

離乳の開始の目安は？

開始の目安は、月齢や体重ではなく、次のような赤ちゃんの様子が見られたら、開始のサインになります。**生後5～6か月ころ**に開始します。個人差があるので、あせらないことが大切です！

- 首のすわりがしっかりする
- 支えてあげると座れる（5秒くらいひとり座りができる）
- スプーンなどを口にいれても舌で押し出すことが少なくなる
- よだれ・だ液の量が以前より増えてきた
- 大人が食べている様子をじーっと見たり、口をもぐもぐさせたり、食べたそうな様子を見せる



離乳の開始前に
果汁やイオン飲料
を与える必要はあ
りません。

このような様子が見られたら、
赤ちゃんの体調やご機嫌の良い日にスタートします！



生後5・6か月ころ



★回数★ 1日1回（開始後ほぼ1か月）

深夜や早朝以外の授乳タイムの1回を離乳食の時間にあてます。

※食後には、欲しがるだけ母乳やミルクを与えます。

離乳食とは別に、母乳やミルクは授乳のリズムにそって子どもの欲するままに与えます。

★固さの目安★ どろどろ状（なめらかなヨーグルトのような固さ）

★味付けの目安★ 「味つけはしない」が基本。調味料は必要ありません。

だし汁・スープでのばす程度で、素材の味を大切に。

★量の目安★ 1日1品 小さじ1杯(5cc)を離乳食用スプーンで少しずつ食べさせてあげます。

2・3日は同じ量で、その後1さじずつ増やしていきます。

※はじめての食品をあげるときも、小さじ1杯から！

★進め方★

- 離乳食開始1週間目は、アレルギーの心配の少ない**おかゆ**から始めましょう。初めはなめらかにすりつぶした「**つぶしがゆ（10倍がゆ）**」から始めます。
- おかゆになれてきたら、**すりつぶした野菜**や**じゃがいも**なども試してみましよう。
- 慣れてきたら、**つぶした豆腐・白身魚・卵黄**などを試してみましよう。














《食物アレルギーについて》

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はありません。

赤ちゃんに湿疹がある場合や、すでに食物アレルギーと診断されている場合、離乳食開始後アレルギーが疑われる場合には、自己判断せずに、必ず医師の診断を受け、アドバイスをもらいましょう。

【開始してから1か月ころまでの進め方】

| * | つぶしがゆ | 野菜・果物 | 豆腐・白身魚・卵黄 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1・2日目 |  1さじ | | |
| 3・4日目 |  2さじ | | |
| 5・6日目 |  3さじ | | |
| 7・8日目 |  4さじ |  1さじ | |
| 9・10日目 | 5~6 さじまで ふやす |  2さじ | |
| 11・12日目 | |  3さじ | |
| 13・14日目 | |  4さじ |  1さじ |
| 15・16日目 | | 5~6さじ までふやす |  2さじ |
| 17日目以降 | | |  3さじ~ ふやしていく |
| ↓ 1か月後ころ | ↓ 30g | ↓ 15g | ↓ 豆腐なら25g } 魚なら10g } 程度 卵黄なら5g } |

この時期は離乳食の
舌ざわりや食感に慣れ、
上手に飲み込めるように
なること が目的です！

左記の目安量にとらわれ
ず、ゆっくり進めましょう！

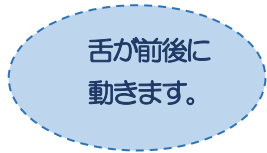
★この時期に与えられる食品の例★

- *野菜・にんじん・かぼちゃ・かぶ・だいこん・トマト・ブロッコリー・キャベツ・ほうれんそう
- *いも類・・・じゃがいも ・ さつまいも
- *果物・・・バナナ ・ りんご ・ いちご
- *豆類・・・豆腐 ・ きな粉
- *白身魚・・・しらす ・ たら ・ たい ・ ひらめ
- *卵・・・固ゆでした卵黄をお湯で伸ばしたもの（耳かき1杯分から徐々に増やす）

★このころの食べさせ方★

※赤ちゃんの姿勢は少し後ろにかたむけてあげましょう。







- ①スプーンのボウル部分の1/3~1/2程度の量をのせる。
- ②「お口をあーん」など声かけをしながら、スプーンを赤ちゃんの下唇の上に軽くのせ、赤ちゃんの口があくのを待つ。
- ③上唇をさげて食べ物をとりこむのを待ち、スプーンをゆっくり水平に引く。
- ④口からデレっと食べ物を出したら、優しくスプーンですくって口にもどす。
- ⑤ゴックンするのを待ってから次のひとさじへ。上手にゴックンできたら「よくできたね！」とほめてあげましょう。



食べさせ方のNG!

- *口の奥までスプーンをいれる。
- *上あごにこすりつける。

★タイムスケジュールの例★

| AM6:00 | AM10:00 | PM2:00 | PM6:00 | PM10:00 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 母乳・ミルク  | 離乳食  +  | 母乳・ミルク  | 母乳・ミルク  | 母乳・ミルク  |

→ 次のステップアップの目安は？



離乳食を開始して1か月がすぎ、おかゆ・野菜・豆腐や白身魚などのたんぱく質が食べられるようになったら2回食へ回数を増やします。2回目の離乳食は1回食で与えていた同じ量と形状です。赤ちゃんの食べる様子で、最初は1回目の1/3量くらいから徐々に増やしてもよいでしょう。慣れてきたら固さもステップアップ！