

すくすく おっぱい通信 第31号

令和4年 3月号

～離乳食中期について～

春といっても朝夕はまだまだ冷え込みますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今回は離乳食中期（生後7～8か月頃）について表にまとめてみました。

食べ方の目安	食事のリズムをつけていく。食品の種類を増やしていく。
離乳食と授乳の回数	1日2回（主食が2回）。母乳は飲みただけ与え、人工乳は食事+1日3回程度。
固さの目安	舌でつぶせる固さ。豆腐くらいが目安。または親指と薬指でつぶせる固さ。
食べさせ方	平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ上唇が閉じるのを待つ。
1回に食べる量 🍷 主食 50～80g 🍷 副菜 20～30g 🍷 主菜 前半/後半 ① 白身のお魚 ② お肉 ③ お豆腐 ④ 卵 ⑤ 乳製品	🍷 7倍がゆが目安 🍷 野菜・海藻・果物を柔らか煮の粗つぶし（片栗粉などでとろみをつけるとよい） 🍷 ①～⑤ のいずれかです。前半/後半で形状が変わるものがあります。 ① 10～15g：細かいほぐし身/粗いほぐし身 ② 10～15g：後半のみひき肉のそぼろ ③ 30～40g：豆腐の粗つぶし ④ 固ゆでの卵黄1個をスプーンでペースト状に伸ばしたものを1匙から/全卵1/3個 ⑤ 50～70g：ヨーグルトなど
味付け	だし汁を中心に風味付け程度（みそ、しょうゆ、食塩、砂糖などもごく少量ならOK）

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年）より

🍷 ベビーフードについて 🍷

最近では月齢に応じたベビーフードがたくさん売られています。ベビーフードは離乳食を手作りする際に大きさや固さ、とろみ、味付けなどの参考にすることができます。しかし、実際に子どもに与える時は大人が1口食べて味の濃さや温度などを確かめましょう。時間がない時や外出する時、メニューに変化をつけたい時など、上手にベビーフードを活用できると良いですね。しかし、衛生面の観点から開封後は必ず使い切るようにして下さい。また、手軽に使用できる反面、そればかりに頼ってしまい、手作りを食べなくなってしまうということもありますので注意が必要です。

市立病院スタッフのすくすくコラム② ～看護師K編～

30年前当院で長女を2380gで出産しました。漠然と母乳で育てたいと思っていましたが、体重がなかなか増えず健診でミルクを補足するように指導されました。発達が標準より遅く誕生日を迎えても歩かず、毎月小児科に通いました。次女もまた小さく、母乳不足対策で沢山食べる努力をしましたが、体重が増えたのは私だけでした。結局次女も母乳とミルクの混合で育てました。長男もやはり小さかったのですが、助産院の助産師に「大丈夫よ！1回量が少ないなら回数で稼ごなさい」と言われ、それからは誰に何を言われようと欲しがる度に母乳を与えました。結局長男は3人の中で一番大きく成長し、復職後も断乳することなく卒乳を迎える事ができました。

今思えば私も主人も小柄で小さく生まれて当然です。3人目でようやく自分自身の思い描く母乳育児が出来たのは、あの時背中を押してくれた助産師と母乳育児サークルの中間の存在があったからだと思います。

昨年その長女が当院で3300gの孫を出産し、私もおばあさんになりました。母乳育児で頑張っている長女から毎日送られてくる孫の写真に癒されながら、誰もが会いたいときに会いたい人に自由に会える日が、一日も早く訪れることを願って止みません。