





ハッピーもぐもぐ離乳食教室





ゴックンが上手になったら次はもぐもぐできるようステップアップします。まだ栄養の大半は母乳やミルクですが、少しずつ離乳食から栄養をとることも意識していきましょう。赤ちゃんの様子やポイントを押さえて進めていきましょう。

赤ちゃんの食べ方

- 離乳食を舌と上あごで潰すことができるようになります。
- 舌、顎の動きは前後から上下運動ができるようになり、それに伴って唇は左右にのび縮みするのようになります。



食べさせ方

- 1さじ1さじをゆっくり
平らな離乳食用のスプーンを下唇に乗せ、上唇が閉じるのを待ちます。
いろいろなものを食べさせたい、たくさん食べてほしいという気持ちから、次から次へとスプーンを運んでしまうと、赤ちゃんはもぐもぐしないで飲み込んでしまいます。口をちゃんと動かしているかどうかを見て、飲み込んだ後は一呼吸おいてから次の1さじを与えるようにします。
- 食事時間は20分くらいを目安に
食事時間が長くなると赤ちゃんは飽きてしまったり、疲れてしまったりします。20分くらいを目安に食事をきりあげましょう。

7・8か月頃のかたさと大きさ

- 7倍粥
- スプーンですくってポツたり落ちる状態
- お母さんが指でつまんで簡単につぶせる（豆腐）くらいの軟らかさ



食べさせるときの姿勢

ひとりで座れるようになってきたら、食事用の椅子を準備します。食べるときは姿勢がキープできるように椅子と体の間にタオルを挟んだり、足が床につかない場合は台などを足の下に入れたりして調節しましょう。



「おいしいね」「これはにんじんだよ」と笑顔で声をかけながら離乳食の時間を楽しむことが大事です。

離乳食と授乳の関係

1日2回食のリズムをつけていきます。離乳食はなるべく決まった時間に与え、適度にお腹がすいた状態で離乳食が食べられるようにしましょう。



タイムスケジュールの一例

AM 6:00	AM 10:00	PM 2:00	PM 6:00	PM 10:00
	 + 		 + 	
母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	母乳・ミルク	離乳食 母乳・ミルク	母乳・ミルク

こんな時どうすればいいの？

- 好き嫌が多いのか、あまり食べてくれません。

食べ物の固さ、大きさは赤ちゃんにありますか？食べにくさで苦手になっている場合もあります。また、調理法を変えてみたり、調味料で味付けを変えたりして、離乳食に変化をつけてみましょう。

- 便が固くて、便秘が心配です。

離乳食に汁物を追加したり、水を飲ませたりして水分を多めにとりましょう。また、野菜やいも、海藻、豆類を取り入れ、食物繊維をとれるようにします。

