

《7、8か月頃》

**Q：どのように、量や回数を増やしていけばいいですか。**

A：離乳食を始めてから1か月ほど経って食べることに慣れてきたら、午前に1回、午後に1回の2回食にしてみましょう。食事のリズムが整うと生活リズムも整うので、毎日決まった時間にあげるのが良いでしょう。1回に食べる量はいきなり増やしたりせずに、2回食に慣れてきたら少しずつ増やしていきます。

お粥は徐々に水分を減らし、3回食になる前には5倍粥（全粥）ぐらいにしましょう。

10倍粥	7倍粥	5倍粥（全粥）
		

**Q：どんなものをあげたら良いですか。**

A：大人の食事と同じように、1回の食事で主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食はお粥やパン、うどんなどの炭水化物、主菜は豆腐、魚、肉、卵、乳製品などのたんぱく質、副菜は野菜や果物などのビタミンや食物繊維をバランスよく摂りましょう。

**Q：上手に飲み込めず、オエツとなってしまいます。**

A：スプーンは口の中まで入れずに、下唇の上に軽くのせます。お子さんが口を閉じたら、スプーンを真っ直ぐ水平に引き抜いてください。

また、食材の形状が発達にあっていなかったりすると食べにくい場合があります。大きさや軟らかさは月齢に合っているか、魚や肉などパサパサしているものは、とろみをつけたりすると食べやすくなります。

**Q：体調がよくないときでも離乳食はあげたほうが良いですか。**

A：無理はせず、食べられそうであればあげましょう。

食べられないときはミルクや母乳、お茶などでこまめに水分補給をしましょう。体調が戻ってきて食べられそうなら、消化の良い食べ物（お粥やうどんなどの炭水化物）からあげると良いですね。いつもより少し軟らかめにしても良いかもしれません。