



4. 離乳後期編 (9～11か月頃)

3回食のポイント

- 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)



白身魚の薄くず煮

軟飯

ほうれん草の刻み

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が、コップも使えるようになります。

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、そのような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ら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。