

表2 児が十分に母乳を飲んでいるサイン

- ・赤ちゃんが24時間に少なくとも8回おっぱいを飲んでいる。
- ・授乳の際、吸啜のリズムは母乳が出てくるとゆっくりになり、嚥下の音やごくごく飲み込む音が聞こえるかもしれない。
- ・赤ちゃんは生き生きとしていて筋緊張がよく、皮膚の状態も健康である。
- ・授乳と授乳の間は満足している様子である（ただし、十分に飲んでいる赤ちゃんが別の理由で機嫌が悪いことはあり、それによって母親が自分の母乳が足りないのだと思い込むこともある）。
- ・24時間に色のうすい尿で6~8枚（布の）オムツを濡らす（注：紙オムツの場合はもっと少ないこともある）。
- ・24時間に3~8回便をする、月齢が進むと便の回数は減るかもしれない。
- ・1日平均18~30gの割で体重が着実に増えている。
- ・母親の乳房は授乳前には張っているような感じがあり、授乳後には柔らかくなるかもしれない。ただし、すべての女性がはっきりとした変化を経験するわけではない。

表3 児の母乳摂取量と母親の母乳産生量を増やすために提案したいこと

- ・児が乳房に深く吸い付けるような方法を提案する
- ・授乳回数を増やす方法を話し合ってみる（児がぐずったら乳房を与えるなど）
- ・授乳のとき以外も、肌と肌で触れ合い、ぴったりと抱くよう励ます
- ・乳汁を流れやすくするために授乳中に乳房をマッサージする。吸う力が弱い児では児が乳房を含んでいる間に、乳房を圧迫して児が飲みとりやすくする方法もある。1日2~3回程度、授乳後に搾乳をして児に与える。これは児の吸啜が弱い場合や、授乳を頻回に求めない場合にとくに重要である。

元文献不明；御免なさい

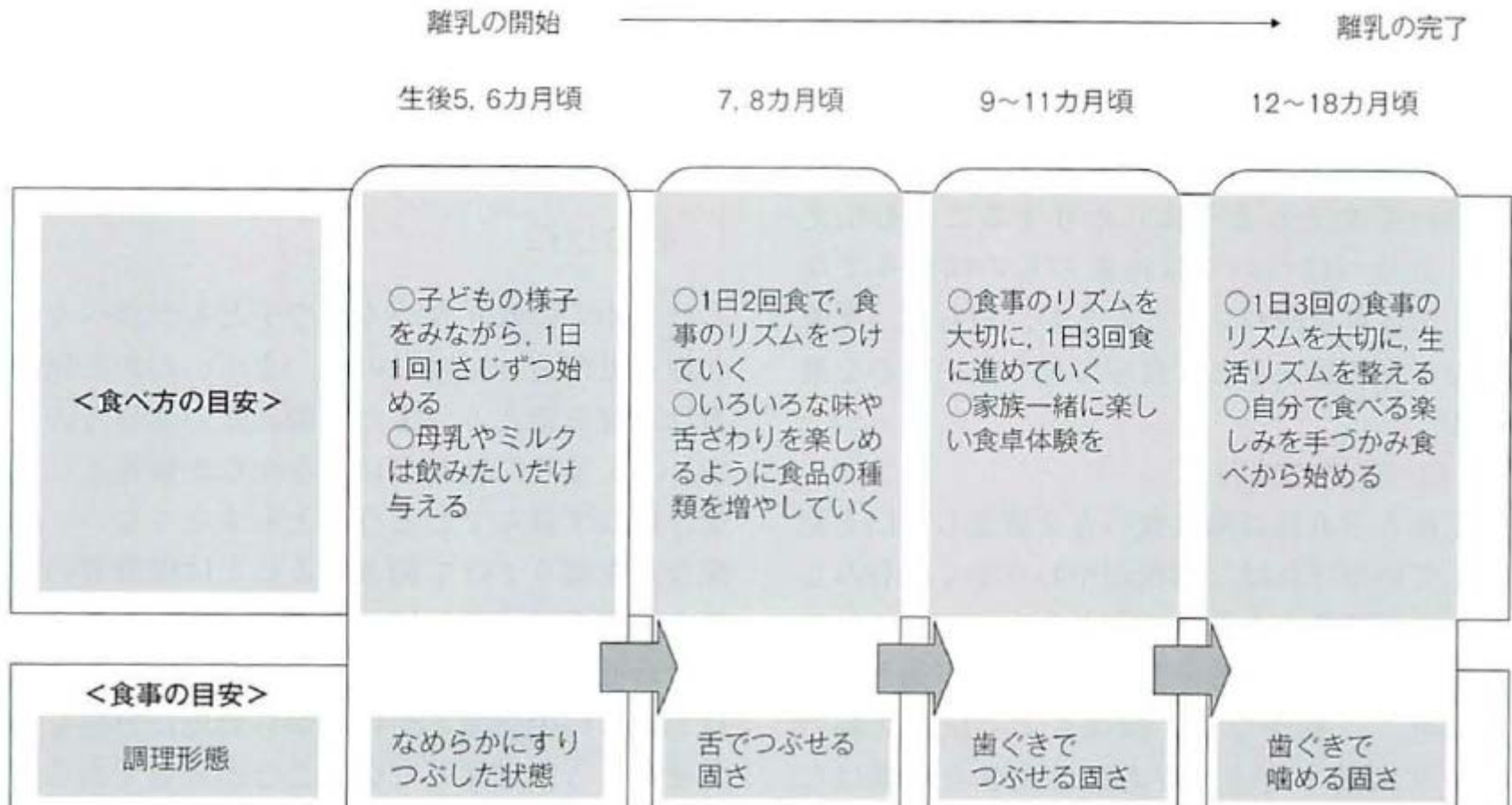
Food	Age (months)				
	0-4	4-6	6-8	8-10	10-12
Breast milk (number of feedings)	Frequent feedings (8-12)	Frequent feedings (4-6)	On demand (3-5)	On demand	On demand
Iron-fortified formula (number of feedings)	16-32 oz (8-12)	24-40 oz (4-6)	24-32 oz (3-5)	16-32 oz (3-4)	16-24 oz (3-4)
Cereals, bread	None	None	Infant cereal 1-4 tbsp twice per day	Infant cereals Cream of wheat Other plain hot cereals Toast, bagel, crackers 2-3 servings per day*	Unsweetened hot or cold cereals Bread Rice Noodles 4 servings per day*

以下3枚UPTODATEより

Food	Age (months)				
	0-4	4-6	6-8	8-10	10-12
Fruit	None	None	Fresh/cooked puréed fruits Mashed bananas Applesauce 1/2 cup per day	Peeled, soft fruit wedges Bananas, peaches, pears, oranges, apples 1-2 servings per day*	All fresh fruits, peeled and seeded Canned fruits, packed in water or fruit juice 2 servings per day*
Vegetables	None	None	Strained or mashed vegetables Dark yellow, orange, or green (avoid corn) 1/2 cup per day	Cooked and mashed fresh or frozen vegetables 1-2 servings per day*	Cooked vegetable pieces 2 servings per day*

Food	Age (months)				
	0-4	4-6	6-8	8-10	10-12
Protein foods	None	None	Puréed meats 1-2 servings per day*	Lean meat, chicken, or fish (strained, chopped, or small tender pieces) Egg yolk Cooked dried beans 3-4 servings per day*	Small tender pieces of meat, chicken, or fish (1-2 oz) Egg yolk Yogurt Cheese Cooked dried beans 3-4 servings per day*
Fruit juice	None	None	None	None	None

* One serving size is considered to be 1 tablespoon.



以下4枚は小児科2017年8月臨時増刊;乳幼児健診より

離乳の開始

離乳の完了

生後5、6カ月頃

7、8カ月頃

9～11カ月頃

12～18カ月頃

調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
一回あたりの目安量	I 穀類(g)	つぶしがゆから始める すりつぶした野菜なども試してみる 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる	全がゆ 50～80	全がゆ 90 ～軟飯 80	軟飯 90 ～ご飯 80
	II 野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
	III 魚(g) または肉(g) または豆腐(g) または卵(個) または乳製品(g)		10～15 10～15 30～40 卵黄 1～ 全卵 1/3 50～70	15 15 45 全卵 1/2 80	15～20 15～20 50～55 全卵 1/2 ～2/3 100

上記の量は、あくまでも目安であり、
子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、
食事の量を調整する

<成長の目安>

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する

表2 噛みにくい食品

- ・べらべらしたもの・・・レタス、わかめ
- ・皮が口に残るもの・・・豆、トマト
- ・固過ぎるもの・・・かたまり肉、えび、いか
- ・弾力のあるもの・・・こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- ・口の中でまとまらないもの・・・ブロッコリー、ひき肉
- ・唾液を吸うもの・・・パン、ゆでたまご、さつまいも

(乳幼児食生活研究会, 2010¹⁾より引用)

表3 誤嚥・窒息事故を起こしやすい食品

こんにゃくゼリー、もち、豆類（ビーナッツ、大豆、枝豆）、ミニトマト、丸いアメ、リンゴ片、ぶどう、パン、団子、たくあん、棒状のセロリ、肉片、こんにゃく、ちくわ、ソーセージ、生のにんじん、ポップコーン、せんべい

((文献2)より引用)

区分		離乳食		幼児食	
		9~11カ月	1~1歳半	1歳頃	2歳頃
食の要点		はいはい	2本足歩行・手指を使う		自我の発達
生歯			前歯、第一乳臼歯	乳歯が生えそろう、第二乳臼歯	安定した時期
口腔機能発達段階			咬断期・一口量学習期	乳臼歯咀嚼学習期	咀嚼機能成熟期
食具使用機能発達段階			食具使用学習開始期	食具使用学習期	食具使用成熟期
食 べ 方	手づかみ	遊び食べ、こぼす			
	スプーン	すくう、口などで食べる			
	フォーク				
	箸				
形			手づかみしやすい形	スプーンやフォークで扱いやすいもの	
大きさ		1cm角ぐらいの大きさ	前歯で噛みきれる大きさ、平らで大きい	小さいもの、大きいものなどいろいろな大きさ	
固さ		歯ぐきでつぶせる	前歯で噛みきれる大きさで、奥歯でつぶせる煮物程度のもの	奥歯ですりつぶせるしんなりいたためもの程度	大人より少しやわらかめ

図1 幼児期と幼児食（乳幼児食生活研究会，2010¹⁾より引用）