



# 後期・完了期の離乳食 (9～18ヶ月)

呉市保健所

西保健センター・東保健センター

# 離乳後期

## 9～11ヶ月頃のお子さんの様子

- ★ 離乳食を1日2回食べている
- ★ 寝る時間と起きる時間が決まってきている
- ★ 色々なことに興味がでてくる時期
- ★ 自分で食べようとしてくる



# 離乳後期（9～11ヶ月児）ポイント



1日3回の食事にしましょう



生活のリズムを整えましょう



手づかみ食べができるものを用意しよう



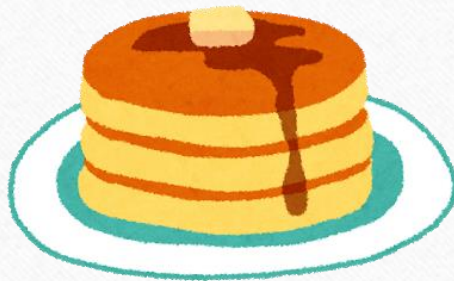
食事の量が増えると、食後の母乳や  
ミルクの量が減っていきます。

# 注意

★乳児ボツリヌス症を防ぐため、  
1歳未満のお子さんには  
はちみつは与えないでください



はちみつ入り×



はちみつ塗る×



# 月齢別の形状と大きさ

赤ちゃんの発達に合わせて様子を見ながら調整していきましょう！



◎ 初期（5・6か月頃） 中期（7・8か月頃） 後期（9～11か月頃） 完了期（12～18か月頃） ◎

## 離乳食の形態・味付け

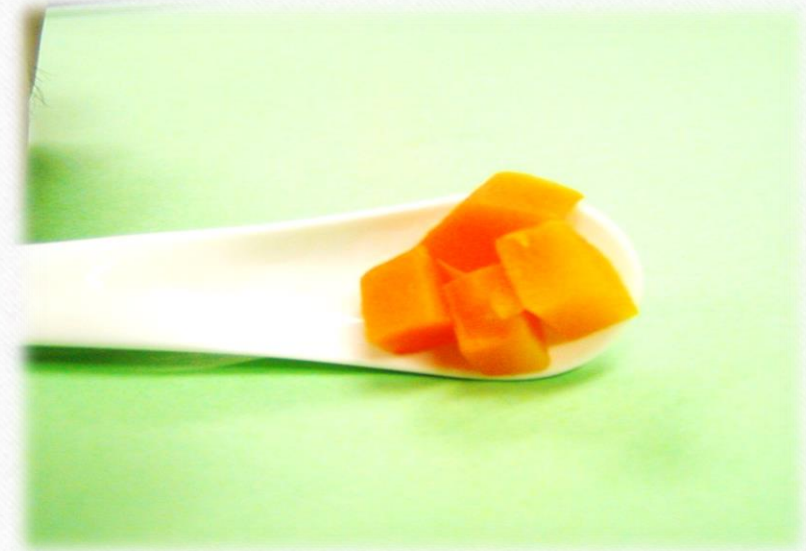
- ★厚焼き卵くらいの固さ（歯ぐきでつぶせる程度）
- ★味付けはだし汁を中心に，大人より薄めの味付けにします。
- ★上下2本の前歯が生え揃う時期です。大きな食品を，前歯でかじり取る練習もしていきましょう。



口の動き  
上下左右  
モグモグ



厚焼き卵程度の  
歯ぐきでつぶせる固さ



野菜は5～7ミリの大きさ  
葉っぱ類の野菜は少し刻んで  
めん類は1センチ程度の長さ



# 1日のタイムスケジュール

1日3回

後期

(9~11か月頃)

朝



午前



午後



夕方



夜



母乳・ミルクは飲みたいだけ飲ませてあげて！



栄養面は離乳食が主体となってきます

**主食**



**主菜 + 副菜**



そろそろコップを使う練習をしてみよう

# フォローアップミルクについて

★離乳食が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適度な体重増加がみられない場合に、医師に相談したうえで、必要に応じてフォローアップミルクを活用することなどを検討しましょう。



★フォローアップミルクは母乳の代替品ではなく、離乳食が順調に進んでいる場合には必要ありません。

# 離乳完了期

## 12～18ヶ月頃のお子さんの様子

- ★この頃になると食事の量が増え、食後の母乳やミルクの量が減ってきます。
- ★ミルクの代わりに牛乳を1日200mlを目安に与えましょう。
- ★食ベムラも出てくる時期です。あせらず、ゆったりと食事を楽しみましょう。



# 離乳完了期（12～18ヶ月児）ポイント



1日3回の食事のリズムを大切に



生活のリズムを整えましょう



手づかみ食で、自分で食べる楽しさを



おやつは3回の食事では摂り切れない  
栄養をとるための補食として与えま  
しょう



# 1日のタイムスケジュール

1日3回

完了期

(12~18か月頃)

朝



10時



昼



3時



夕方



個人差があるので、無理をせず様子を見ながら進めていきましょう！

大人の食事と同じようになってきます。

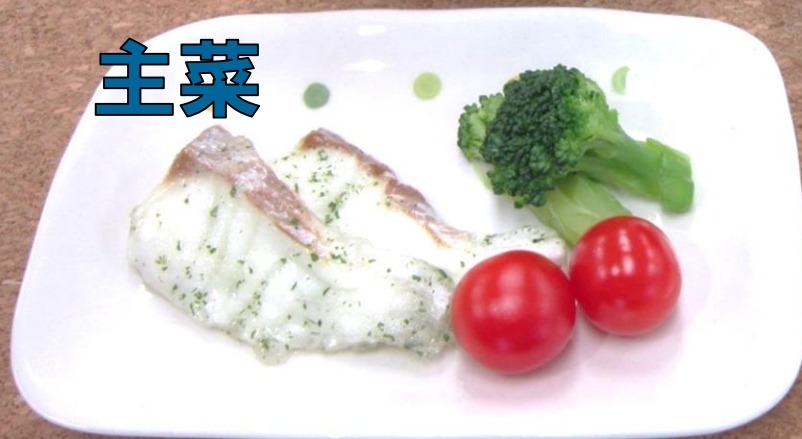


口の動き  
かみかみ  
モグモグ

主食



主菜



副菜



# 取り分け食でママ楽千ん



肉じゃが  
(大人)

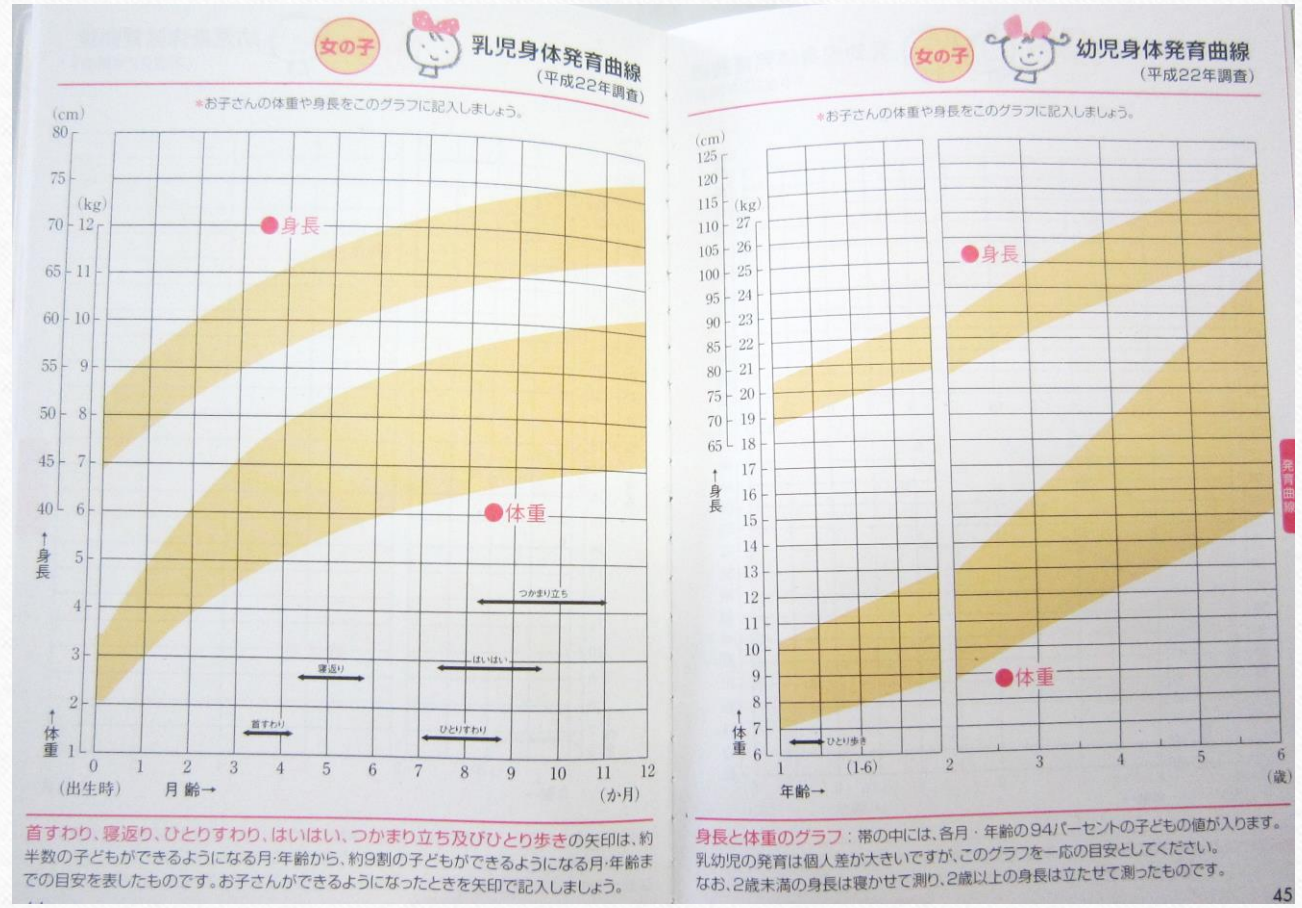


後期



完了期

# ★身長，体重は時々計測し，母子手帳の成長曲線に沿って成長しているか確認しましょう。





# おやつは補食と考えて



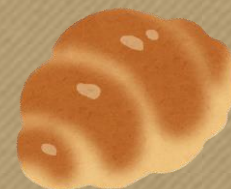
りんご



バナナ



ロールパン



おにぎり



ヨーグルト



チーズ



クッキー



# 手づかみ食べはなんているの？

目と手と口の  
協調運動



スプーンや  
フォークが  
上手に使える



★環境を作って

たっぷり  
遊ばせて  
おなかを空かせて

自分で食べるを応援して

汚れてもいい  
環境を

子ども用の  
食器に入れて

# 「手づかみ食べ」のために

- ★食材は、歯ぐきで噛めるかたさ（肉団子くらい）にしましょう。
- ★小さいおにぎりや、茹で野菜のスティックなど、自分で持って食べられるものを用意してみましよう



ゆで野菜



スティックにして♪

家族と食べることで、  
食べるマナーも少し  
づつ身につけていき  
ます。



食事を楽しみましょう！

一緒に手づかみ食べをしてみよう！



# 歯と離乳食の問合せ

★西保健センター

25-3542

★東保健センター

71-9176

お気軽に  
連絡ください！

