

離乳食初期(5~6か月頃)

離乳食をスタートする時期です。赤ちゃんは、母乳やミルク以外のものを口にするのは初めてです。赤ちゃんのペースで焦らずゆっくり進めましょう。

1 離乳食の進め方

- 1日1回食。離乳食を開始し1~2か月たった頃から2回食に進めましょう。
- 初めて食べる食べ物は小さじ1からスタートします。
- 離乳食を始めて1週間ごろからおかゆの他にも野菜を、3週間ごろからたんぱく質性食品(つぶした豆腐、白身魚等)を与えていきましょう。
- 離乳食後の母乳やミルクは欲しがらなければあげましょう。

~離乳食スタートの目安~

- ★首のすわりがしっかりしている
- ★支えてやると座れる
- ★食べ物に興味を示す。
- ★スプーンを口に当てても嫌がらない

2 離乳食の固さ、大きさ

- やわらかくゆで、すりつぶしたり、裏ごししたりします。
- すりつぶしたものをゆで汁や湯冷ましなどでのばします。
- ポターージュくらいになめらかにした状態がポイントになります。

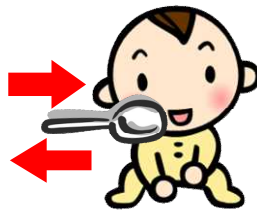
3 食べさせ方のコツ

①スプーンを下唇の中心にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

②上唇で食べ物を取り込むのを待ってから、スプーンを水平に引き抜きましょう。

③飲み込み終わってから、次の一口さじを。

*スプーンを口の奥まで入れたり、上唇にすりつけるようにしてしまうと赤ちゃんは口を閉じることを覚えません。



小さじスプーン1さじからスタート!!



離乳食開始して1か月後30gまで食べられる。

- ★姿勢を少し傾けてあげると食べやすくなります。
- ★赤ちゃんが食べ物を取り込みやすいように、くぼみの部分が浅いスプーンを選びましょう。

4 タイムスケジュール(例)

| 時間 月齢 | 6:00 | 10:00 | 14:00 | 18:00 | 22:00 |
|--------------|------|-------|-------|-------|-------|
| 5~6 か月頃 | | | | | |
| 離乳開始 1か月後 | | | | | |

4週目頃まで
離乳食は
1日1回

1回目の離乳食に慣れたら
2回食を始めよう!!

☆離乳食中期へのステップアップの目安☆

- このようなサインが見られればステップアップしていきましょう。(あくまでも目安です)
- ◆水分を減らしたベタベタ状の離乳食を口をモゴモゴ動かして食べている。
 - ◆ゴックンと飲み込むことができる。
 - ◆ご機嫌でよく食べる意欲が見られる。