

離乳はいつから始めるの？

赤ちゃんの発達には個人差が大きい時期ですから、様子を観察して・・・

1. 首のすわりがしっかりしている。
2. 支えてあげると座れる。
3. 食べ物に興味を示す。
4. スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

などの様子が見られたら、離乳を開始しましょう。

はじめはうまくいかなくても、だんだん上手に食べることができるようになります。

新しくなった「授乳・離乳の支援ガイド」の5つのポイント

1. 量はあまり気にせず、赤ちゃんとのやりとりを楽しむことから
2. 「はい、あ～んして」などのやさしい声かけをしながら
3. いろいろな食品を食べ慣れることが大事
(口から出すのは慣れてないだけ)
4. 離乳食の量にしばられず、赤ちゃんの成長、食欲にあわせて
5. 赤ちゃんの食べたい意欲、「手づかみ食べ」を大切に

COLUMN

手づかみ食べ

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁ものは少量にしておきます。食事の前に、汚されてもよいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、後片づけがしやすい準備をしてお母さんのイライラも少なくなりますね。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

離乳食の進め方の目安

離乳の開始

離乳の完了

食べ方の目安

食事の目安 調理の形態(固さの目安)

1 回 当 た り の 目 安 量	I 穀類(g)
	II 野菜・果物(g)
	魚(g) または肉(g)
III ま た は 豆 腐 (g) ま た は 卵 (g) ま た は 乳 製 品 (g)	III または豆腐(g)
	または卵(g)
	または乳製品(g)

授乳の目安

成長の目安

生後5か月頃

1日1回

- 子どもの様子を見ながら、1さじずつ始めます。
- 母乳やミルクは飲みたいたけ与えましょう。

なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルトくらい)

- ①アレルギーの心配が少ないつぶしがゆ(米)から始めましょう。
- ②すりつぶしたじゃがいもや野菜、果物なども試してみよう。
- ③慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚(たら、塩抜きしたらす)などを試してみましょう。

7、8か月頃

1日2回

- 食事のリズムをつけましょう。
- いろいろな味や舌さわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

舌でつぶせる固さ

1 回 当 た り の 目 安 量	全がゆ	50~80g
	20~30g	
	10~15g	
	10~15g	
	30~40g	
	卵黄1~全卵1/3こ	
	50~70g	

9か月から11か月頃

1日3回

- 食事のリズムを大切にしましょう。
- 家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう。

歯ぐきでつぶせる固さ

1 回 当 た り の 目 安 量	全がゆ	90~軟飯 80g
	30~40g	
	15g	
	15g	
	45g	
	全卵1/2こ	
	80g	

12か月から18か月頃

1日3回

- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。

歯ぐきでかめる固さ

1 回 当 た り の 目 安 量	軟飯	90~ご飯 80g
	40~50g	
	15~20g	
	15~20g	
	50~55g	
	全卵1/2~2/3こ	
	100g	

離乳食後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいたけ与えましょう。

離乳食の後に与える他に
母乳:赤ちゃんが飲みたいたけ
育児用ミルク:1日に3回程度

離乳食の後に与える他に
母乳:赤ちゃんが飲みたいたけ
育児用ミルク:1日に2回程度

ひとりひとりの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。

上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていけば大丈夫です。

「はちみ」は、乳児ボツリノス症予防のため1歳まで使わないでください。
「卵」は7ヶ月以降、最初固ゆの卵黄から始め、様子を見て全卵に進むようにしましょう。

参考:財団法人、母子衛生研究会「ママと赤ちゃんの離乳食応援BOOK」

発行:▼ 秦野市 子育て若者相談課 子育て保健・相談担当 ☎0463(82)9604

