

離乳食ってなあに？

母乳やミルクだけで育ってきた赤ちゃんも、やがては大人と同じようにさまざまな食べ物を食べるようになります。エネルギーや栄養素の大部分を食べ物から摂取できるようになるのは、生後1歳～1歳6か月頃とされています。この練習期間を離乳食と言います。

離乳食を始める目安は生後5～6か月頃とされていますが、赤ちゃんそれぞれ個人差がありますので、赤ちゃんの状況にあわせて進めましょう。

1、離乳食を始める目安

赤ちゃんの様子を見て、次の状況があてはまるようになったら、離乳食開始の合図です。

- (1) 首がすわって、寝返りができる。
- (2) 5秒以上お座りができる。
- (3) スプーンなどを口に入れたとき、舌で押し出すことが少なくなった。
- (4) 食べ物に興味を示す。

2、離乳食のタイミングは？

- (1) 赤ちゃんのご機嫌のいい時。
- (2) 離乳食を与える保護者の気持ちにゆとりのある時。
- (3) 初めての食べ物を食べる時は、何か心配な事があったときに受診できる平日昼間がおすすめです。

3、離乳食の最初はスプーン1さじから

離乳食の開始は、おかゆのペースト状のものがおすすめです。

赤ちゃんの消化器官はまだ未熟なので、たくさん欲しがっても初めての食べ物は、赤ちゃん用スプーン1さじ分くらいにしましょう。丸1日赤ちゃんの様子を見て、心配なさそうならだんだん増やしてみましょう。

ペースト状の離乳食をあげてみて、まだ食べにくそうだったらもう少し身体がしっかりするまで離乳食をお休みして、しばらくしてから再開してください。また、発熱など具合の悪い時にも無理をせず、体調がよくなってから離乳食を再開しましょう。

4、初期・中期は素材の味で

赤ちゃんはまだ「母乳」や「ミルク」が美味しい味です。離乳食のはじめは、塩・砂糖など人工の調味料は使わず、素材の味で。後期になって3回食になったら、薄味で調味料を使った離乳食にしていきましょう。

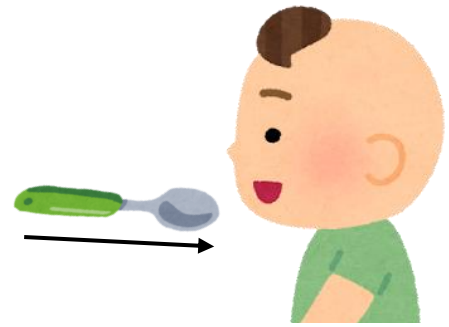
5、離乳食を食べる姿勢は？

大人のひざに抱っこ、または背もたれのあるベビーラックなどにお座りして、舌と床が平行になるくらいが飲み込みやすい角度です。

離乳食を与える時、赤ちゃんが見ていないのに急に口に離乳食を入れられるとびっくりしてしまいます。

また、スプーンから食べることに慣れていないので、スプーンに少しだけ盛ってあげてみましょう。

赤ちゃんの下唇にスプーンの先を乗せ、上唇をあけて食べ物を取りこむのを待ちます。離乳食をお口に取りこんだら、スプーンを水平に引き抜きます。



6、離乳食作りは大人の食事からとりわけで

赤ちゃんのお世話をする保護者の方の食事は、みそ汁・豚汁・けんちん汁など何か加熱した野菜のお料理を作りますか？大人用に加熱した汁ものの味をつける前に赤ちゃんの食べられそうな食材を取り出し、その時に赤ちゃんに食べられそうな状態（ペースト状→荒つぶし→指でつぶせる固さ）にしてあげてみてください。

食材によっては、別に作った方が簡単な場合もあります。保護者の方が一番楽な方法で作ってみましょう。

7、あったら便利 離乳食用調理器具

① すり鉢・すりこぎ



③ 離乳食用製氷皿

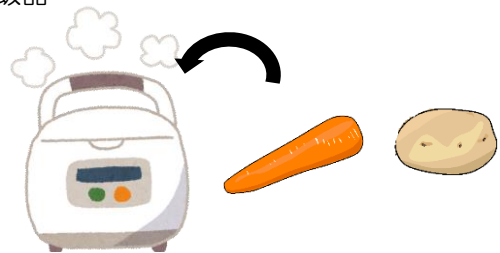


初期・中期は食べる量も少なく、まとめて作ってフリージングフタ付きのものが重ねられて便利

② ファスナー付きプラスチックバックやラップ



④ 炊飯器



大人のご飯を炊くときに離乳食にしたい食材を炊飯器の上に置いて一緒に炊飯。少しの量が加熱できます