



乳幼児の生活リズムと授乳・離乳食



母乳はどのくらい与える？

月齢	胃容量	6:00	10:00	14:00	18:00	22:00		1日の乳量
離乳食開始前 4か月	200cc	 200cc	 200cc	 200cc	 200cc	 200cc		900～ 1000
5～6ヶ月 (1日1回食)	200cc	 200cc	 離乳食 +150～200	 200cc	 200cc	 200cc		950
7～8ヶ月 (1日2回食)	200	 200cc	 離乳食+100cc	 200cc	 離乳食+100cc	 200cc		800
9～11か月 (1日3回食)	200	 200cc	 離乳食+50cc	 離乳食+50cc	 離乳食+50cc	 200cc		600

生後1ヶ月頃までは哺乳時間は定まりません。徐々に2時間半～3時間程度間隔があいていきます。赤ちゃんが満足するまで(15分～20分程度)母乳を与えましょう。
 赤ちゃんの胃袋は生後120cc～1才半で250cc程度です。
 離乳食がはじまってもしばらくは赤ちゃんの欲しがるだけ与えましょう。
 離乳食が3回食に進む頃、胃に負担を与えないように与える間隔を意識しましょう。

月齢	胃容量	7:00	10:00	12:00	15:00	18:00	21:00	1日の乳量
1歳～1歳半 (完了期)	200～ 250	 食事	 軽なおやつ+100cc	 食事	 おやつ+100cc	 食事	 200cc	400
1歳6ヶ月～ 2歳	250～ 300	 食事	 軽なおやつ	 食事	 おやつ+100cc	 食事	 就寝	400
3歳～	400～ 450	 食事		 食事	 おやつ+200cc	 食事	 就寝	400

就寝前、哺乳びんに糖分が多いもの(果汁など)を入れるのはやめましょう。



※あくまでも目安です。子どもの発育や体調に合わせて食事をすすめましょう。 ※1才～牛乳飲用可