

たんぽぽ通信

第76回

平成30年9月12日(水)

10月から再開し11回目の【母乳の会】たんぽぽを行いました！

14:00~15:30 北見赤十字病院 本館3階 院内学級において開催しました。

今月は3ヶ月~8ヶ月までのお子様と、そのお母さんの総勢12名の参加がありました。

今回のテーマは「栄養士さんと一緒に食事について相談しましょう」でした!!

小児科 三河先生の育児相談と栄養士さんの離乳食相談の内容を一部ご紹介します！

Q. 7~8ヶ月で体重が全く増えなくて、食べさせているのかと質問されました。。

A. 3ヶ月からは体重の増え方は少なくなります。背も伸びていないと何故かと判断していかなければならないですが、この時期はハイハイや寝返りなどでカロリーを消費しているだけです!

Q. 耳掃除の頻度、綿棒を入れる深さを教えてください。

A. 1~2cmくらいです。基本的にネコ耳はとってやる必要がありますが、乾燥している耳垢は耳掃除の心配はありません。自然にとれてきます。

Q. 離乳食のステップアップが難しいです。

A. 他のものを食べているなら、無理に食べさせずいいタイミングをみていきましょう。1歳過ぎたら食べられるようになることもあります。離乳食はひとりひとり違うので、何が正解はありません。遅くなっても大丈夫!! その子に合わせて焦らずゆっくり進めていきましょう。



離乳食の基本的は家の食事です。



1歳になって大人と同じ味をそのままあげていると、塩分の取り過ぎになります。

塩分の取り過ぎは腎臓に負担をかけます。塩分の濃いものに慣れると薄味になるのは難しいです。子どもは親のまねをします。味がついているのに、醤油やマヨネーズをかけて味を濃くする。お父さんがやりがちです。家族みんなで健康になっていきましょう。親も薄味にしていきましょう!

当院で出産された方はもちろん、他院で出産された方も大歓迎!
ママさん同士で育児についてお話をする場となっています。
悩んでいること、困っていることなど、話し合いましょう♪
次回は10月10日(水) 14:00~「幼児安全法」です!!



参加ご希望の方は bfh@kitami.jrc.or.jp までメールにて下記の①~④の必要事項を記入しお申し込み下さい!!

① お母さんのお名前 ② お子様のお名前(月齢) ③ 住所 ④ 電話番号

※会場の都合上、先着12名までとなりますのでお早めに申し込み下さい。