



離乳初期 生後5～6か月頃 ゴックンしよう！



目的

☆スプーンに慣れる
☆なめらかにすりつぶした状態のものをゴックンと飲み込むことを覚える

離乳食の回数

1日1回（離乳食を開始して1か月を過ぎた頃からは徐々に2回にしましょう）

授乳回数

飲みたいだけ＋離乳食後



固さの目安

粒のない、なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）
調理法は裏ごし、すりおろし、すりつぶし



ポイント

- ☆乳児の機嫌がよく、お母さんがゆっくり離乳食を与えられる時間を選び、なるべく毎日同じ時間に食べさせる
- ☆授乳の前に離乳食を与え、その後、母乳やミルクを飲みたいだけ与える
- ☆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
- ☆新しい食品を始めるときには、必ず1さじから与え、赤ちゃんの様子を見ながら量や種類を増やしていく
- ☆味付けはせず、素材本来の風味を生かす
- ☆離乳食を開始して1か月を過ぎた頃からは、様子を見ながら2回食にする
- ☆なめらかな状態の離乳食に慣れたら、少しずつ水分を減らしたものを増やしていく
- ☆6か月以降は鉄分不足に注意する

食べ方・食べさせ方

母乳やミルクをごくごく飲んでいて赤ちゃんも、口の中にものをとどめておけるようになる頃ですが、液体をとどめるのはまだ難しい。

☆スプーンは先が丸く、ボウル部に深みのないフラットな形のものを用意しましょう

- 1) スプーンで赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする
- 2) スプーンで下唇に軽く触れ、サインを送る
- 3) 口を開けたら、赤ちゃんの前から、スプーンを下唇に水平に置く
- 4) 上唇が自然に下りてきて、離乳食を取り込む
- 5) スプーンを水平にゆっくり引き抜く
- 6) 上手にできたら「よくできたね」とほめてあげる

これはNG!



上唇や上あごにこすりつける

赤ちゃんが自分で離乳食を取り込む練習になりません。

奥まで入れる

スプーンを舌の中央より奥に入れてしまうと、すぐに飲み込んでしまい、舌の動きを学ぶことができません。