



4. 離乳後期編 (9~11か月頃)



3回食のポイント *point*

- 1日3回の食事にしましょう。
- 生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べたがる時期です。
手づかみ食べができるものを用意し、見守ってあげましょう。
- 食事の量が増えると、食後の母乳やミルクの量が減っていきます。



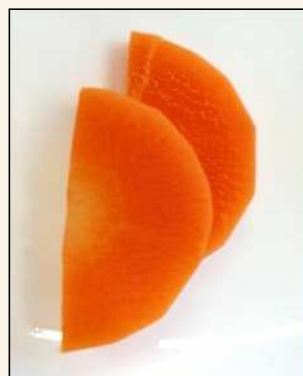
3回食頃(9~11か月)のお口の様子

- 舌や口の周りの筋肉が発達し、舌が左右に動くようになります。
- 口が左右非対称に動くようになります。



離乳食の形態(9~11か月頃)

- バナナくらいの固さ(歯ぐきでつぶせる程度)



- 味付けはだし汁を中心に、大人より薄めの味付けにします。
- 上下2本の前歯が生え揃う時期です。
大きな食品を、前歯でかじり取る練習もしていきましょう。



9～11か月頃の食事(例)



食具について(9~11か月頃)

- 丸みのあるスプーンからも食べ物を取り込むことができるようになります。
- こぼすこともあります、コップも使えるようになります。



丸みのあるスプーン



食べるときの姿勢(9～11か月頃)

- 自分で食べる動きが始まる時期なので、自分の手が届き、やや前傾した姿勢がとれるのが理想です。
- 手づかみで食べ始めたら、動きを制止しないようにしましょう。
- 自分で食べようという意欲も出てきますが、まだ上手に食べられません。
大人の介助が必要です。



フォローアップミルクについて

- 離乳食が順調に進まずに鉄欠乏のリスクが高い場合や、適度な体重増加がみられない場合に、医師に相談したうえで、必要に応じてフォローアップミルクを活用することなどを検討しましょう。
- フォローアップミルクは母乳の代替品ではなく、離乳食が順調に進んでいる場合には必要ありません。

