは1歳頃から...</b></p>
食べ物の形態	<p>硬さはお母さんの親指と小指でつぶせるくらい(豆腐くらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ベタベタ状⇒ やわらかく、つぶが残るくらい</li> <li>■ 味付けはまだ!</li> <li>■ 昆布とかつお節の混合だしで旨味をアップ</li> </ul>	<p>硬さはお母さんの親指と薬指でつぶせるくらい(バナナくらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 歯ぐきでつぶすことを覚える</li> <li>■ 味付けは大人の1/4くらい!</li> </ul>	<p>硬さはお母さんの親指と薬指→親指と人さし指でつぶせるくらい(肉だんごくらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 歯ぐきで噛み切ることを覚える</li> <li>■ 味付けは大人の1/3くらい!</li> </ul>
胃・食量	<p>●: 胃の大きさ 200ml</p> <p>おっぱいミルク</p> <p>離乳食</p> <p>なにをどれだけ? 例えば</p> <p>※ 1回の食事目安量</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>野菜 20~30g</p> <p>たんぱく質 10~15g</p> <p>おかゆ(7倍がゆ) 50~80g</p> </div>	<p>●: 胃の大きさ 200ml</p> <p>おっぱいミルク</p> <p>離乳食</p> <p>なにをどれだけ? 例えば</p> <p>※ 1回の食事目安量</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>野菜 30g</p> <p>たんぱく質 15g</p> <p>おかゆ(5倍がゆ) 90g</p> <p>芋など 10g</p> </div>	<p>●: 胃の大きさ: 200~250ml</p> <p>離乳食 + おやつ1日2回 &lt;1回の目安量&gt; 牛乳100ml+果物30g</p> <p>なにをどれだけ? 例えば</p> <p>※ 1回の食事目安量</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>野菜 35g</p> <p>たんぱく質 20g</p> <p>やわらかいご飯 80g</p> <p>芋など 15g</p> </div>
ポイント	<p>卵黄1個~全卵1/3個、納豆、高野豆腐、赤身魚、鶏ささみ、塩分の少ないチーズ、ヨーグルトなど食材の種類を増やしてね</p> 	<p>全卵(半分まで)、大豆、青背魚、赤身肉、乳製品全般</p> <p><b>しっかり鉄分補給</b></p> <p>ストローやコップ、手づかみ食べの練習も始めるよ</p> 	<p><b>1歳過ぎたらそのままOK</b></p> <p>はちみつ、黒砂糖 1歳から使えます!</p> <p>でもまだ薄味で...</p> <p>ほ乳ピンは卒業するよ!</p> 

# 自分の欲求で動けるようになった7か月の赤ちゃん

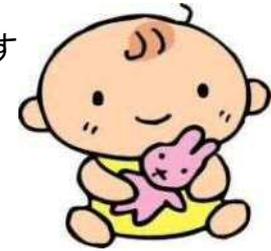
いままでは与えられたもので満足していましたが、7か月からは「ひとりの人間」として自ら求めていく時期になります

目が見えたり  
音が聞こえたり  
何かをさわったり

五感が発達  
します

「あれはなんだろう……確かめたい！！」

たくさんの体験が意欲を育てます



\*声に出して要求する

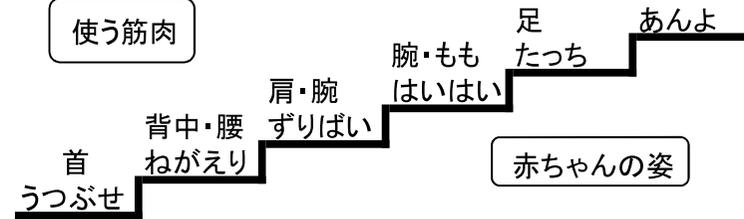
♪ 要求を声に出して周りに伝えようとしています ♪

赤ちゃんの泣き方を聞き分けて、対応してあげることが大切になります。コミュニケーションのスタート

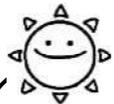
「おなかすいたね」「オムツがぬれて気持ち悪いね」などの言葉かけが重要な時期です。  
せっかく要求しているのに、周りから反応がないと大人と同じように赤ちゃんも意欲をなくしてしまいます。

\*手を伸ばす  
\*身体を動かして何とか触ろうとする

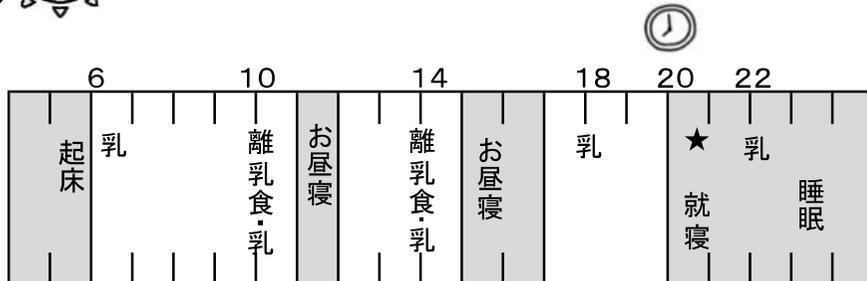
♪ 自分でからだを動かし、筋肉や神経が育っていきます ♪



7か月は筋肉がやっと腰まで育ったところです。  
「おすわり」は体重の3倍の重さが腰にかかります。  
自分で座れるようになるまで、おすわりは控えましょう。



## 7か月の生活のリズムのめやす



お日様と共に起き、お日様と共に眠ろう！



- 夜ぐっすり眠るためにも生活リズムは大切！
- 朝は決まった時間に起こして、光を浴びましょう！
- 昼間はからだを動かす遊びを♪



夜泣きって？

人は夜寝ている間に日中の学習の記憶を整理します。  
7か月頃の赤ちゃんは脳の発達が途中なので、たくさんの刺激は整理が追い付かないため、夜泣きが起こりやすくなります。

