

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 果物 | すりつぶした野菜なども試してみる。 |
| | 豆腐 または 白身魚 または 卵(黄身) | 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 |
| | 肉 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。