

授乳について

赤ちゃんは母乳やミルクを一度にたくさん飲むことができないことがあります。そんな時にはお子さんのペースにまかせましょう。徐々に慣れて一度にたくさん飲めるようになってきます。

回数が多く大変ですが、授乳をするときにはお子さんに優しく話しかけながらスキンシップを図りましょう。

退院する頃には、“自律哺乳”（※）になっていますので、夜中に寝ているお子さんを起こして授乳する必要はありません。

心配がある場合には、助産師や保健師に相談しましょう。

※自立哺乳：お子さんが欲しがった時に欲しがるだけ飲ませる授乳方法

離乳食について

【離乳食の開始時期】

小さく生まれたお子さんの場合、「離乳食はいつから？」と悩むこともあります。離乳食開始の目安はお子さんが食べたそうにし始めたころです。

【離乳食の目安】

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげると座れる
- ・食べ物に興味を示す
- ・スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる

このような様子になる頃が、修正月齢の5～6か月頃です。

楽しい雰囲気でお子さんが「食べるのって楽しい」と感じられるように、食べ方の進み具合やお子さん自身の個性に合わせて離乳食をそれぞれのペースですすめてください。

小さく生まれたお子さんは、「食べない」「かむのが下手」など食事のことで悩んでいるママやパパは少なくありません。大きくなってほしいと思う気持ちと食べてくれない現実とでストレスを感じてしまうこともあるでしょう。

【離乳食のすすめ方のコツ】

- ・1回食のころは、食べる量にとらわれず、飲み込む練習のつもりでゆっくり進める
- ・離乳食が進んだ時期に、食品の硬さや大きさがかむ力にあっていないために進まないこともあるので、そんな時には、離乳食の硬さを1段階前に戻して試してみる
- ・ママやパパがイライラしてしまうようなときは、市販の離乳食を利用してみる
- ・小分けに冷凍しておくこともよい

【フォローアップミルクの利用】

完全母乳の場合で、離乳食がなかなか食べてもらえないときなどには、鉄分不足が心配されるので、生後9か月以降ではフォローアップミルクを哺乳瓶で飲ませる、または、離乳食を作る際の牛乳の代わりにフォローアップミルクを利用することもよいでしょう。フォローアップミルクを利用しても母乳を控える必要はありません。