

## 子育てQ&A「4月22日（木）0歳児学級 開講式」

### 【子育てQ&A】

Q：上の子に手がかかり、泣いていても抱っこや授乳ができないことがある。泣きっぱなし、放っておきっぱなしでよいものか？（4ヶ月）

A：今は上の子優先で大丈夫です。

上の子は何歳でしょうか？下の子が生まれて今まで自分が中心だったのに、お兄ちゃんやお姉ちゃんになって我慢することもままならないことも多い事と思います。また、お母さんをとられた気分で愛情確認で気を引くために困らせることも多くなります。2歳児くらいだと「イヤイヤ」も始まり親にとっては大変だと思いますが、成長過程だと思って上の子とのスキンシップをとって「大好きだよ」とことばもかけてあげてください。上の子が少し落ち着くことで下の子へ手をかけても一緒によしよししてくれるようになっていきます。可能であれば下の子へは上の子が落ち着いている時に、スキンシップをとってあげてくださいね。

Q：月齢による授乳、離乳食の量（10ヶ月）

離乳食の進め方（7ヶ月）

A：10カ月のお子さんの授乳について

離乳食は順調に3回食になっていますか。離乳食の量は個人差がありますが、食欲に応じて増やしていきましょう。そして、その後に母乳または育児用ミルクを与えます。しかし、食事量が増えてくると欲しがらなくなる事が多々あります。それでも栄養的に不足するので、それとは別に母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えましょう。

9ヶ月以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れていきましょう。

7ヶ月のお子さんの離乳食の進め方について

2回食に進み、母乳やミルク以外の味に慣れてきましたか。そうしたら次のステップに進みましょう。今までなめらかにつぶしていましたが、少し形のあるものを加えていきます。硬さは、舌でつぶれるぐらいです。お粥は7倍粥になり、つぶす必要はありません。舌と上あごでモグモグできるようにしましょう。いろいろな味や舌触りを経験させてください。母乳または育児用ミルクは離乳食後に与えます。それ以外に、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日3回程度与えましょう。

今回のお尋ねは具体的な内容ではなかったので、一般的な回答になっています。お子さんお一人おひとりで離乳食の進み方や嗜好も異なります。個々のご相談は、保健センターで行っている乳幼児健康相談をご利用ください。離乳食のお悩みは、お母さんの育児ストレスの原因になりがちです。一緒に考えていきますのでご利用ください。