

これから離乳食をはじめの方へ

◇離乳食を始める際のポイント◇

生後5、6か月頃、授乳のリズムが安定してきたらそろそろ離乳食を始めましょう。

赤ちゃんからの「サイン」はありませんか？

- ✓ 首のすわりがしっかりしていますか？
- ✓ 支えてあげると座ることができますか？
- ✓ 大人の食事などを見て、食べ物に興味を示しますか？
- ✓ スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなってきましたか？



※赤ちゃんによって個人差はありますが、参考にしてみてください。

最初は、『ゴックン』と飲みこむ練習です。

離乳食を始めて1週間くらいは、おかゆや、スプーンに慣れることから練習します。

赤ちゃんの体調のよい日に始めましょう

赤ちゃんの体調をよく観察します。風邪をひいたり下痢をしているときは、治るまで待ってから始めるようにしましょう。

食事の回数

- ・ 1日1回、なるべく毎日同じ時間に与えましょう。
現在授乳している時間を目安にすると赤ちゃんも食べやすいです。
- ・ 初めて口にする食材は1日1種類、1さじ（離乳食用スプーン1杯）から始めて、3日くらい続けます。
- ・ 慣れてきたら、別の食材も同じように進めましょう。
- ・ 離乳食はお腹の空いている授乳前に与えるようにします。
- ・ 食後の母乳またはミルクは、赤ちゃんが欲しがらだけ与えましょう。
- ・ 離乳食と母乳・ミルクを1セットで1回の食事と考えます。



進め方のポイント

● 穀類（主食）→野菜（副菜）→たんぱく質性食品（主菜）

穀類	最初は、アレルギーの少ない米がゆから始めます (10倍がゆ ⇒ 米1:水10)
野菜・果物	すりつぶしたじゃがいもや野菜(にんじん・だいこん・かぼちゃ・きゃべつ・ほうれん草)、果物なども試します。
たんぱく質性食品	野菜に慣れてきたら、豆腐・白身魚(たい・ひらめ・たら・しらす)等を試してみましょう。 卵は、固ゆでにした卵黄から試してみます。