最近の情報ご存知ですか？　離乳食と育児の〇×クイズ

離乳食編

Q1

離乳食を始める前には、果汁を飲ませたほうが良い。
（ 〇 ・ × ）

解説

今は果汁をあえて飲ませる必要はないとされています。果汁を飲ませることにより、栄養源である母乳やミルクの飲みに影響することもあります。つぶした１０倍がゆ一さじから、始めていきましょう。

Q2

離乳食を始めるのは、４か月になったら。
（ 〇 ・ × ）

首のすわりがしっかりして寝返りができ、５秒以上座ることが出来る、スプーンを口に入れても嫌がらない、食べ物に興味を示すなどからだの準備ができたら始めます。一般的には５～６か月頃ですが、個人差があります。

Q3

水分が必要だから、水をしっかり飲ませてあげる。
（ 〇 ・ × ）

離乳食開始頃は、母乳やミルクをしっかり飲めていれば必要な水分はとれています。離乳食が３回食などになり、授乳量が減る頃には白湯、麦茶など水分補給が必要です（裏表紙もご覧ください）。

Q4

好き嫌いをしないように、早いうちから何でも食べさせる。
（ 〇 ・ × ）

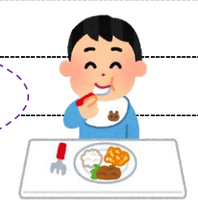
離乳食を進めている間は、何を食べたことがあるか、今の月齢で何が食べられるかを、お孫さんのご両親と確認しながらすすめましょう（与えない方がよい食品もあります。表紙もご覧ください）。

Q5

１歳を過ぎたら、母乳やミルクはやめさせる。
（ 〇 ・ × ）

１歳頃には栄養源は食事中心になってきますが、母乳やミルクは食事量をみながら徐々に減らします。時期を決めて完全にやめる「断乳（だんにゅう）」という考え方がありますが、授乳はスキンシップなどの役割もあるため、減らしながら児が離れる頃合をみる「卒乳（そつにゅう）」という考え方もあります。

乳幼児期は、食べる体験を少しずつ広げ、食べる機能や食事のマナーを身につけ、規則正しい生活リズムをつくる大切な時期です。楽しく食べる経験を積み重ね、食習慣の基礎を作りましょう。



おじいちゃんおばあちゃんと一緒だと、初めてのものや苦手なものが食べられた！というお話を聞きます。皆様の豊富な知識と経験を伝えながら、貴重な乳幼児期の食事を一緒に楽しんでください。

育児編

Q6

泣いてもそのまま放っておかないと抱き癖がついてしまう。
（ 〇 ・ × ）

解説

泣いたら抱いてもらえると安心し、情緒も安定します。またママだけでなく、色々な人に抱かれることで多くの刺激を受け、様々な感覚が目覚めていきます。

Q7

天気の良い日は積極的に日光浴をさせる。
（ 〇 ・ × ）

赤ちゃんを裸にして日光浴をさせる必要はありませんが、骨の発育に必要なビタミンD活性化のために、短時間のお散歩などで太陽光を浴びてください。長時間になる場合は、肌を守るために帽子や赤ちゃん用の日焼け止めなどで紫外線対策を。

Q8

熱があるときには厚着をさせて汗をかかせる。
（ 〇 ・ × ）

熱の上がり始めは寒がるので温かくして、熱が上がりきったら保温はやめて、冷却シートなどで気持ちよくしてあげましょう。平常時の衣類は大人より１枚少なくし、室内の靴下は不要です。

Q9

トイレットトレーニングは２歳までに完了させる。
（ 〇 ・ × ）

２歳すぎからトレーニングを始めることが多いです。トレーニングを始めると親は焦ります。不安も大きいので、「まだなの？」などの言葉は避け、子育ての先輩として応援をしてあげてください。

Q10

３歳までは保育園に入れることはかわいそう。
（ 〇 ・ × ）

働きたい、働かないと生活できないという社会情勢もあります。おじいちゃん、おばあちゃんが面倒を全て引き受けるのは体力的にも精神的にも大変です。保育園では、集団生活を通して多くの刺激をうけて成長できる、生活習慣が身につくなど、良い面もたくさんあります。協力してうまく活用していけると良いですね。

参考：授乳・離乳の支援ガイド（厚生労働省）

クイズの答えは・・・全て×です！