

# 離乳を始める前に

離乳とは、赤ちゃんが母乳やミルク等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、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、そのときにあたえるのが離乳食です。

あせらず、リラックスして赤ちゃんに向き合しましょう。

## ★ 離乳はなぜ必要？ ★

- ・ 成長につれ、乳汁以外の食事からの栄養素等の補給が必要です。
- ・ 食べ物への関心を促すことで、「食べる力」を育みます。
- ・ 食べることの楽しさ、家族と一緒に食べる喜びの経験が、将来の健康的な食生活の基礎となります。

## ★ 離乳開始のサインは？ ★

- ・ 首がしっかりすわっている
- ・ 支えると座れる
- ・ 食べ物に興味を示す
- ・ 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

離乳開始は5～6ヶ月頃が適当です。これらのサインを目安に、赤ちゃんの発達をみながら、あせらずに離乳を進めていきましょう。



## ★ あたえる時間 ★

お母さんが落ち着いて与えられる時間がベストですが、アレルギーなどがみられる際、すぐに病院に行けるよう、初めての食品は午前中にあたえることをおすすめします。

## ★ 調理に関して ★

- ・ 調理前にはきれいに手を洗いましょう。
- ・ あたえる食品は新鮮なものを使いましょう。
- ・ 食品は必ず加熱し、食べ残しや作りおきはあたえません。
- ・ 使用する調理器具、食器、スプーンは清潔なものを使用します。
- ・ スプーンや食器は赤ちゃんにあったものを使用しましょう。



## ★ すすめるポイント ★ (詳しくは「離乳食の進め方の目安」をご覧ください。)

- ・ はじめはおもゆ、またはおかゆのすりおろしから始めましょう。
- ・ はじめての食品は1さじずつ。日々の子どもの食べる様子を見ながら、あせらず進めましょう。
- ・ 離乳食と母乳(ミルク)はセットであたえ、あたえる時間も毎日同じ時間帯にしましょう。
- ・ 離乳食の基本は薄味です。大人の食事と一緒に見直しましょう。

## ★ あたえる食品のポイント ★

- ・ 初めは穀類(おもゆ、おかゆ) → 野菜 → 豆腐 → 白身魚と食べられる種類をどんどん増やしていきます。
- ・ ハチミツは乳児ボツリノス症予防のため1歳未満はあたえないでください。
- ・ 牛乳を飲むのは1歳を過ぎてからにしましょう。離乳食づくりの材料としては1歳未満でも使えます。

## ★ ベビーフードの利用について ★

忙しいとき、外出時などには、市販のベビーフードを上手に活用してもいいですね。利用する上での注意を確認したうえで利用しましょう。

### ◆ 利用する上での注意

- ・ 何が入っているか確認、与える前には一口食べて確認する。
- ・ 子どもの食べ方をみて、固さが適切か確認する。
- ・ 料理や原材料が偏らないようにしましょう。



## ★ 水分補給について ★

- ・ 離乳が進み、母乳やミルクの回数や量が減ってきた頃からOK。
- ・ 食事やおでかけの時や汗をかいたとき、お風呂あがりなどに。
- ・ あたえるなら水か麦茶にしましょう。スポーツ飲料やイオン水は糖分を含みます。むし歯にもつながりますので要注意です。

