

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、そのときに与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。



★ 食物アレルギーについて ★ (詳しくは「乳児のアレルギー」をご覧ください。)

- 食物アレルギーの発症を心配して離乳食の開始を遅らせることは推奨されていません。
- はじめての食品は1さじずつ。赤ちゃんの体調が良いときにあげましょう。アレルギーなどがみられる際、すぐに病院へ行けるよう、午前中に与えることをおすすめします。

★ 調理に関して ★

- 調理前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与えません。
- 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。日々の赤ちゃん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、与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・黒糖**は乳児ボツリノス症予防のため**1歳未満**は与えないでください。
- **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てから利用しましょう。

◆ 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。
- 赤ちゃんの食べ方を見て、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。
- 食事やおでかけのときや汗をかいたとき、お風呂あがりなどに。
- 与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。