

子育てQ&A

アンケート「ちょっと聞いて!子育てでこんなことに困っています!」より



なかなか体重が増えません…

0歳7ヶ月・女児

体重が増えすぎて困ってます…

1歳0ヶ月・男児



いろいろな原因があります! 体型や体重は個人差が大きい!

まだ低年齢の時期の体重や身長は、遺伝的な要因もある為、個人差が大きく出ます。もちろん病気の可能性は否定できませんので、どうしても心配なら小児科に相談して、不安を取り除いてくださいね。

まずは自宅でチェック!

- 母乳やミルクや離乳食は足りていますか?
満足いくまで飲んだり食べたりしていますか?
- 運動量が増えましたか? 7ヶ月頃から運動量が多くなるので消費カロリーが増えます
- 外でたくさん体を動かして遊んでいますか?
太陽光を浴びて、意識的に体を動かしましょう

※最近では、子どもの肥満が増えています。動物性脂肪や塩分が多い「食生活」や「外食」、「レトルト食品の使用」などが影響していると言われています。

