

# 中期

## 初めて1か月経過、2回食での量の増やし方

- 午前、午後で1回ずつ授乳のタイミングに与えます
- 形状は、トロトロからドロドロ、ぽってり→つぶつぶへ
- 離乳食→母乳・ミルクの順で与えます
- 2回目の食事は、5~6週までは、少なめにします

| 日数<br>食品 | 初めて5週間目           |           |     | 6週間目 |      |       | 7週間目    |       |             | 8週間目    |     |
|----------|-------------------|-----------|-----|------|------|-------|---------|-------|-------------|---------|-----|
|          | 1~2日              | 3~4       | 5~6 | 7~8  | 9~10 | 11~13 | 14~15   | 17~18 | 19~20       | 21~30   |     |
| 一回目(午前)  | おかゆ               | 30g       | 30  | 30   | 35   | 35    | 35      | 40    | 40          | 40      | 50  |
|          | いも類               | 1さじ       | 1   | 1    | 1    | 1     | 1       | 1     | 1           | 1       | 1   |
|          | 緑黄色野菜             | 2さじ       | 2   | 2    | 2    | 2     | 2       | 2さじ   | 2           | 2       | 2   |
|          | 淡色野菜              | 1さじ       | 1   | 1    | 1    | 1     | 1       | 2さじ   | 2           | 2       | 2   |
|          | 固ゆで黄身<br>or<br>豆腐 | 1/4個      | 1/4 | 1/4  | 1/2  | 1/2   | 1/2     | 1/2   | 1/2         | 1/2     | 1/2 |
|          | 油                 |           |     |      |      |       |         |       | バター<br>0.5g | →       | 1g  |
|          | 食後の<br>母乳・ミルク     | 母乳：欲しがるだけ |     |      |      |       |         |       |             |         |     |
|          |                   | ミルク：150ml |     |      |      |       | → 130ml |       |             | → 130ml |     |

|         |                   |              |   |   |     |   |         |     |     |         |   |   |
|---------|-------------------|--------------|---|---|-----|---|---------|-----|-----|---------|---|---|
| 二回目(午後) | おかゆ               | 1さじ          | 2 | 3 | 3   | 4 | 4       | 6   | 6   | 6       | 8 |   |
|         | いも類               |              |   |   | 1さじ | 1 | 1       | 1   | 1   | 1       | 1 |   |
|         | 緑黄色野菜             | 1さじ          | 1 | 1 | 1   | 1 | 1       | 2さじ | 2   | 2       | 2 |   |
|         | 淡色野菜              | 1さじ          | 1 | 1 | 1   | 1 | 1       | 2さじ | 2   | 2       | 2 |   |
|         | 豆腐<br>or<br>魚、肉、卵 |              |   |   |     |   |         |     | 1さじ | 2       | 2 | 2 |
|         |                   |              |   |   |     |   |         |     | 1さじ | 1       | 1 | 1 |
|         | 食後の<br>母乳・ミルク     | 母乳：食後にほしがるだけ |   |   |     |   |         |     |     |         |   |   |
|         |                   | ミルク：200ml    |   |   |     |   | → 150ml |     |     | → 130ml |   |   |

量はあくまで目安なので計画どおり増えていかない場合もあります。

そんな時は、体調や生活リズム、食べる様子に合わせゆっくり進めましょう。

よく食べるお子さんは、嘔吐や下痢に注意して、形態を少しずつ変化つけていきましょう。