

***** 離乳食 後期編(9~11か月ごろ) *****

○進め方のポイント

- ・2回食にしてから1~2カ月以上経つ
- ・2回食をしっかり食べられるようになってきた
1日3回食へ!



3回の食事のリズムをつけ、規則正しい生活を心がけましょう。

家族で食卓を囲んで食べるなど、一緒に食べるとより楽しく食欲も進みます

○形態の目安

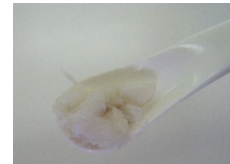
- ・歯ぐきでカミカミできる大きさや固さ(バナナくらいの固さ)にしていきます。「丸のみ」になっていないかな?もぐもぐ・カミカミしているかな?など様子を見ながら固さや大きさを進めていきましょう。



にんじん粗みじん



豆腐7~8ミリ角



白身魚粗めにほぐす

- ・手づかみ食べもできるようになります。



野菜スティック

大人の人差し指程度の棒状にした人参・大根などを軟らかく茹でる



フレンチトースト
全卵が食べられるようになってから。

手づかみ食べのポイント

手づかみ食べは赤ちゃんの「食べたい!」という意思表示です。可能な範囲で赤ちゃんのやりたいようにやらせてあげましょう。

床に新聞紙をひくなど、お母さんたちのイライラ対策をしつつ、時間を決めて(約20~30分)一緒に食べることを楽しみましょう

○フォローアップミルクについて

- ・9か月以降に不足しがちな栄養素(タンパク質・鉄分・ミネラルなど)を補うミルクです。「離乳食がしっかり食べられている」「身長や体重がしっかり伸びている」様子があれば、必ずしも必要なものではありません。お子さんの離乳食の進み具合に合わせて取り入れてみましょう。

○最後に・・・

- ・離乳食の進み具合は、個人差が大きいです。目安量は参考程度に、お子さんの食べる様子に合わせて進めていきましょう。心配な時は、母子手帳の成長曲線に体重や身長を記入し、成長曲線のカーブに沿って増えているか見てみましょう。