

☆1月末からの大雪も峠を越え、少しずつ春の気配を感じるようになってきました。開院以来初めて、屋根の雪の重さでドアが開けづらくなったりしましたが、何とか雪下ろしはせずすみませした。冬の寒さや大雪は例年より1カ月早く来ているように感じます。暖かい春が待ちどおしいです。桜やチューリップが咲くのももう少しです。

☆1月末から2月にかけてインフルエンザBが、12月のインフルエンザAの時と同じくらい流行しました。現在、溶連菌、感染性胃腸炎、マイコプラズマ、RSなどの感染症がみられています。体調を崩さないようにお気をつけください。

☆スギ花粉症も症状が出始めてきたようです。これからピークを迎えますが、症状のある方は早めの受診をお勧めします。また舌下免疫療法をご希望の方もご相談ください。

☆4月から新学期で学年が変わったり、新しい環境にうまく適応できないお子さんも増える季節です。ご心配のある方は、発達外来でご相談ください。

3・4月の診療予定

本間医師 3月6日午前午後 13日午前
4月3日午前午後 10日午前

3月28日(土)午後外来 3月4日(水)代休
4月11日(土)午後外来 4月18日(土)代休

診療案内

- ・感染予防のため、発熱、かぜなどの急性疾患を主に診る
一般外来と慢性疾患(感染性のない疾患や定期処方など)
を診る慢性外来の診療時間を分けています。

	月	火	水	木	金	土
8:30	一般外来 (急性疾患)					
11:00		予防接種 健診 (1歳未満)			予防接種 (1歳以上) 慢性外来	10:30~
11:45 12:00						
13:30	発達外来					
14:00	予防接種 健診 (1歳未満)	予防接種 (1歳以上) 慢性外来				
15:00	一般外来 (急性疾患)					
17:30						

- ・一般診察枠内にも予防接種枠がありますので、ご利用下さい。
- ・スマイリーでは、急性疾患は「一般外来」から、慢性疾患・定期処方等は「慢性外来」からご予約下さい。
- ・もちろん、急を要するような場合にはすぐに ご連絡下さい。
- ・詳しくはホームページのお知らせをご覧ください。



離乳食のおはなし



毎週火曜(11:00~12:00)
管理栄養士による栄養相談
をしています(無料)。
お気軽にご相談ください

離乳食の進め方

母乳やミルクから栄養をとっていた赤ちゃんが、幼児食に変わっていくための過程を離乳といいます。はじめは、ペースト状のものを与えて、慣れてきたら少しずつ形状を変えて固形のものに近づけていきます。離乳食は大きく4つの段階に分かれます。赤ちゃんの様子を見ながら進めていきましょう。

【離乳初期(5~6か月頃)】 1日1回食

ペースト状のものをゴックンと飲み込むことを覚える時期です。



【離乳中期(7~8か月頃)】 1日2回食

舌と上あごでつぶせる豆腐ぐらいの硬さが目安です。



【離乳後期(9~11か月頃)】 1日3回食

歯ぐきでつぶせるバナナぐらいの硬さが目安です。自分で食べたい意欲が出てきたら、手づかみ食べの練習もしてみましょう。

【離乳完了期(1歳~1歳6か月頃)】 1日3回食 + 1~2回補食(おやつ)

3回の食事では十分な栄養がとれないので、1~2回の補食(おやつ)をとります。補食(おやつ)には、おにぎりや果物、いも類などがおすすめです。肉団子ぐらいの硬さが目安です。

1歳未満の赤ちゃんは乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは使用しません。

離乳食 Q&A



Q 前まで離乳食をよく食べていたのに、急に食べなくなってきました。(7か月頃~)

A 2回食になり、離乳食に慣れてきた頃から食べることに飽きてきたり、いろいろなものに興味が出てきて、食事に集中できなくなったりすることがあります。体調や気分によって、食べたり食べなかったりもあります。1回や1日単位ではなく、1週間ぐらいの単位で栄養バランスを考えましょう。おなかが空いた状態で離乳食の時間を迎えられるように生活リズムを整えたり、集中できる環境で食事をするようにしてみましょう。

Q 噛まずに丸飲みしてしまいます。どうしたら噛んでくれますか？(9か月頃~)

A 丸飲みの原因は、固すぎて噛みつぶせない場合と、やわらかすぎて噛まなくても飲み込めてしまう場合があります。歯ぐきでつぶせる硬さでありながら、噛まないといけないぐらいの大きさのもの(やわらかく煮たにんじんの輪切りやおやきなど)を手づかみ食べするのがおすすめです。また、おなかが空いて早食いになり、丸飲みしている場合やまだ口の中に食べ物があるのに、スプーンで次の食べ物を口の前に持っていき、丸飲みの原因となることがあります。食べ物の状態や、食べさせ方について見直してみましょう。大人も一緒に食事をして、食べているところを見せてあげることも大切です。

Q アレルギーが心配なので、卵はまだあげていません。いつから始めたらいいですか？



A 特定の食品の与える時期を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。適切な時期に進めましょう。卵は、離乳食を開始して、たんぱく質の食品に慣れてきた頃(6か月頃)に、固ゆで卵の卵黄を少量から始めます。少しずつ量を増やしていき、卵黄1/2~1個が食べられたら、卵白(固ゆで卵)も少量から進めます(7~8か月頃)。

Q フォローアップミルクはどのようなものですか？



A 育児用ミルクが「母乳の代わり」として作られているのに対し、フォローアップミルクは「牛乳の代わり」として、鉄分など不足しがちな栄養素を補うことを目的として作られたものです。離乳食が順調に進んでいけば、必要ありません。離乳食が順調に進まず鉄不足が心配される場合や、適当な体重増加が見られない場合に使うことを検討します。

Q 体調不良の時の離乳食はどのようにしたらいいですか？



A 発熱、下痢、嘔吐などの体調不良の時は、食欲がなければ無理に食べさせなくても大丈夫です。水分補給はしっかり行いましょう。母乳やミルクを飲んでいる場合は母乳やミルクを、そうでない場合は、白湯や麦茶、ベビー用イオン飲料などを飲ませます。食欲があれば、離乳食の段階を一つ前に戻すイメージで、胃腸への負担が少ない消化のよいものを与えます。