

離乳食って… ドロドロの食物を食べさせるのが離乳食？

赤ちゃん（離乳食前）

- 液体（母乳、ミルク）で栄養をとる
- 乳を消化する腸内細菌を沢山もっている
- 2、3時間毎に哺乳する



この移行期間
が離乳食です



子ども（満1歳～）

- 固形食物を咀嚼して消化し栄養を取る
- 乳を消化する腸内細菌が減ってくる
- 1日3食+間食を食べる

**園では完了食の子は5歳児と
同じメニューを食べています**



🌸 こんな事に注意

祖父母のアドバイス、ネットの情報、広告に惑わされないで

離乳食は果汁からおばあちゃんがいうのですが…

ベビー雑誌の広告に、お風呂上りに赤ちゃん用のイオン飲料を飲ませないと脱水症状になると、書いてあったので毎日飲ませています

赤ちゃん用のお菓子やジュースに7ヶ月からと書いてあるからあげています

今の栄養指導では **満1歳までは母乳（ミルク）より甘い物はあげない** ようにと指導しています

果物× ジュース× 甘いお菓子× しょっぱいお菓子× イオン飲料×（熱がある時〇）

理由は①母乳より濃い糖分・塩分は腎臓に負担がかかる

②甘味、塩味を覚えてしまうと、薄味の離乳食を食べてくれなくなってしまう

あげるとしても、味付けのない赤ちゃんせんべい（ハイハイン）にしましょう

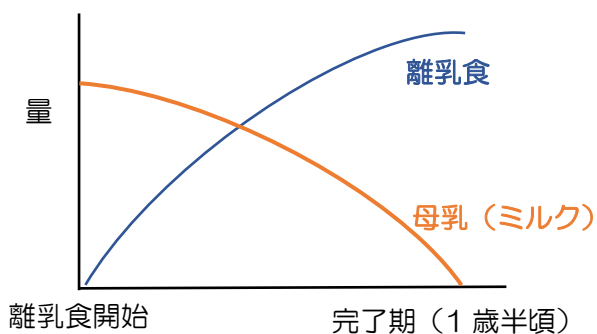
栄養学も日々進歩しています！最新の情報は保健師さんや子ども園等の栄養士さんが知っています

※祖父母に預ける時も注意が必要です（実際にあった事例です） 情報は共有しましょう

ゆで卵を食べさせてアレルギー症状が出て救急車で病院に

カルピスをもらってからお茶を全く飲んでくれなくなった

🌸 離乳食と母乳（ミルク）の関係



- 離乳食の量が増えるのと反比例して、母乳（ミルク）の量や回数を減らしていきます
- 「昼断乳」と言う言葉もあるようですが、十分に食べれるようになったら、日中は母乳（ミルク）をあげずに過ごすと、スムーズな卒乳につながるようです。卒乳を見越して、母乳（ミルク）を飲まなくてもお昼寝ができるようになっていけばいいですね

🌸 フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは「1歳近くになり何らかの理由で離乳食の摂取が少なく、たんぱく質などの不足が懸念される場合、鉄欠乏の恐れがある場合」使います。フォローアップミルクは9ヵ月になったら必ず切り替えるものではありません。あまり知られていませんが、長期に使用しますと銅欠乏（難治性貧血）、亜鉛欠乏（免疫不全、貧血、皮膚炎、味覚異常、低身長など）の危険性が出てきますので注意しましょう。離乳食を沢山食べた上に、タンパク質の多いフォローアップミルクもたっぷりあげたのでは栄養過多で肥満になってしまいます

※**牛乳**は1歳以降にアレルギーがないか見極めながら与えていきます。1歳児の子供の1日のMAX摂取量は400ml（チーズやヨーグルトなどの乳製品も含めて）です。取らないとカルシウムが不足気味になりますが、牛乳も飲み過ぎると貧血や肥満になってしまうので注意しましょう

❁ 離乳食の悩みが多いのは？

離乳食がなかなか進みません

昔は…4ヶ月頃から離乳食を始めていた



現在は…アレルギーリスクを下げる為に、6ヶ月～7ヶ月頃から始める方が多くなってきた



初期食のドロドロから入り、やっと中期食になる頃には10ヶ月を過ぎてしまう



味付け無しの中期食を食べてくれず、おっぱい（ミルク）ばかりを欲しかってどうしよう(-_-;)

※離乳食を始める時期が遅いために、既存の離乳食の目安と合わなくなってきているようです
10ヶ月位になると、身体は成長して味覚も発達し味のないお粥や野菜は食べてくれない場合があります。

もし、そうってしまった場合は、後期食のようにダシや少量のしょう油や塩で薄く味つけをして
中期食のように柔らかい物をあげてみましょう この方法で成功した方が沢山います

食べさせた物がそのまま便に出てしまう 大丈夫なの？

初めは乳から栄養を取る腸内細菌が多いので、食べた物が上手に消化できずにそのまま出てきてしまう事もありますが、母乳（ミルク）から栄養を取っているため栄養不足を心配する必要はありません
もし、下痢をしてしまうようなら少し休んだり、量を減らしたりしながらゆっくり進めていけばいいでしょう

おかずは食べるのに、お粥は口から出してしまって食べてくれない

お粥の糊のような食感が嫌いな子がいます そんな時は「軟飯」を試してみてください
水を多めに柔らかく炊いたご飯や、炊き立てご飯をかき混ぜる前の、表面の水分の多い柔らかい所を
食べさせてみて下さい

「手づかみ食べ」はさせた方がいいの？

手先が器用になってきて、握りつぶさず持てるようなら柔らかく煮たステック野菜や、持ってもつぶれないおかず等は少量手づかみで食べさせてもいいでしょう

おやつを手で掴んで食べているようなら、無理に食事の時に手づかみで食べる必要もありません
かえって、ご飯や汁物までぐちゃぐちゃに掴んで食べる癖がついてしまうと、手や口が汚れる事が平気になってしまって、スプーンを持つのを嫌がるようになってしまいます
スプーンに興味を持って、手を伸ばすようであれば上手く食べれなくても、
介助しながら少しずつスプーンで食べる練習をしていきましょう

園ではスプーンで食べやすい「かえし」のついたお皿を使っています →



コップ飲みはいつから？

園では6ヶ月位から、水分補給のお茶や食事のお茶もコップで飲んでいきます

初めは大人がコップを持ってあげていますが、1歳頃には自分で持って飲めるようになっていきます
飲み始めは口からこぼれますが、何度も飲んでいくうちに上手になってきますよ