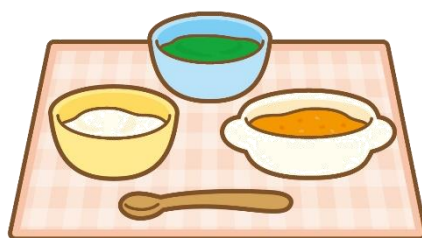


離乳食のはじめ方



香取市 健康づくり課

離乳食って？

赤ちゃんは、母乳やミルクだけでは不足してくる栄養素を食べ物から少しずつとるようになります。

「離乳食」とは、だんだんと形のあるものを噛むことができ、ほとんどの栄養素を食べ物からとれるようになる過程の食事のことです。

開始時の目的

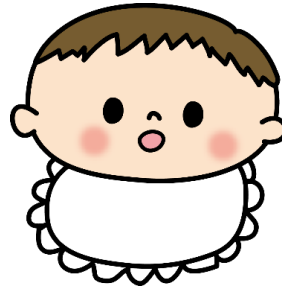
- ◎ 母乳やミルク以外の食べ物の味に慣れるため
- ◎ 「ごっくん」と飲みこむ練習をするため
- ◎ 食事の楽しさを知るため



開始の目安（5～6か月頃）

- ◎ 首のすわりがしっかりしてきている。
- ◎ 支えてあげると座ることができる。
5～6か月の赤ちゃんは、まだ、
上手にイスに座れません。
- ◎ スプーンを口に入れても嫌がらない。
口にスプーンを入れると、
舌で押し出す反射が多い
時は、開始の時期を
少し遅らせましょう。
- ◎ 食べ物に興味をもつ。
- ◎ よだれが増えてきた。

赤ちゃんの
様子



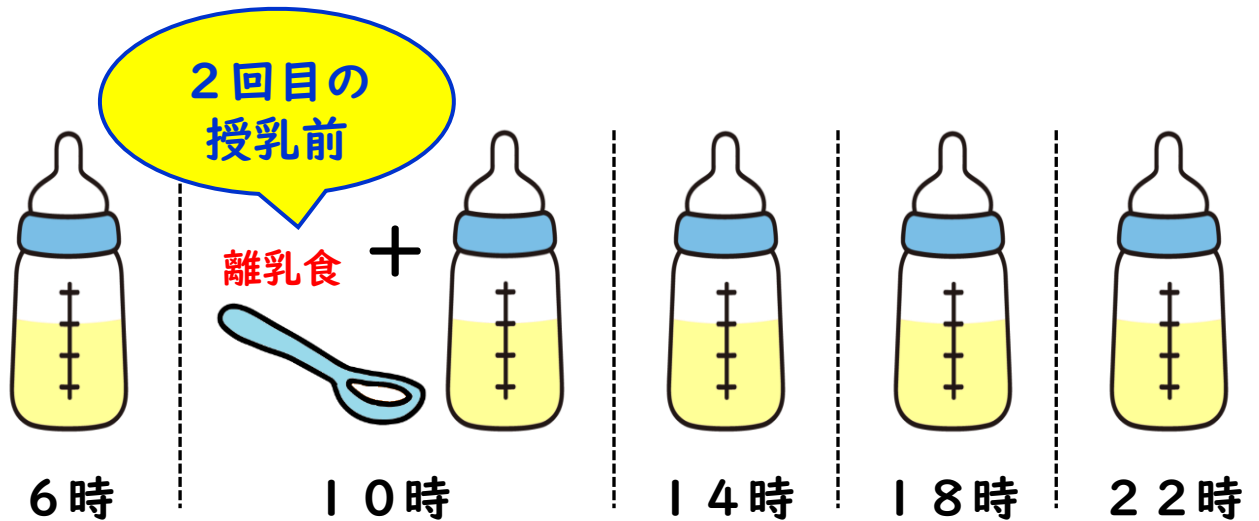
食べたいなあ～

進め方のポイント

- ◎ 始める日は体調がよく、機嫌のよい日を選びましょう。
- ◎ 新しい食品を始める時は、離乳食用のスプーンで1さじ
ずつ与え、赤ちゃんの様子をみながら量を増やします。
- ◎ 食べる量や進み具合には個人差があります。
赤ちゃんの成長に合わせて焦らずに進めていきましょう。
- ◎ 食後は母乳、ミルクを欲しがらだけあげましょう。
- ◎ 味付けは必要ありません。
- ◎ 嫌がるようなら無理強いせずに、少し期間をあけて再度
チャレンジしましょう。

離乳食と母乳・ミルクの生活リズム

- ◎ 母乳、ミルクの時間に合わせて午前9～10時頃に
1日1回1さじからあげます。



- ◎ 生活のリズムを整えましょう。
早寝、早起きを心がけると、お腹がすくリズムも整ってきます。

