

離乳食初期(5～6か月)



離乳食 1日1回 1か月過ぎた頃から1日2回

授乳 母乳
育児用ミルク } 離乳食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ与える

*Point!

赤ちゃんは甘い味が好きなので、果物の使用は控えめにしましょう。

形状



なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルト状)

※写真は形状の目安です。
スプーンにのせる量は
写真の1/3にしましょう。

1回あたりの目安量

穀類 つぶしがゆから始める
野菜 すりつぶした野菜なども試してみる。
果物

豆腐 } おかゆや野菜に慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚、卵黄等を試してみる
または
白身魚 }
または
卵(黄身) }

肉 } 肉や乳製品はまだ
または
乳製品 }

Check! 離乳食のポイント

- ◆ 離乳食は、赤ちゃんの体調と機嫌のよい日に開始しましょう。
- ◆ 食べ慣れるまで量は気にせず、**焦らずゆっくり**進めましょう。
- ◆ 赤ちゃんにとって**塩分は体に負担**がかかります。
基本的に調味料は使用せず、食材本来の味を体験させてあげましょう。
- ◆ パサつくもの(葉野菜や白身魚など)は、とろみをつけると飲み込みやすくなります。
- ◆ とろみ加減は赤ちゃんによって違うので、白湯やだしなどで調節しましょう。

姿勢

赤ちゃんを膝の上に抱っこして
背中を支えるようにしてあげる。



口の動き

ごっくんが
上手にできているかな?

口の中に入った食べ物を舌で
前から奥へ送り、食べものを
飲み込むことを覚えます。



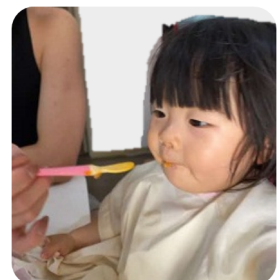
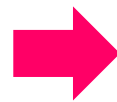
食べさせ方



スプーンの先を赤ちゃんの下唇に
当て、**口が自然と開くのを待つ。**



上唇がおりてきて、赤ちゃんが
自分で口を閉じるまで、
スプーンを押し込まずに待つ。



スプーンを**まっすぐ引き抜く。**

Check! あげ方のポイント

- ◆ 初めは1日1回つぶしがゆを1さじから始め、様子を見ながら増やしていきましょう。
- ◆ スプーンは口の幅の2/3程度で、くぼみが浅いものがおすすです。
- ◆ 赤ちゃんが口を閉じたら、スプーンをまっすぐ引き抜きましょう。
- ◆ 上手に食べられたら、しっかりほめてあげましょう!

注意ポイント!

- スプーンを口の奥まで入れる
→舌を使って食べ物を奥へ運ぶ練習が
うまくできません。
- スプーンを上唇や上あごにこすりつける
→食べ物を取り込む練習ができず、自分で
口を閉じて飲み込めません。