

## ●食べ方に関する質問

スプーンを嚙んでしまいます。上手に離乳食をあげるにはどうしたらいいですか？

赤ちゃんにとっては、スプーンもおもちゃと同じなのかもしれません。  
一過性のものかもしれないので、危険がないのなら、様子を見ましょう。

「コップ飲み」はいつできますか？今はこぼしてしまうので、まだ早いのですか？

一般的には、後期で浅めのコップを使用し練習しはじめます。（哺乳瓶のキャップが丁度いいそうです）完了期では、コップで飲むようにします。

- ・食事中遊び始めても、食べさせたほうがいいですか？
- ・遊び食べをしてしまい、最近体重が増えないので心配です。

遊び食べをしたらもう食事はいらぬというサインです。無理に与えないで「ごちそうさま」と本人にも自覚させ、片付けましょう。食事時間は30分位です。食事前にお腹が空いていることが、一番のごちそうです。生活の様子はどうか。おやつが多くありませんか？体を動かしていますか？朝はちゃんと起きられていますか？昼の食事が少なく、お腹が空くようならば、おやつはおにぎり等食事の一部として与えましょう。体重が増えない事が心配でしたら、発育曲線や食事量、活動の様子を記録して、かかりつけ医師・保健師に相談してみましょう。