

離乳食後期(9~11か月)

離乳食 1日3回

授乳 母乳：離乳食後 + 赤ちゃんが欲しいだけ
 育児用ミルク：離乳食後 + 1日2回程度

形状



※写真は形状の目安です。
 スプーンにのせる量は
 写真の1/3にしましょう。

歯ぐきでつぶせるかたさ
 (バナナくらい)

1 回 あ た り の 目 安 量	穀類	全がゆ90g~軟飯80g
	野菜 果物	30~40g
	豆腐 または 魚	45g
	または 肉	15g
	または 卵	15g
	または 乳製品	全卵1/2個
		80g

Check 離乳食のポイント

- ◆ 1日2回食が定着し、生活リズムが整って来たら **1日3回食**にしましょう。
- ◆ 汚してもいいように環境を整えて、**積極的に手づかみ食べをさせて**あげましょう。
- ◆ コップにお茶や水を少量入れて、**コップの練習**を始めましょう。
 はじめは、スプーンやお碗で練習をすることもおすすめです。

手や顔にご飯粒がついても
 すぐに拭かず、
 唇・舌・手首・指先を
 使って食べる経験をさせて
 あげましょう！

口の動き



前歯が生えてきたら
 かじりごりの練習をしよう！

舌と上あごでつぶせないものを
 歯ぐきでつぶすことを覚える。

フォローアップミルクとは？

- 母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、**生乳の代用**として開発された食品です。
- 9か月以降に母乳や育児用ミルクをやめて、**フォローアップミルクに切り替える必要はありません。**
- 離乳食が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や
 体重増加が見られない場合は、医師に相談し、
 活用することを検討しましょう。

手づかみ食べをはじめよう！

- ・手づかみ食べは、食べ物を触ったりつかんだりして、固さや触感を学ぶことで食べ物への興味がわき、自分で**食べる意欲を高め**ます。
- また、「目で見て指でつまむ→重さを体感しながら口に運ぶ→ひと口かじり取って口触りや歯ごたえを感じる→上あごと舌で何回くらいすりつぶせば飲み込めるか判断」することで、**目・手・口の一連の行動を学び**ます。



最初は手の力加減が上手にできないので、
 にんじん・大根・食パン・バナナなどがおすすめです！



一口で食べられない(7cm程度の長方形)
 のサイズがおすすめ！

汚してもいいように…

- ・床に新聞紙やビニールシートを敷く
- ・お皿に少量ずつのせる
 など環境を整えよう！