

離乳食

※下の表はおおよその離乳食の進め方の目安です。赤ちゃんの発達には個人差がありますので、
※初めての食材は、体調の変化に注意し、念のため、診療可能な時間帯に与えましょう。
※はつみつや黒砂糖を与えるのは、1歳を過ぎてからにします。

そろそろスタートかな？ のサイン

- ・大人の食べる様子を興味を持って見ている
- ・支えがあれば座っていられる
- ・スプーンを口に当てても嫌がらない
- ・よだれやだ液の量が以前よりも増えた

5～6か月頃（ごっくん期）

口に入れたものを前から奥へ少しずつ移動させ、ごっくんと飲み込みます。歯が生えていない子も口を閉じて飲み込めるようになってきます。



7～8か月（もぐもぐ期）

下の歯が生え始め、もぐもぐして舌と上あごでつぶして飲み込めるようになります。



食べ方の目安

1日1回～2回

1日1回、つぶしがゆ1さじからはじめ、様子を見ながら量を増やしていきます。慣れてきたら野菜、さらに豆腐や白身魚など種類を増やし、徐々に1日2回に増やしていきましょう。

1日2回

食事のリズムをつけていき、いろいろ舌触りを楽しめるように食品の数をいきましょう。

調理の形態 （食材の固さの目安）

なめらかにすりつぶした状態
目安はヨーグルト



舌でつぶせる固さ
目安は豆腐



授乳の量と回数

栄養は、母乳やミルクが中心です。
食べ慣れていくことを中心に、量はあまり気にしなくても大丈夫。

離乳食後の母乳やミルクはまだ好きなだけ飲ませてあげましょう。離乳食の1回目と2回目の間は3～4時間空けます。

離乳食
30%

食べるって楽しい！手づかみ食べ！

手づかみ食で一生懸命に食事を口へ運ぼうとします。「自分でやりたい」、「自分で食べたい」という思いをサポートしながら、落ち着いて食べる環境を整え、食事と遊びのけじめを少しずつ付けられるようにしましょう。

食べこぼし対策に
食事用のエプロン

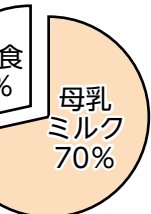
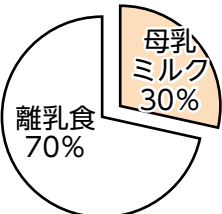
床にビニール
シートを敷いておけば
後片付けも楽！



切る・丸めるで
持ちやすく！

食べたい気持ちはあってもうまく口に運べないときは、そっとサポートしてあげましょう。食べられたら褒めてあげましょう。

様子を見ながら進めましょう。

期)	9～11 か月（かみかみ期）	12～18 か月（ぱくぱく期）
	上の歯が生え始めます。歯ぐきでかみかみして、飲み込めるようになります。舌と上あごでつぶせないものを、舌で片側の歯ぐきに寄せ、上下の歯ぐきでつぶします。 	上下の歯が生えそろいます。前歯で噛み切り、歯ぐきでつぶせるようになります。 
いろいろな味や食感を増やして	1日3回 食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しく食卓を囲む経験をさせてあげましょう。	1日3回 食事のリズム、生活のリズムを整えていきましょう。手づかみ食べにより自分で食べる楽しさを感じることができます。食事のほかに食欲に応じて1日2回の間食を目安とします。
	歯ぐきでつぶせる固さ 目安はバナナ 	歯ぐきでかめる固さ 目安は肉団子 
	栄養の60～70%を離乳食からとるように、運動量に比例して食べる量も増えてきます。 	栄養のほとんどを離乳食からとり、母乳やミルクを飲まなくなっていくます。

こんな困った、あんな不安。
どうする?? どうすればいい??

好き嫌いが多いように思います

一時的なものなので、あまり気にせず、無理強いはしません。別の日に出したり、調理法を変えたりすることで食べることもあります。



おやつはどんな時にあげるの?

おやつは足りない栄養を補う補食です。ふかしいもやフルーツ、乳製品、おにぎり、野菜たっぷりのおやき等がおすすめです。赤ちゃんせんべいやボーロ等は7か月頃から食べられますが、栄養面からはあまり必要がないので、離乳食を1日3回食べるようになってからでもいいでしょう。