

## ❁ 離乳食をはじめめるにあたって ❁

### 離乳食とは・・・☆

母乳やミルクだけの栄養から、少しずつ固形食に切りかえて幼児食にしていく過程をいいます。

咀嚼（かみくだくこと）は練習によってだんだん上手になるもので、放っておいて身に付く能力ではありません。

離乳食はその子どもにあわせてすすめることが大切です。

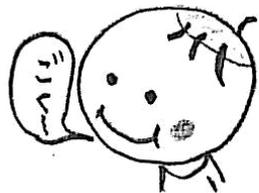
### ☆いつから始めるの？☆

赤ちゃんの発達には個人差がありますので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。5、6ヶ月頃になり、以下の様子が見られたら少しずつ進めていきましょう。

### \*\*\*\*このようなしぐさがみられたら\*\*\*\*

- ❶ 首のすわりがしっかりしている
- ❷ 支えてあげると座れる  
寝返りができる

- ❸ 食べものに興味を示す



- ❹ 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る



準備が出来たら離乳食（1回食）を始めます！  
赤ちゃんの機嫌のよい時にはじめましょう。



## ❁ 離乳食開始のポイント ❁

この頃は、舌触りや食感に慣れ、上手に飲みこめるようになることが目的です。量にとらわれず、あせらず無理しないで、ゆったりとした気持ちで育児を楽しみながらすすめましょう。赤ちゃんによっても、また日によっても食べる量がちがいます。

### 【ポイント】

- はじめての食品は、1日1種類、1さじからとし、便の様子に注意しながらすすめます。
- 授乳の前に与え、あとは母乳やミルクをほしだけあげましょう。
- 離乳の開始時の離乳食には味付けは必要ありません。
- かたさは すりつぶしたり、うらごしてポタージュ状にします。
- 赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いため、衛生面（食材・道具等）に気を付け、離乳食は十分に火を通したものを与えましょう。
- 離乳食用に赤ちゃん専用のスプーンを用意し、大人と共用しないようにしましょう。

### すすめ方の目安とふやし方（あくまでも目安）

子どもの様子を見ながら  
増やしていきます。

日 数	1~2	3~4	5~7	8~10	11~	21~	~	30
おかゆ (10倍粥)	☞	pp	ppp	pppp	→	→	増やしていく	5~6さじ
野菜類				☞	pp	ppp		4~5さじ
たんぱく質							おかゆ、野菜に慣れてきたら、豆腐、白身魚、卵黄	1さじ~

☞ = はじめての食品

函南町健康づくり課 TEL 978-7100