

離乳食を始めましょう♪

いつから始めたらいいの？

始める時期の目安は5、6か月頃です。赤ちゃんから「そろそろ食べてみたいな」というサインがみられます。



首がすわり支えてもらうと座れるようになったよ！

家族が食べているのをじっとみて観察しているよ！

「じー」



食べものをみるとよだれができるよ！

始めるときのポイントは？

*与える時間、回数は？

午前中の授乳の時間がよいでしょう。先に離乳食を与え、その後母乳やミルクを飲ませます。最初は1日1回食。約1か月たてば2回食にします。

*使う食品の順番は？ すすめる際の注意点は？

おかゆ→野菜→白身魚や豆腐の順にすすめましょう。はじめての食品は「1日に1品だけで1さじ分まで」にします。※裏面の表参照

*できあがりのかたさは？

最初はドロツとした状態に。プレーンヨーグルトのかたさが目安です。



*味付けは必要？

味付けはしません。食品そのものの味を味わう時期です。

*ごはんとおかずをまぜた「おじや状」にしてもよい？

「おじや状」は避けます。いろんな食品の味や食感などを体験する時期です。まぜてしまうと味、食感がわかりにくくなります。

注意する食品



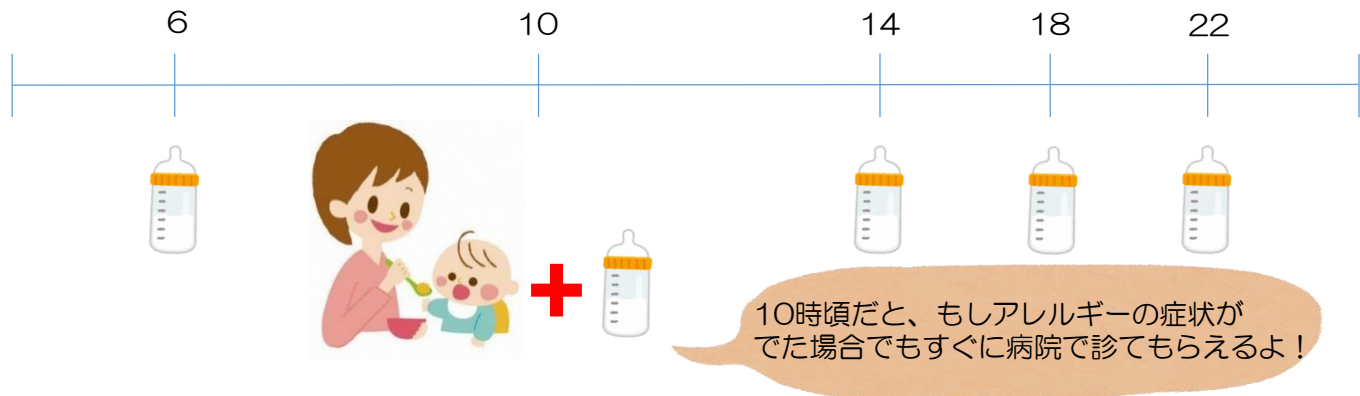
はちみつ：満1歳までは使わない（乳児ボツリヌス症予防のため）

卵：卵（特に卵白）は食物アレルギーを起こしやすい食品です。白身魚、豆腐をすすめ体調の良い離乳食開始1か月後ごろから固ゆで卵の卵黄を耳かき1杯程度のごく少量からはじめ、様子を見て全卵にすすめるようにします。

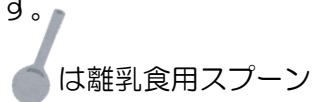
牛乳：牛乳を母乳やミルクのかわりに飲ませるのは、1歳を過ぎてからです。ただし、牛乳のアレルギーがなければ、7、8か月頃から離乳食の材料として使えます。

5・6か月頃の離乳食

離乳食は午前中の授乳の時間がおすすです。離乳食と母乳またはミルクのセットで1回分の食事となるので、離乳食後、時間をあけずに母乳またはミルクを与えましょう。



最初はアレルギーの心配が少ないおかゆから始めましょう。10倍がゆをつぶしたのから始め、徐々に量を増やします。慣れてきたら、野菜、そして白身魚や豆腐へとすすめていきます。



	おかゆ	野菜	白身魚や豆腐など
1週目	おかゆをはじめます 		
2週目		野菜をはじめます 	
3週目		ペースト状にしたものを1さじからはじめます。	たんぱく質性食品をはじめます
4週目			白身魚やしらす、豆腐を使用しましょう。ペースト状にしたものを1さじからはじめます。
5週目			卵は固ゆで卵の卵黄をごく少量からはじめましょう。

※食事が適正かどうかは、成長の経過でみていきます。母子健康手帳にある成長曲線のグラフに記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

離乳食で何かお困りのときは
お気軽にお電話ください☎

離乳食のレシピはこちらから
動画もあります♪

