

離乳食初期～よくある質問★

Q、なかなか食べてくれない…

あせらず、ミルクを飲ませてOK。その後、落ち着いてから離乳食を食べさせましょう。離乳食やスプーンに慣れず、敏感に反応して嫌がっているのかもしれませんが。まずはミルクを飲ませて気持ちを落ち着かせ、そのあとに「離乳食もおいしいよ」などと声をかけながら、少しずつ慣らしていきましょう。慣れば離乳食が先でも食べるようになります。

Q、赤ちゃんが体調を崩し、離乳食を一時ストップ。再開の仕方が分からない。

まずはストップした時と同じ形状で与えてみてください。もっと食べそうであれば少しずつ進めましょう。もし食べなければひとつ前の形状に戻して様子を見ましょう。離乳食は月齢ではなく赤ちゃんの成長に合わせてすすめましょう。

Q、市販品(ベビーフード)を使ってもいいの？

今のベビーフードは安全で、とても便利です。お母さんの体調が悪いときや、外出の際に使用してみたり、うまく活用してみるといいと思います。また手作りの離乳食でも同じですが、赤ちゃんにあげる前に必ず味見をしてください。

Q、アレルギーが怖いので、スタートを遅らせてもいい？

離乳食のスタートを遅らせても、アレルギーの発症が予防できるという十分な科学的根拠はありません。適切な時期にスタートして経験することが大切です。初めての食材が心配な場合は、体調や機嫌がいい日にまずはスプーン1杯からチャレンジしてみてください。



9か月頃～よくある質問★

Q お腹はちゃんと空いていますか？

授乳の回数が多かったり、間隔が短かったりすると、赤ちゃんは常に腹8分の状態にいるので、いざ離乳食を食べる時間になっても食べられません。母乳やミルクの間隔をしっかりと空け、お腹を空かせるようにしましょう。

Q 赤ちゃんの離乳食の進み具合に合わせた形状や軟らかさですか？

離乳食の進み方は十人十色です。離乳食の食べが悪くなったときは、離乳食の形状を確認しましょう。ひとつ前の形状に戻る、もしくは次のステップの形状に進むなど様子を見てください。



Q 同じ食材、同じ味ばかりではありませんか？

3回食になっても、使える食材のレパートリーが少なく、同じ食材や味、食感が続くと赤ちゃんも飽きてしまいます。この時期に使える食材をどんどん取り入れ、食感や出汁のレパートリーをどんどん増やしてあげましょう。