



## 離乳食のすすめ方について

離乳食の初期は、「飲みこむ」「舌ざわりや味に慣れる」ことが目的です。〈表1〉に進め方の目安の表がありますが、赤ちゃんは1人1人違います。食べる量にムラがあったり、嫌がって食べない事もあります。逆にたくさん食べたい赤ちゃんもいます。

あせらず、赤ちゃんのペースで進めましょう。

〈表1〉

期間 食品	始めて1週間			2週間			3~4週間	
	1日目 ~2日目	3日目 ~4日目	5日目 ~6日目	7日目 ~9日目	10日目 ~13日目	14日目 ~20日目	21日目~	30日目
おかゆ	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	5さじ	6さじ	7さじ	8~10 さじ
野菜類 (いも、人参、 大根含む)				1さじ	2さじ	3さじ	5さじ	7~10 さじ
豆腐 (たんぱく質)								1さじ

### 1回食の頃

赤ちゃんはまだ舌を前後にしか動かせません。すこしずつ経験することで上手に飲みこむことができるようになります。

はじめの1週間は、10倍がゆをなめらかにすりつぶしたものを1さじから与え、増やしていきます。赤ちゃんがおかゆに慣れてきたら、じゃがいも、人参などの野菜を軟らかくゆでてすりつぶしたのも増やしてみましょう。

### 2回食の頃

赤ちゃんが舌を上下に動かしてもぐもぐができるようになったら2回食にしていきます。

1回目は今まで通りの量をあげますが、2回目に増やす時の離乳食は少なめに慣らしていきいます。1回目と2回目の離乳食は赤ちゃんのお腹の負担を考えて4時間以上あけましょう。

おかゆは10倍がゆをそのまま食べられるようになります。野菜は軟らかく煮た荒つぶしにしてみましょう。赤ちゃんが食べにくそうだったら食べやすいくらいにつぶしたり、水分を多くしてみてください。

### 3回食の頃

赤ちゃんは舌を左右に動かして、歯茎でつぶせるようになるので、軟らかく煮て指でつぶせるくらいの形状のものが食べられるようになります。

だんだん家族と同じタイミングで離乳食を食べるようになり3回食になっていきます。

