

すくすく おっぱい通信 第32号

令和4年 6月号



✿ 離乳食後期について ✿



今年も早くも半分を過ぎようとしています。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9～11か月頃）について表にまとめてみました。

食べ方の目安	食事のリズムを大切に。家族一緒に楽しい食卓体験を。
離乳食と授乳の回数	1日3回（主食が3回）。母乳は食後に飲みたいだけ与える。 人工乳は食後に1日2回程度（後半はコップで飲む練習を）
固さの目安	歯茎つぶせる固さ。指でつぶせるバナナぐらいが目安。
食べ方の発達目安	舌と上あごでつぶすことを覚える。やわらかいものを前歯でかじり取れるようになる。
1回に食べる量 🍷 主食 80～90g 🍴 副菜 30～40g 🥬 主菜 ① 白身のお魚 ② お肉 ③ お豆腐 ④ 卵 ⑤ 乳製品	🍷 5倍がゆ～やわらかいごはん 🍴 野菜・海藻・果物：1cm核のやわらか煮 or 煮びたしの粗きざみ 🥬 ①～⑤ のいずれかでOKです ① 15g ② 15g ③ 45g ④ 全卵 1/2個 ⑤ 80g：ヨーグルトなど ひと口大のやわらか煮や肉だんごなど
味付け	薄味でおいしく（少量のケチャップ・マヨネーズもOKですが初めて与えるときは過熱しましょう。バターや植物性の油も少量使用してみましょう。）



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

👤 大人と子供の食事の準備について 👤

離乳食後期になると、大人の食事から取り分けて、薄味でやわらかくした物を食べさせていくと効率よく食事の準備ができます。この機会に子どもと一緒に1日3食食べる習慣を身につけていくと、ご家族全員の健康増進に役立ちます。



市立病院スタッフのすくすくコラム③ ～産科医師H編～

妊娠、出産、育児。様々な理想もあると思いますが、思い通りに進まない事もありますよね。私自身も長男の授乳はなかなか思い通りにはいきませんでした。

帝王切開で生まれた息子は、新生児仮死などでNICUに入院。母子分離のため当日はこの手で抱けず、直母もしばらくお預けとなりました。その後、授乳を開始しましたが、乳首混乱で直母をなかなか受けつけず。哺乳びんではミルクをゴクゴク飲むのに、啜ることすら拒否って！？NICUスタッフからは慣れていないだけですよ～、と励まされながらも嫌々する我が子に気持ちも挫けてきて、もう完全にミルクでもいいんじゃないかなんて思う日も。里帰り先の実家では、父にお前の乳は20mlくらいしか出てないんじゃないかなんて屈辱的な言葉も浴びせられ（笑）。今なら外野が何か言うな！と反論できますが、産後って周りの言葉にやられますよね。何とか軌道に乗り混合ではありましたが順調に経過。仕事復帰した1歳頃にはすっかりおっぱい大好きっこになっていました。仕事を終えて保育園に迎えに行き、帰宅後はまず授乳。子どもにとってはこの時間が安心を得る時間だったようで、その頃は日課になっていました。その頃の息子の顔は本当に可愛くて。今となっては、奮闘した日々も含めて全てが大切な思い出です。

現在、立ち会い出産や面会も中止で理想とかけ離れている方も多いでしょう。その中でも皆さんとできることを探していければと思っています。みなさんの妊娠～育児中の日々が、後でみなさんの心を灯してくれますように。