

離乳食 Q&A

①離乳食を始める前にスプーンに慣れさせておいた方がいいの？

赤ちゃんには、母乳やミルクを飲むための反射反応がありますが、これが5～7ヶ月になると弱まるので、スプーンを口に入れてくれやすくなります。

時期が来る前に慣らす必要は特にありません。

②離乳食を食べ始める前に果汁をあげて慣らすといいと聞いたけれど？

赤ちゃんにとって一番の栄養源は母乳やミルクです。

果汁の甘みに慣れてしまうと、授乳量が減ってしまったり、離乳食の進みが悪くなり、体重や身長の増加不良が起こることがあります。

③水分補給にイオン飲料を飲ませてもいいの？

下痢や高熱など体調不良の時以外は、母乳、ミルク、白湯や麦茶を飲ませましょう。

④アレルギーがある場合、離乳食の進め方はどうすればいいの？

家族にアレルギーを持つ人がいる場合や、赤ちゃんが既に他のアレルギーを発症している場合は、初めて与える食材はごく少量から与え、食べた後体調の変化を見ておきましょう。

自己判断で進めたり、除去するのではなく、必ずお医者さんに相談しましょう。

⑤味付けはいつ頃から始めたら良いの？

大人が食べてわずかに風味を感じる程度の、ごく少量の味噌、しょうゆ、砂糖、酢などは7～8ヶ月頃から使えます。味が複雑になり、味覚が形成されていきます。

香辛料などの刺激物は避けましょう。

⑥ベビーフードの上手な使い方は？

月齢に合った固さや形状を選びましょう。

原材料に、赤ちゃんが今まで食べたことがないものが入っていないかなどもチェックしましょう。

家での調理が難しいレバーペーストなどはベビーフードを使う、家にある食材を混ぜてレパートリーを増やすなど、一工夫してみましょう。

開封後は傷みやすいのですぐに使い切るようにしてください。

⑦フォローアップミルクは必ず飲ませなければいけないの？

生後9ヶ月頃から使用でき、牛乳に比べて鉄分やビタミンが多く含まれています。

ただし、赤身肉や魚、大豆製品。ほうれん草などの青菜がちゃんと食べれているようなら、必ず飲ませなくても大丈夫です。