

# 生後7～8か月頃によくある質問

**Q:1日2回にするのはいつから？**

A:生後7～8か月になったら1日2回にします。食べる量にこだわらず、時期が来たら2回にし、食品の種類を増やしていきます。

**Q:離乳食のメニューはどんなものがいいの？**

A:穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にし、食品の種類や調理方法を増やす工夫をします。

**Q:離乳食に調味料は使っているの？**

A:離乳食が順調に進んでいれば味付けをする必要はありません。少量の調味料を加えることで離乳食が進むことがあります。生後7～8か月以降であれば、砂糖、酢、塩、しょうゆ、みそなどを少量使用できます。



**Q:粒がある離乳食を嫌がって食べません**

A:形態をペースト状にもどして飲み込む練習をしてから再度試してみます。粒状とペースト状を混ぜずに与えるなど、子どもの様子を見ながら進めます。とろみをつけると食べやすくなります。

**Q:母乳や育児用ミルクばかり飲んで離乳食が進みません**

A:離乳食が進まない場合、授乳回数や食事時間を含む生活リズムが不規則なことがあります。昼間は散歩や体を動かすなどの刺激を与えて、空腹を感じられるようにします。

また離乳食の固さや大きさが子どもの食べる力にあってないこともありますので、見直してみます。