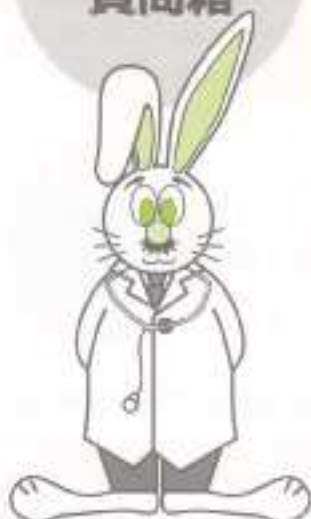


患者さん 質問箱



Q

10ヶ月女児。離乳食も3回になりよく食べていたのですが、2週間ほどまえからあまり食べなくなりました。その上遊び食べも始まり食事に1時間かかってしまいます。どうしたらよいでしょう。(29歳主婦)

A

離乳期も後期になると、このような「中だるみ」状態がよく見られます。お母さんとしては今までよく食べ、順調だっただけに心配だと思います。このような状態は多くの赤ちゃんに見られますし、そのほとんどが一時的なものです。お子さんの全体の様子を見て、元気がありいつもと変わらなければ心配要りません。もう少し待ってみましょう。このようなときに大切なことは「食事嫌いにしないこと・無理強いしないこと」です。具体的には叱ったり、無理に口に入れたり、椅子に固定したり、遠いかけで食べさせたりしないことです。このようなことをすれば食事の時間が苦痛なものとなります。テレビやビデオを見せながら口をあけたすきに食べさせる方もいますが、これも止めてほしいと思います。食べるということは、単に栄養素をとり入れるだけではなく、よく味わいながら、楽しくすることなのです。食事のときお腹が空いているかどうか、生活リズムを見直してみてください。十分に空腹で食卓につくということは案外見落とされています。食事時間は30分程度として、それ以上は思いきってかたづけるのもひとつの方法です。今までのように食べなくても、「食事は決まった時間と場所でしか食べられない」と学んでいく時期なのです。食事しないからといって、おやつやジュースを与えると、さらに食事ができなくなります。それよりもお散歩に行ったり、一緒に遊んだりして生活にメリハリをつけましょう。夜も早めに就寝できるといいですね。できたらお母さんも一緒に座りお食事をしましょう。そして赤ちゃんが自分で手を出して食べるようであれば是非そうさせてあげてください。赤ちゃんの自我が芽生え始める大切な時期なので、スプーンやフォークも使いたがるでしょうが、まだ無理ですのであまり急がないで下さい。

土曜日の午後の栄養相談を行なっています。離乳食の相談から、肥満児対策までどうぞお気軽にお越し下さい。生活習慣病の食事指導も行なっています。(栄養士 関 典子)



僕に名前をつけてください。(投票締め切り)

OCFCロゴマークのニックネームの投票が4月15日に締め切られます。発表は5月の連休後に行います。投票が済んでない方はお早めに。現在ヒゲビヨン、ヒゲビヨン先生、うさぎの先生、ドクターラビット君などが有力です。みんなで素敵なニックネームを決めてください。

OCFC
Osaka Children & Family Clinic
大川こども&内科クリニック

小児科・内科・アレルギー科

東京都大田区多摩川1-6-16

院長 大川 洋二

診療時間:月～金 午前 8:30～12:00 午後 2:00～6:00
土 午前 8:30～12:00 午後 1:00～3:00
(日曜・祝日休診) 駐車場五台あり

予約受付 **03-3758-0099**

代客受付 **03-3758-0920**

E-mail:ocfc@jeans.ocn.ne.jp

案内図



東急多摩川線矢口渡駅前

駐車場 御利用下さい。

当院駐車場5・6・26番です。
お間違えのない様にお願ひ致します。