

離乳食教室 H30. 9. 11

朝晩の気温がグンと下がり始め、だいふ秋めいてきましたね。

同じ地域にお住まいの方も多く、是非、ママ友になって情報交換してくださいね♡。

「まだまだ、頻回の授乳をしていて、夜中も3時間間隔でおっぱいあげているんです…。いつのタイミングで、離乳食を開始すればいいのか不安。もう少し、おっぱいから離れてくれるといいなあ〜」との心配を持つ5か月の男の子のママ。

同じ心配を持つママからのアドバイスは、とても参考になりますね♡

他のママから、自分もそうだったよ！。との共感の声！。ママ達からもアドバイスがありました。

ママの肌の温もりで、とても安心できる赤ちゃん。このくらいの月齢になってくると、赤ちゃんの授乳リズムは、ママが作ってあげるようにしたいものですね。

泣くのも赤ちゃんのお仕事です。家の中でママと二人きりだとおっぱいが恋しくなることも。外の空気を吸いにお散歩や買い物などで他に興味が向くようにしてあげるのもいいですね。

ママがストレスを感じない程度の授乳間隔で、リズムを付けて、ゆっくり離乳食を開始していきましょう！！



「離乳食の試食」
どんな食材が使いやすいのかなど、
参考にしてくださいね。



共立習志野台病院 栄養科