◆離乳の完了までの話　**ごっくん**ができるようになったかな？

R7.4　磐田市

	7-8か月(2回食)	9-11か月(3回食)	12-18か月(3回食)
口と舌	きゅっ もぐもぐ よせつぶす 舌と上あごで、食べ物をすりつぶすことを覚えます	かみかみ ↑奥の歯ぐきでかむ時に上下の唇がねじれて、かむ側の口角がくぼむ	歯ぐきを使って、食べ物をつぶす動きを覚えます 舌は左右に動くようになります おやつは1歳頃から・・・
食べ物の形態	豆腐状(舌でつぶせる) →	バナナ状(歯ぐきでつぶせる) →	肉だんご状(歯ぐきでかめる)
	硬さはお母さんの親指と小指でつぶせるくらい ■ベタベタ状⇒やわらかく、つぶが残るくらい ■味付けはまだ！ ■昆布とかつお節の混合だしで旨味をアップ↑↑	硬さはお母さんの親指と薬指でつぶせるくらい ■歯ぐきでつぶすことを覚える ■味付けは大人の1/4くらい！	硬さはお母さんの親指と薬指 →親指と人さし指でつぶせるくらい ■歯ぐきで噛むことを覚える ■味付けは大人の1/3くらい！ 前歯でかみきる
胃・食事量	：胃の大きさ200ml 離乳食 おっぱいミルク なにをどれだけ? 例えば ※1回の食事目安量 野菜 20～30g たんぱく質食品 10～15g おかゆ(7倍がゆ) 50～80g	：胃の大きさ200ml 離乳食 おっぱいミルク なにをどれだけ? 例えば ※1回の食事目安量 野菜 30g たんぱく質食品 15g おかゆ(5倍がゆ) 90g 芋など 10g	：胃の大きさ:200～250ml 離乳食 ＋ おやつ1日2回 <1回の目安量> 牛乳100ml＋果物30g なにをどれだけ? 例えば ※1回の食事目安量 野菜 35g たんぱく質食品 20g やわらかいご飯 80g 芋など 15g
ポイント	食材の種類を増やす時期 卵黄1個～全卵1/3個 納豆、高野豆腐 赤身魚(マグロ、カツオなど)、鮭 鶏ささみ 塩分の少ないチーズ、無糖ヨーグルト 野菜の苦味は食べる体験を繰り返すことで好きになります	しっかり鉄分補給 全卵（半分まで） 大豆 青背魚(アジ、サバなど) 赤身肉(豚、牛など) 乳製品全般 手づかみ食べやコップの練習も始めるよ 食事時間の目安は30分くらい。遊びだしたら切り上げましょう。	1歳過ぎたらそのままOK MILK ほ乳ビンは卒業するよ！ はちみつは1歳から使えます 味はまだまだ薄味で… 食べムラがでてくる子も→これも成長の証 困ったらこちらへ〈よくある質問〉

自分の欲求で動けるようになった7か月の赤ちゃん

いままでは与えられたもので満足していましたが、7か月からは“ひとりの人間”として自ら求めていく時期になります

目が見えたり
音が聞こえたり
何かをさわったり

五感が発達します

「あれはなんだろう・・・・・・確かめたい！！」

たくさんの体験が意欲を育てます

＊声に出して要求する

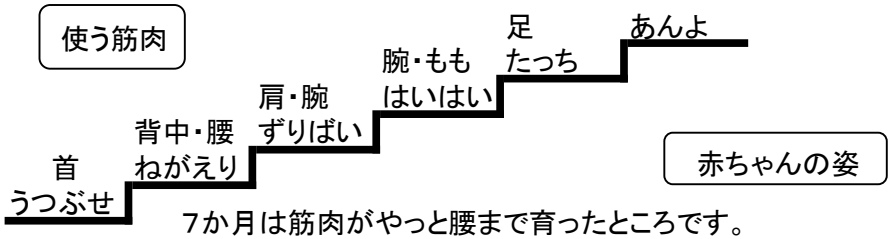
♪　要求を声に出して周りに伝えようとしています　♪

赤ちゃんの泣き方を聞き分けて、対応してあげることが大切になります。コミュニケーションのスタート

「おなかすいたね」「オムツがぬれて気持ち悪いね」などの言葉かけが重要な時期です。
せっかく要求しているのに、周りから反応がないと大人と同じように赤ちゃんも意欲をなくしてしまいます。

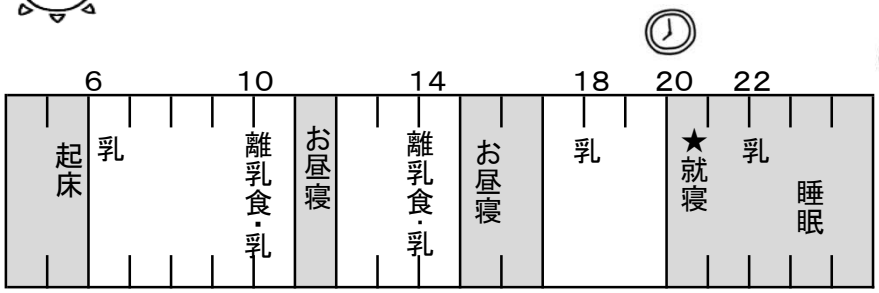
＊手を伸ばす
＊身体を動かして何とか触ろうとする

♪　自分でからだを動かし、筋肉や神経が育っていきます　♪



7か月は筋肉がやっと腰まで育ったところです。
「おすわり」は体重の3倍の重さが腰にかかります。
自分で座れるようになるまで、おすわりは控えましょう。

7か月の生活のリズムのめやす

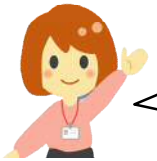


お日様と共に起き、お日様と共に眠ろう！

■夜ぐっすり眠るためにも生活リズムは大切！
■朝は決まった時間に起こして、光を浴びましょう！
■昼間はからだを動かす遊びを♪

夜泣きって？
人は夜寝ている間に日中の学習の記憶を整理します。
7か月頃の赤ちゃんは脳の発達が途中なので、たくさんの刺激は整理が追い付かないため、夜泣きが起こりやすくなります。

【相談先はこちら】
磐田市こども若者相談センター　☎0538-37-2012（8:30～17:15　土日祝日を除く）
✉ko-sodan@city.iwata.lg.jp



地区担当保健師がお答えします。
どんなことでもご相談ください。