

離乳食を始めよう！

離乳食は、今まで食べ物を食べたことがない赤ちゃんのチャレンジです！
少しずつ、形や固さのあるものに慣れていきます。始める時期は5~6カ月頃ですが、個人差があります。

始めは、うまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですこすこす進めていきましょう。

4つのサインが確認できたら、準備OK！

- ①首のすわりがしっかりしている
- ②支えてあげると座れる
- ③食べ物に興味を示す
- ④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

すすめていく上で…

注意してほしい食品3つ

黄身から！

はちみつ 

乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないでください。

牛乳 

牛乳は母乳と成分が違うため飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。

ただし、7カ月から少量を離乳食の材料としては使えます。

卵 

アレルギー症状を起こすことがあるため、固ゆでの卵黄から始めましょう。7~8カ月頃、卵黄に慣れてきたら、様子を見て全卵に進むようにします。

ベビーフードの使い方

ベビーフードは必ず使うものではありません。

赤ちゃんの基本の味は家庭の味です。お家の味に慣れていくことも離乳食の役割のひとつです。

ベビーフードは忙しい時やメニューの幅を広げたいけど困った時などに活用するようにしましょう。

- 味や固さが体験しにくい。
- 製品によっては子どもの噛む力よりも柔らかすぎることもある。
⇒必ず味見して、今食べている味の濃さや固さと違いすぎないか確認しましょう。

- ベビーフードだけでは必要な栄養が摂れない。
⇒ベビーフードだけで揃えず、手作りのプラス1品として活用しましょう。
いつもの料理に足して、メニューのアレンジに活用しましょう。

これって必要？



Q.離乳食開始前の果汁は…？

A.特に必要ありません。その上…

赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減ったり、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

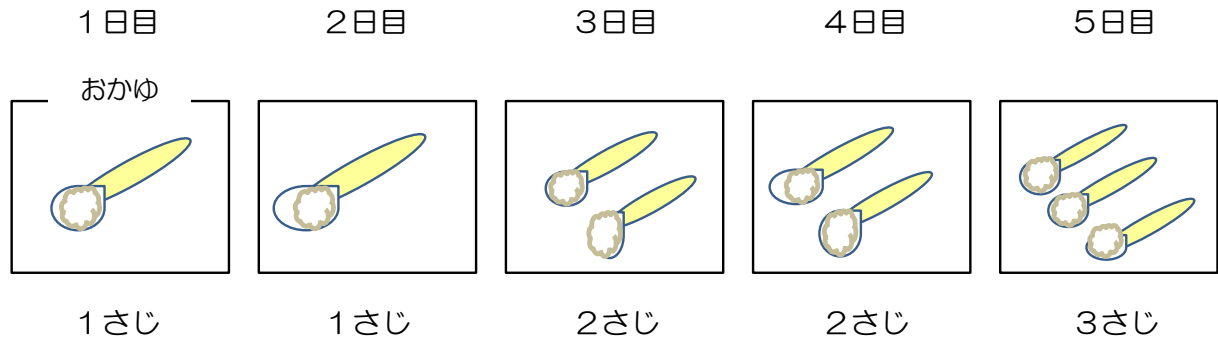
また、離乳食は基本的に食品の種類を一つずつ、薄味で進めていくので、乳汁以外の味に慣れるのも離乳食が開始してからで十分です。

♥わからないことがあれば、子どもノートも参考にしましょう♪♥

離乳食の進め方

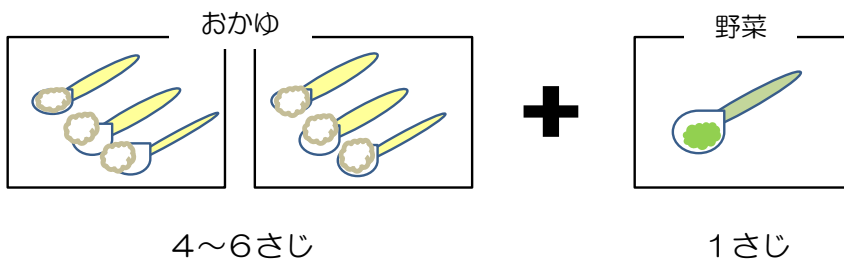
開始

10倍がゆを1さじから始めます。2日に1さじずつ増やして行きましょう



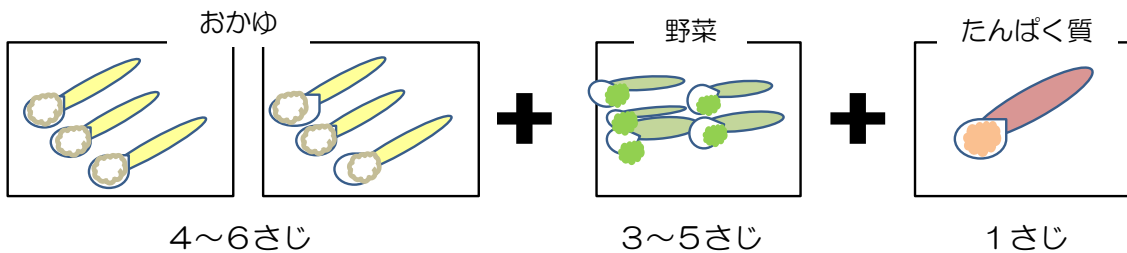
1週間

慣れてきたら、ペースト状の野菜を1さじから始め、2日に1さじずつ増やしていきます。



2週間

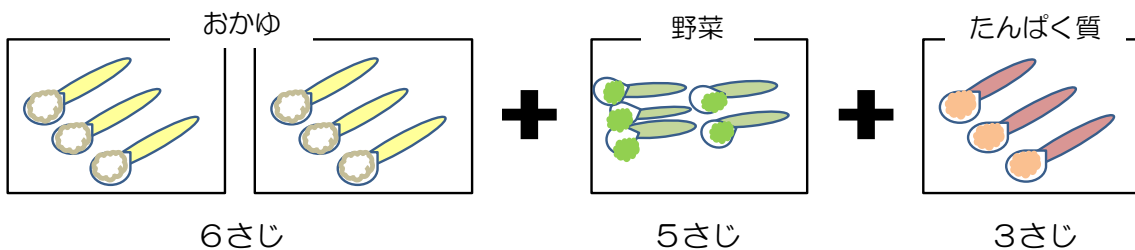
さらに慣れてきたら、たんぱく質食品（豆腐、白身魚）をペースト状にして1さじから始め、2日に1さじずつ増やしていきます。



1カ月

離乳食に慣れてきたら、2回食に進みましょう。量・形態はそのままです。

※ 2回食の進め方に困ったら、こどもノートを参考にしてください。



※離乳食の頃の栄養は母乳・ミルクがメインなので、特に初期は、離乳食をあげた後は、母乳・ミルクをあげてください