

7~8か月 ≪中期≫

●離乳食の回数

1日2回

●調理形態

上あごと舌で押しつぶせる固さのもの

●授乳について

2回食になっても母乳または育児用ミルクは、離乳食のすぐ後に子どもの欲するままに与えます。母乳または育児用ミルクだけの時は、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与えます。

●ポイント

飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しながら、色々な味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。

主食、副菜、主菜を組み合わせた食事になるよう、豆腐、魚、卵、肉などのたんぱく質も毎食取り入れましょう。

ベビーフードを与える際は、子どもの月齢にあったものを選び、与える前には一口食べて確認することをおすすめします。食材の大きさ、固さ、味付けなどが離乳食を手作りする際の参考になります。

●大きさの目安



緑の葉野菜も取り入れて、色々な味覚の体験を。

離乳食と授乳の例



離乳食を与える回は、離乳食を先に与え、その後すぐ授乳をするようにしましょう。

9~11か月 ≪後期≫

●離乳食の回数

1日3回

●調理形態

歯ぐきでつぶせる固さのもの
手づかみ食べできるもの

●授乳について

3回食になっても母乳または育児用ミルクは、離乳食のすぐ後に子どもの欲するままに与えます。母乳または育児用ミルクだけの時は、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与えます。ただし、11か月の終わりごろには食事量が増えてきて、食後の授乳は量が減ったり、飲まなくなることもあります。

●ポイント

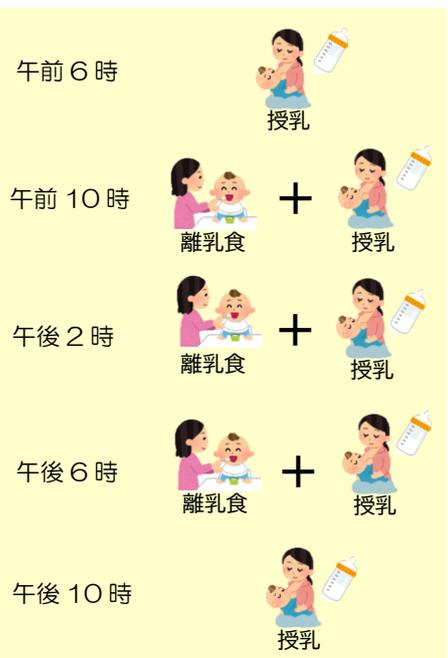
食欲に応じて離乳食の量を増やし、食事の形に整えていきます。赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れ、鉄の不足には十分配慮しましょう。3回の食事を定期的に摂ることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、家族等が食卓を囲んで食べる楽しさを教えてあげたいですね。

●大きさの目安



手づかみ食べのものも指でつぶせる固さに仕上げましょう。

離乳食と授乳の例



離乳食を与える回は、離乳食を先に与え、その後すぐ授乳をするようにしましょう。

離乳食や授乳が足りているかな？心配なときは…

母子健康手帳の成長曲線に体重や身長を記入し、成長曲線のカーブに沿って増えているかどうかを確認します。からだの大きさや発育には個人差があります。身長や体重を記入して、その変化をみることによって、成長の経過を確認することができます。