



離乳食を始める前に



赤ちゃんの成長に従い、母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなってきました。

離乳食は、母乳やミルクだけでは足りない栄養を補い、母乳やミルクを『飲む食事』から幼児食を『噛んで食べる食事』にできるよう進めていく食事のことをいいます。

約半年～1年をかけて、母乳やミルク以外の食品を、なめらかにすりつぶした状態からだんだん固さや形のある食事に慣れて、量と種類を増やしながらか1歳6か月頃までに幼児食が食べられるようにしていきます。

ゆっくり焦らず、楽しみながら、赤ちゃんの発達に沿って、食べる意欲を引き出してあげましょう。

離乳食はなぜ必要？

- ・母乳やミルクだけでは足りなくなる栄養素を補給する
- ・母乳やミルク以外の味に慣れる
- ・“吸う”から“食べる（噛む）”ことへの準備をする
- ・食生活の基盤を作る

離乳食開始の目安

生後5、6か月ごろになり、次のような様子が見られたら離乳食を始めましょう。

- 1 首がしっかりすわって、支えてあげると座れる
- 2 食べ物に興味を示す
 - ・大人が食べる場所をじっと見る
 - ・食べ物を見てよだれが出る
- 3 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
- 4 授乳の間隔が一定になっている



離乳食作りのポイント

- ◇健康状態の良い時期に開始する
- ◇衛生に注意する
- ◇材料は新鮮なものを使い、必ず加熱する
- ◇食べる直前に作り、食べ残しや作りおきは与えないようにする
- ◇離乳の開始は、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める
- ◇離乳食は決まった時間に与え、離乳食の後に母乳やミルクを飲ませる
- ◇はじめての食品は必ず1品1さじから始め、赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていく
- ◇食品の持つ味を生かし、味付けはうす味を心がける（離乳開始時は味付け不要）
- ◇食物によるアレルギーなどが心配な場合は医師と相談の上、離乳食をすすめる
- ◇飲料としての牛乳は1歳以降に与える
- ◇はちみつ、黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わない

声かけしながら、楽しい雰囲気の中で食べることを教えてあげましょう。にこにこ笑顔で赤ちゃんといれあひながら食事を楽しみましょう。

