

離乳食の始め方



のポイント



(4ヶ月健診)

第2子以降の方は、おさらい♪

離乳の開始とは・・・

母乳・ミルクを飲んで育ってきた

赤ちゃん



母乳・ミルク以外の食べものを初めて与えること

**母乳やミルクを飲むことは本能的に
備わっている**



**食べることは体験に
よる学習で身につけていきます**

**離乳前に、
果汁、スプーンは
必要ありません**

離乳の開始

生後5～6ヶ月頃
が適当

発達のサイン

- ①首が座り、支えがあれば座れる
- ②食べ物に興味を示す
- 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(吸てっ反射消失)

すすめ方のポイント

★離乳のはじめはあせらず、ゆっくり

1さじから

★食べる量は気にしなくて大丈夫。

母乳・ミルク以外の食べ物に慣れること、
飲み込みや舌ざわりや味になれることが
大切なポイント

★なるべく同じ時間に

(初めての食材は午前中:病院がやっている時間)

★味つけは必要ありません。

素材の味を♪

★離乳食後に母乳・ミルクをたっぷり あげてね。

具体的になにから？

①おかゆ(10倍がゆ)

* おもゆ：おかゆの上澄み

→なめらかに潰したものに

まずは1さじから始め、お子さんの様子を見ながら徐々に量を増やしていきます。

食べさせ方のポイント

①スプーンを下唇の上におく

スプーンをちょんちょん。自然に口が開くのを待って、スプーンを入れて口が閉じるのを待つ。

②スプーンをまっすぐ引き抜く

ごっくんしたかを確認！

*スプーンを奥まで入れたり、上あごにこすりつけるのは、飲み込む練習にならないので×。口の動きをよくみてあげましょう。

1週間くらいしたら、①おかゆ と、

②いも類や野菜

すじやアクの少ないジャガイモ、人参などがおすすめ。やわらかく茹でてからなめらかにすりつぶしてゆで汁でのばしてあげる。

①おかゆ+②いも類・野菜

を組み合わせさせてさらに1週間！

ゆっくり慣らしていきましょう。

3週目に入ったら ①おかゆ+②いも類・野菜に

③たんぱく質 (豆腐・魚・卵・肉など)

も組み合わせせて！

①湯通しした豆腐

②白身魚 (タイ・ヒラメ・カレイ・タラなど)

③固ゆで卵黄

すり潰してなめらかに。

*たんぱく質はアレルギーの原因になることがあるので、耳かき1さじ分から少しずつ

①おかゆ

+

②いも類・野菜

+

③たんぱく質(豆腐・魚・卵・肉など)

①・②・③を組み合わせ
て食べる習慣
をつけましょう

離乳食開始2ヶ月目に入ったら

午前・午後の

1日、2回食

にすすめましょう。

*ただし、初めて食べるものは午前中に

徐々に形のあるものにすすめていきます。

○おかゆ

→なめらかにすり潰したもののから粗つぶしに

○いもや野菜

→すりつぶさずにスプーンなどで潰す程度に

次回 8 ヶ月健診の頃に小指の爪くらいの大きさがめやす

★はちみつ＝1歳まではダメ

乳児ボツリヌス症の予防

★むし歯菌に気をつけて

家族が口にした食べ物、家族が使ったお箸
やスプーンで赤ちゃんに食べ物をあげない

★衛生面にも注意

赤ちゃんは抵抗力が弱いです。調理の際は、十分注意しましょう

○手洗い

○食材は必ず加熱殺菌

○調理器具はよく洗い清潔に(ペーパータオルでふき取りがおススメ)

○食べ残しや作り置きは与えない

食事の時間はママも

楽しく楽しく♪

お子さんにとって食べること

が楽しい時間になるとよいで

すね♪

○始め方がわからなくなっちゃった

○始めたけどうまくいかない・・・

など

困ったときは、

こども課へご連絡ください♥

0287—88—7116

