

## Q 離乳食の量が足りているか不安

赤ちゃんが離乳食をあまり食べてくれません。離乳食の量が足りているかどうか不安です。

A 食事量が今の量でちょうどよいかどうかは、目安の一つとして、成長曲線（身長・体重の伸び具合）で確認することができます。

### ♪親子健康手帳の身長・体重曲線で確認

身長や体重などを測定した時は、発育曲線のグラフ中にポイントして、それぞれの発育曲線の傾きに沿った伸びをしているか確認しましょう。

低出生体重児の方の場合も、発育曲線の傾きに沿ってゆるやかに上昇していれば心配いりません。平均値に近づくにはしばらくかかります

やせ傾向や肥満傾向の場合は、母乳やミルク・食事量の過不足、運動不足などをチェックしてみましょう。

また、全身状態、顔色、皮膚の色つやなど様子もみます。

発育の様子を観察し、傾きに沿っていない場合や病気の有無は、かかりつけ医に相談しましょう。

順調に発育しているなら、各月齢の目安量と赤ちゃんの食べる量に差があっても心配いりません。離乳食は、栄養のバランスを考えて、主食・主菜・副菜をそろえます。少しずついろいろな食品の味の経験を重ね、スプーンでの食事に慣れてもらいましょう。そして、生活リズムを整えながら、あせらず楽しく食べる時間を大切にしましょう。

※なお、食品の種類は、離乳食の進行具合によって、増やします。

