

離乳食

- ◇ 赤ちゃんの成長とともに、母乳・ミルクだけでは栄養が足りなくなる時期がきます。
- ◇ 離乳食は、これまで、母乳・ミルクを飲んできた赤ちゃんが、「かんで食べる」ための練習です。
- ◇ 少しずつ食べる量や食品の種類が多くなり、献立や調理形態も変化していきます。



開始時期

生後5～6か月頃になり、以下の様子が見られたら始めどきです。

- ・首がすわり、支えとお座りができる。
- ・大人の食べているものに興味を示す。
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

衛生面

- ・赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いため、食材は中心までしっかり加熱し、作る人の手指や調理器具は清潔に保ちます。

味付け

- ・初期の頃はごく薄味にし、9か月以降ごく少量の味付けから始めます。大人と同じ味付けにすると、未熟な内臓機能に負担をかけます。

ベビーフード

- ・子どもの月齢に合ったものを選びます。与える前には一口食べて確認しましょう。
- ・不足しがちな鉄分の補給源として利用しましょう。
- ・外出や旅行のとき、時間がないとき、メニューを1品増やすときなど用途に応じて選択しましょう。
- ・瓶詰やレトルト製品は開封後すぐに与え、食べ残しや作り置きは与えないようにしましょう。



食物アレルギー

- ・離乳食を食べた後に、食物アレルギーの様な症状が出れば、医師の診断・指示に従います。
- ・「心配だから」等の理由だけで特定の食品を除去せず、別紙「離乳食の進め方の目安」にそってすすめます。
- ・離乳食の開始時期を遅らせても、アレルギーの予防効果はありません。



離乳食よくある質問 Q&A

Q1. 離乳食をまったく口に入れてくれない。入れても吐き出す。

A1. 子どもによっては、口に入れたときに違和感があれば、受け付けなかったり吐き出したりすることもあります。まったく進まなければ、少し期間をあけてから再開してみましょう。また、大人が食事をしている様子を見せて、食べ物に興味が変わるようにしてみましょう。

Q2. 離乳食の形態を、なめらかにすりつぶした状態から少しずつつぶ状にすると、食べなくなった。

A2. つぶつぶ状の食べ物を口に入れたときに違和感があり、離乳食が進まなくなることがあります。なめらかにすりつぶした状態から、つぶつぶ状への移行をできるだけ少しずつ行い、赤ちゃんが口に入れた時に上手に処理ができるように支援していきます。