

離乳ってなあに？



離乳とは

成長に伴い、母乳やミルクなどの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、幼児食に移行する過程のことです。この間に子どもは乳汁を吸うことから食べ物をかみつぶして飲み込むことを覚えていきます。その時に食べる食事を離乳食といいます。

- *赤ちゃんの様子を見ながら進めましょう。
- *素材の味を生かし、薄味が基本です。
- *食べる楽しさを伝えながら、いろいろな味や食の体験をさせてあげましょう。

いつ頃から始めるの？

生後5～6か月頃が目安です。
他にも、こんな様子が見られたら
はじめていいよ♪のサインです。

スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

食べ物に興味を示す

首がすわって、
支えがあれば
座っていられる

よだれの量が
増える

大人が食べているところをじっと見るようになる



進め方に注意する食品

はちみつ：乳児ボツリノス症予防のため、満1歳を過ぎるまでは与えません。

牛乳：離乳食の材料として少量使うのはOK。飲ませるのは1歳を過ぎてからに。

卵：最初は固ゆでした卵の卵黄から始めます。中期になったら様子を見ながら全卵にしていきます。

衛生面に気をつけて！

- ・調理の前には、必ず手洗いをする
- ・食器、調理器具、まな板などは洗浄、乾燥をしっかりとる。
- ・加熱をしっかりとる。
- ・食べ残しは与えない。



離乳食をあげる時間は・・・

- ・授乳のリズムに組み込み、できるだけ毎日同じ時間帯に食べさせましょう。そうすることで生活リズムを整えやすくなります。
- ・昼間の時間帯がおすすめです（体調に変化があった時でも、かかりつけ医に受診ができるため）。