

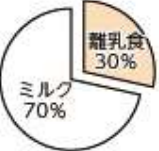
離乳食

離乳食開始の目安

- ・首の座りがしっかりしている
- ・大人の食べているものに興味を示す
- ・支えがあれば座っていられる
- ・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

赤ちゃんのペースに合わせて

母乳やミルクだけを飲んでた赤ちゃんにとって、固形食へと移行するのは大きな変化。最初からうまくいかないのは当たり前。あせらず長気に赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。

月齢の目安	初期（5～6か月頃）	中期（7～8か月頃）	後期（9～11か月頃）	完了期（12～18か月頃）
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回（+間食1～2回）
授乳の量と回数	母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	・食後+母乳は欲しがるだけ与える。 ・育児用ミルクは1日3回程度。 	・食後+母乳は欲しがるだけ与える。 ・育児用ミルクは1日2回程度。 	卒乳に向けて授乳回数を徐々に減らす。 
時間の例	6:00 乳 10:00 離乳食+乳 14:00 乳 18:00 乳 22:00 乳	6:00 乳 10:00 離乳食+乳 14:00 乳 18:00 離乳食+乳 22:00 乳	6:00 乳 10:00 離乳食+乳 14:00 離乳食+乳 18:00 離乳食+乳 22:00 乳	7:00 朝食 10:00 間食 12:00 昼食 15:00 間食 18:00 夕食
調理の形態 ※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理しましょう	なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）	舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナぐらい）	歯ぐきで噛みつぶせる固さ（肉団子ぐらい）
歯の発達・口の動かし方	・歯はまだ生えていない子も、歯ぐきが高くなってくる。 ・口を開じて飲み込む練習	・下の歯が生え始める。 ・舌と上あごでつぶして飲み込めるようになる。 	・上の歯が生え始める。 ・前歯でかじり取って、奥の歯ぐきでかみかみして飲み込めるようになる。 	・上下の前歯が生えそろく。 ・前歯でかみ切り歯ぐきや奥歯でかみつぶせるようになる。 
食べ方のトレーニング	下唇の中心にスプーンをのせ、口を開じてからスプーンを水平に引き抜く。	・足底が床などについた姿勢で与える。（あごや舌に力を入れやすくなる） ・液体をスプーンからすする練習（ティースプーンを横向きにして） ・介助しながらコップも使い始める。	手づかみ食べを始める。 	手づかみ食べを十分にさせてあげる。
ポイント	・食べる量にとらわれず飲み込む練習をしましょう。 ・遅くとも6か月中には始めましょう。	主食+主菜+副菜を組み合わせましょう。	いろいろな食材・味付け・切り方などを試してみましょう。	生活リズムを整えましょう。

※上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、様子を見ながら進めましょう。

この時期によくあるお悩み

食べる量があっているか不安…

離乳食の量が適当かどうかは、成長の経過で評価します。母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線のグラフに体重や身長を記入して、発育曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。体重が増えていなかったり、急速に体重が増えて発育曲線から外れる場合は、医師や保健師、栄養士等に相談しましょう。

丸のみしてしまう

丸のみは、食べ物が固すぎる場合や細かく刻みすぎて噛む必要がない場合等に起こりがちです。食材が月齢にあった固さや大きさになっているかを確認し、赤ちゃんの成長に合わせて固さや大きさを徐々に変えていきましょう。

アレルギーが心配、どう進めたらいい？

赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵、乳製品、小麦は大切な栄養源でもあります。平日の日中（小児科が開いている時間）に、怖がらずに少量で様子を見ながら食べさせていきます。家族にアレルギーを持つ人がいる場合や、気になることがある場合は専門医に相談しましょう。

間食（おやつ）はどんなものがいい？

この時期のおやつは足りない栄養素を補う役割があります。おにぎり、パン、いも類、野菜、果物、乳製品等がおすすです。水分を補給するよいタイミングなので、カフェインを含まない麦茶なども与えましょう。



「離乳食の進め方」動画