

たんぽぽ通信

第94回 令和3年12月8日(水) 14:00~15:30
北見赤十字病院 本館3階 院内学級より Zoom 配信で開催しました。

今回は二人目のお子さんを育児中のお母さんと、離乳食、幼児食アドバイザーの資格取得を目指し勉強中のお母さん2名の参加がありました。お二人ともこれから離乳食が始まる4ヶ月のお子さんの育児中とのことでした。今回は栄養士さんによる「離乳食のお話コーナー」でした。その中でのお話を少し紹介させていただきます。



井田栄養士さんからのお話)

よく離乳食をあまり食べてくれなくて困るという話がありますが、子どもはそれぞれ個性があって違うので、離乳食の進み方も違います。あまり食べてないように見えても、全体で見ると以外に食べているものです。あまりストレスに感じずに、焦らずにやってもらえるといいなと思います。離乳食に関する話はここ数年で変わっています。卵は摂取を遅らせてもアレルギーを回避することにならないと言われていたり、スキンケアがアレルギーを抑えるのに関係しているとも言われています。離乳食の間は素材の味を試してみたいです。地場産のものはスーパーでも売っていますよね。安心、安全で野菜の甘みが違うので、そういう食材を選んでもらえるといいなと思います。お子さんの離乳食を通じてよい食材を選ぶのは両親の健康にもいいので、お母さん達おっぱいはあげていますか？一日授乳していると、ラグビーの試合一試合分しているくらいのカロリーを消費していると言われていています。なので、お母さんたちもたくさん食べて栄養補給をしてくださいね。

次回1月12日(水)は「赤ちゃんがいる家庭の災害への備えについて」をテーマに Zoom 開催します。近年、災害が多くなっており、特に北海道はこれから真冬を迎えます。赤ちゃんと自分の命を守るためにも日頃からの備えが必要です。備えがあればいざというときに安心ですよ。

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！
皆様ぜひご参加ください！！