



# 離乳食を始める前に・・・



## 1. 離乳をあせらないで

離乳の時期を迎えると、何をどのくらい食べさせたらいいのか不安になるもの。離乳食の基本的な考え方は、赤ちゃんの食べる動きを引き出して自立させることです。

赤ちゃんの成長や発達に個人差があるように、離乳食の開始も進み方にも個人差があります。同じ頃生まれた赤ちゃんの離乳の進み具合や、まわりの声など、いろいろ気になることもありますが、あせらず、お子さんの様子をよく観察しながら進めていくことが大切です。

## 2. そもそも「離乳」ってなに？

母乳や育児用のミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ液状から固形の食事に慣れ、幼児期に移行するプロセスのこと。この時期の食事が離乳食です。なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えることを『離乳の開始』といいます。母乳や育児用ミルクを飲むことは生まれながらに備わっていますが、食べることは「体験による学習」で覚えていきます。

## 3. 離乳前に、これって必要？

果汁 ⇒ 必要ありません!



離乳開始前に果汁を与えると、栄養源である乳汁の摂取量が減ることがあり、この時期に必要な栄養分が不足する心配があります。また、乳汁以外の味に慣れるのも離乳を開始してからで十分です。

スプーン ⇒ 必要ありません!



生後5～7ヶ月になると口に入ったものを舌で押し出そうとする哺乳反射が消えていき、スプーンも自然に受け入れるようになるので、離乳前のスプーンを使うの慣らしは必要ありません。

## 4. 「離乳の開始」のサインってあるの？

離乳の開始は生後5～6ヶ月頃が適当（早産児は修正月齢）と言われていますが、お子さんの様子を見ながら、発達のサインを目安に、少しずつ離乳を始めましょう。

① 首がすわり、支えがあれば座れる



② 食べ物に興味をしめす

⇒大人が食事をしていると・・・

声を出す、よだれを出す、口をもぐもぐと動かす



③ スプーンなどを入れても舌で押し出すことが少なくなる



## 5. 離乳は楽しくすすめましょう

離乳食は『わざわざ作る特別な食事』ではなく、家族の食事の一部と考えましょう。

考えすぎてストレスを溜め込んで楽しい食事はできません。普段のメニューから取り分けるなど、手軽に作る工夫を。

忙しいとき・行き詰ったときなどは無理せず、市販のベビーフードを上手に使ってもよいでしょう。

離乳食の開始は、  
家族の食生活も見直す  
チャンスです!

