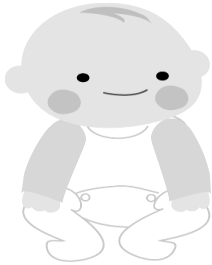


離乳食を始めましょう

授乳・離乳の支援ガイドより

離乳食はいつから始めるの？

スタートの時期は5～6か月頃が適当です。
次のような様子が見られたら、離乳食を始めましょう。



興味を持った
時が始めどき

*首のすわりがしっかりして
寝返りができ、5秒以上座れる

*スプーンなど口に入れても
舌で押し出すことが少なくなる

*食べ物に興味を示す

例) 食事の様子を見る
よだれが出る
口をモグモグ動かす

消化機能も発達してき
ます。離乳食を始める
ことで、消化機能の発
達をさらに促します

※お子さんによって個人差があります

始めて1か月の進め方の目安

*食事の回数

1日1回、なるべく毎日同じ時間に与えます。

赤ちゃんのご機嫌がよく、活動が活発な午前中の2回目の授乳時間が
おすすめです。

離乳食の後に母乳・ミルクを赤ちゃんが欲しがるだけ与えてください。

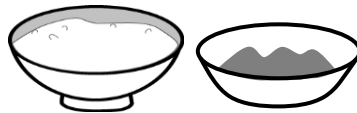
離乳食と母乳・ミルクを1セットで1回の食事と考えます。

*食品の進め方

まずはお粥から

お粥に慣れたら

開始1か月後程度



10倍粥(米1：水10)を
つぶしたもの

ゆでた野菜をすりつぶし
お湯やだしでのばしたもの

白身魚や豆腐、卵黄など
たんぱく質の食材もプラスして

いろいろな食品を食べる経験を積んでいくことが消化機能や味覚の発達も促していきます。

最初は1さじ(小さじスプーン約5g)から始めて、赤ちゃんの様子を
見ながら徐々に量を増やしていきます。

はじめてから1か月頃の目安量は10さじ程度(子ども茶碗半分)です。

しかしこの時期は、離乳食に慣れることが大切です。この時期の栄養のほとんど
は、母乳・ミルクです。量はあくまでも目安として考えてください。