

生後9～11か月頃によくある質問

Q:1日3回にするのはいつから？

A:生後9～11か月になったら1日3回にし、食欲に応じて離乳食の量を増やします。

Q:フォローアップミルクって何ですか？

A:フォローアップミルクは、離乳期に不足しやすい鉄やビタミンDなどを牛乳より多く含む食品で、離乳食が順調に進まず鉄不足のリスクが高い時に使用します。

母乳や育児用ミルクの代替品ではないので、やめたり切り替える必要はありません。

Q:丸飲みしているようです

A:離乳食の形態が合っていない可能性があります。繊維の多いものや固いものは歯ぐきでつぶしにくいので、やわらかく調理します。

また小さすぎると歯ぐきでつぶしにくいので注意が必要です。



津山市健康増進課

Q:離乳食の量が増えません

A:この頃になっても母乳や育児用ミルクをたびたび欲しがり離乳食を欲しがらない場合は、授乳間隔が短すぎて空腹と満腹のリズムができていないことが考えられます。

朝は早く起き、昼間は活動的に過ごすなどして生活リズムをととのえます。

また、離乳食の調理形態や味などを変えて与えてみます。

Q:手づかみ食べはさせた方がいいですか？

A:手づかみ食べをすることで、自分で食べる機能が発達し、スプーンやフォークなどの食具食べにつながり、食べる意欲が育ちます。

手づかみ食べができるよう、エプロンをつけたり、テーブルの下にシートを敷くなど後片付が楽になるよう準備をします。