

## 離乳食後期（9～11ヶ月頃） よくある質問

### ▶味付けはしてもいいですか？

味付けは、大人の1/4程度と、ほんの少しです。食べが悪い場合は、まず、混合だし（かつお・昆布）で風味付けをしてみましょう。調味料を使うのは、だしを試してからでも良いでしょう。

### ▶遊んでしまって食事に集中しないのですが・・・

おなかが空いていない場合もあるので、食事時間を調整してみるのもいいでしょう。また、子どもが食事に集中できるのは10～15分程度です。遊び始めたら無理強いせず、切り上げてしまっても良いでしょう。食事は長くても30分間くらいが目安です。

### ▶モグモグせず丸飲みしてしまっているようです。どうしたらいいのでしょうか？

離乳食は硬すぎても、柔らかすぎても、細かすぎても丸飲みにつながってしまいます。月齢や口の発達に合わせ、噛むことを覚えさせるような硬さ、形態にすることが大切です。

また、離乳食を与えるペースが早すぎる場合もありますので、口の中が空っぽになったのを確認してから次の一口へ、というように工夫してみてください。

### ▶ほとんど食べてくれないのですが・・・

下記の点を確認してみましょう。

#### ◎おなかが空いている時間に与えているか？時間が空きすぎているか？

おなかが空いた頃に離乳食を与えることがポイントです。授乳間隔や生活リズムを見直して、様子をもてもよいでしょう。

#### ◎いつも決まった時間に与えているか？

日によって離乳食の時間が変わると、おなかが空くリズムがつきにくくなります。ある程度、決まった時間に与えましょう。

#### ◎無理強いをしていないか？

口を開けてくれず嫌がったら、無理強いせず切り上げて母乳やミルクを与えましょう。無理矢理与えると、嫌なイメージがついてしまい、食事を楽しめなくなります。笑顔で声かけしながら与えてみてください。

#### ◎食べやすい形態にしているか？

小さな子どもは成長とともに口と舌の動き方が変わってきます。口の中で食べものをモグモグしているか確認しながら、口の発達に合った形態のものを与えましょう。

▶よく食べますが、欲しがるだけ与えていいのでしょうか？

小さな子どもの消化機能はまだ未熟です。欲しがるからといって食べさせるのではなく、離乳食後の母乳やミルクもしっかり与えましょう。

また、いつまでもドロドロ状のものや、細かく刻んだ離乳食を続けていると早食いの原因になりますので、気を付けましょう。