

# はじめての離乳食

よくある質問



# よくある質問

Q1 離乳食を食べてくれない？

A 理由として、授乳と食事の間隔、  
食べ物の感触への違和感、好き嫌い等が  
考えられます。

無理やり食べさせないで、授乳との間隔を  
見直し、好きな食べ物を組み合わせたり、つぶ  
し方、切り方を調整したりして、工夫してみま  
しょう。





## よくある質問

Q 2 離乳食は毎回手作りしないといけない？

A 忙しい時はおかゆ、茹で野菜を多めに作って1回分ずつ冷凍してストックしておく、簡単で便利です。（※1週間以内に使い切りましょう。）

家族のメニューから味付けする前に取り分けたり、忙しいときや、離乳食作りに行き詰まったときなどは市販のベビーフードも活用しても良いと思います。

## よくある質問

Q 3 1歳になったら母乳はやめた方がいいの？

A 離乳が進んでくると、母乳への興味が薄れてきます。1歳になったからと、無理に母乳をやめる必要はなく、自然に母乳をほしがらなくなるまで待ちましょう。



## よくある質問

Q 4 フォローアップミルクとはなんですか？

A 鉄分などが豊富に含まれているミルクのこと。  
9カ月以降の鉄不足のリスクがある赤ちゃんに  
与えます。

注意点として、母乳、育児用ミルクの代替品  
ではないので、通常のミルクや母乳も与えるよう  
にしてください。



## よくある質問

Q 5 お刺身などの生ものはいつから食べられる？

A どんなに新鮮でも、赤ちゃんに生の刺身は与えないようにしましょう。

離乳食を卒業した幼児食でも、必ず加熱したものを与えましょう。



# 赤ちゃんの成長に合わせて 楽しい離乳食を！

離乳食は、多くの方が迷ったり悩んだりしています。

赤ちゃんの発達に合わせて進めることは大切ですが、「食べさせないと」と気構えしてしまうと赤ちゃんも緊張してしまいます。

何よりも、食べる楽しさを赤ちゃんと一緒に共有して離乳食を進めてください。

