



離乳食開始後に外泊するときは、離乳食を一旦ストップしても大丈夫ですか。

離乳食開始後に外泊するとき、出先での赤ちゃんの離乳食は中止して、ミルク(または母乳)だけでよいでしょうか。



離乳食がどの段階まで進んでいるのか、外泊の期間がどのくらいなのか、この2つの条件によって変わります。

離乳食を開始して間もなく、期間も1泊ならば離乳食をストップして、乳汁(母乳やミルク)だけにしてもかまいません。

ただし、離乳中期(1日2回食)以降や離乳初期でも外泊期間が2泊以上になる場合は、離乳食を継続するようにしてください。

その理由として、

- ①離乳食は乳汁(母乳やミルク)だけでは不足する栄養素を補給する役割があること。
- ②離乳食を毎日食べるという習慣が赤ちゃんの生活リズムを作るために大切であること。
- ③離乳食の食べ方(舌や歯茎の使い方)の練習のためにも繰り返しが大切であること。

などがあげられます。