

離乳食相談会

～進め方に順番があるのはどうして?～

○ママたちの声○

- ・母乳は足りているかな？
- ・離乳食の大きさや固さが分からない。
- ・便秘気味で何日も出ないと不安。
- ・好き嫌いのない子にしたい！
- ・いつ食べさせたらいい？
- ・何をどれだけ食べさせたらいいの？
- ・離乳食をあげてみたけど口から出しちゃった。
- ・アレルギーが心配…。

♡ 相談会ではこんなことをお伝えしています

- ・離乳食が必要な理由
(離乳食と消化酵素の関係、味覚の発達など)
- ・食べさせる時間
- ・初めの1口は何を食べさせるか
- ・アレルギーについて
- ・食するときの姿勢
- ・離乳食の固さと大きさ
- ・1日分の基準量
- ・簡単な調理方法

体重測定も
しています😊

・・・などなど

その他、気になることや相談したいことがあれば、

★相談会日程

- ☆持ち物・・・母子健康手帳、こどもファイル、バスタオル
 - ☆会場・・・こども発達支援センター3階（上越市福祉交流プラザ内）
- 住所：上越市寺町2丁目20番1号

初期			中期		
受付時間 ①9:00～9:15 ②9:15～9:30			受付時間 ①9:45～10:00 ②10:00～10:15		
対象 (5か月児)	1～15日生	16～31日生	対象 (7か月児)	1～15日生	16～31日生
	相談日	相談日		相談日	相談日
R3年 11月生	4月6日(水)	4月20日(水)	R3年 9月生	4月6日(水)	4月20日(水)
R3年 12月生	5月11日(水)	5月25日(水)	R3年 10月生	5月11日(水)	5月25日(水)
R4年 1月生	6月15日(水)	6月29日(水)	R3年 11月生	6月15日(水)	6月29日(水)
R4年 2月生	7月13日(水)	7月27日(水)	R3年 12月生	7月13日(水)	7月27日(水)
R4年 3月生	8月10日(水)	8月24日(水)	R4年 1月生	8月10日(水)	8月24日(水)
R4年 4月生	9月14日(水)	9月28日(水)	R4年 2月生	9月14日(水)	9月28日(水)
R4年 5月生	10月12日(水)	10月26日(水)	R4年 3月生	10月12日(水)	10月26日(水)
R4年 6月生	11月9日(水)	11月30日(水)	R4年 4月生	11月9日(水)	11月30日(水)
R4年 7月生	12月14日(水)	12月21日(水)	R4年 5月生	12月14日(水)	12月21日(水)
R4年 8月生	R5年 1月18日(水)	R5年 1月25日(水)	R4年 6月生	R5年 1月18日(水)	R5年 1月25日(水)
R4年 9月生	R5年 2月8日(水)	R5年 2月22日(水)	R4年 7月生	R5年 2月8日(水)	R5年 2月22日(水)
R4年 10月生	R5年 3月8日(水)	R5年 3月22日(水)	R4年 8月生	R5年 3月8日(水)	R5年 3月22日(水)

☆新型コロナウイルス感染症対策のため生年月日で受付時間を分けています。

☆詳細は3か月児健診の案内に同封されている「離乳食相談会についてのお知らせ」をご覧ください。

(上越市 健康づくり推進課 健診・相談係 TEL 520-5840)