

生後5～6か月頃

好奇心でいっぱいの子供は、食べる楽しさに目覚めてくる頃。パパやママを困らせることも多いかもしれませんが、赤ちゃんの「食べる力」を育むために、少しずつ離乳を始めましょう。困った時は一人で悩まず、気軽に保健センターへご相談ください。

* 「そろそろ離乳開始」のサイン

赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。次のような発達のサインをめやすに、少しずつ離乳を始めましょう。



- ・首のすわりがしっかりしている
- ・寝返りができる
- ・5秒以上座れる
- ・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
- ・食べ物に興味を示す



月齢は目安です。月齢の目安通りに進まない、心配になる人も少なくないようですが、大切なのは赤ちゃんのペースです。あせらずに進めていきましょう。

* 離乳の進め方のポイント

- ・離乳開始から1か月間くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。
- ・最初は1さじずつ始め、慣れてきたら量を増やしていきます。
- ・新しい食品を始める時も、1さじずつ与え、様子を見ながら量を増やしていきます。
- ・この時期は、たくさん食べられたというよりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。

与えるタイミングは？

授乳直前のお腹がすぎ過ぎた状態だと離乳食を嫌がってしまう場合があります。

授乳のタイミングより少し早めの適度にお腹がすいた時に試してみてください。

家族の食生活を見直すチャンスに！
乳幼児期に培われた味覚や嗜好は、その後の食習慣に影響を与えます。離乳食作りは、味付けや食材のセレクトなど家族の食事のあり方を見直すチャンスです。離乳の始めの頃は、味付け（調味料）はいりません。

*** 進め方の目安** 離乳食は1日1回。毎日、同じような時間帯に与えます。
母乳や育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って赤ちゃんの欲するままに与えます。

	1～2 日目	3～4 日目	5～6 日目	7 日目	8 日目	9～10 日目	11～13 日目	14 日目	
10倍がゆ (つぶしがゆ)	1さじ	2さじ	3さじ		3～6さじ				→
野菜・果物 (うらごし・すりつぶし)				1さじ	2さじ	3さじ			→
豆腐・白身魚 (すりつぶし)								1さじ	→

- * 調理形態は、なめらかにすりつぶした状態。目安はプレーンヨーグルトくらい。
- * じゃがいも・にんじん・かぼちゃなどは、皮をむいて切り、ゆでる。ほうれん草の葉先やブロッコリーのじくを除いたやわらかい部分は、そのままゆでる。それぞれうらごしたり、すりつぶしたりし、ゆで汁でのばす。
- * 豆腐はゆでて、白身魚はゆでた後に皮と骨を取り除いて、なめらかにすりつぶしておかゆや野菜とあわせる。