

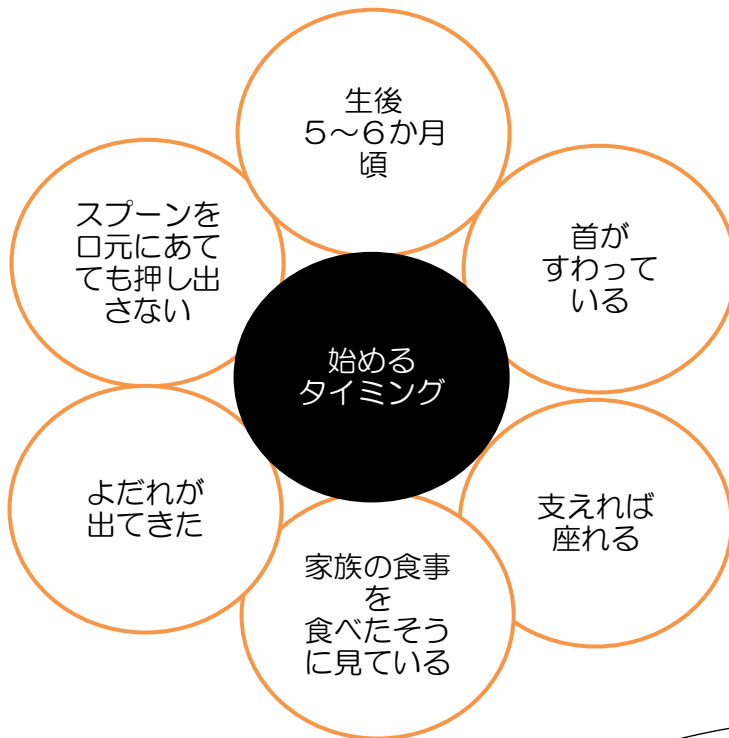


なぜ離乳食は必要なの？
始めるタイミングは？

赤ちゃんが食べ物から栄養をとれるように練習するために
離乳食が必要です。



いるティー



スタートの日は、
親子とも体調が良い！時間に余裕がある！
ときに。
初めてのことなので、ゆったり進めましょう♪





スプーンはどうしよう？
食べさせ方は？

- 口にあたる部分が小さくて浅い
- スプーンの柄が長い
ものが、あげやすいです♪



赤ちゃんのお口が見える
向かいや横に座ります。

赤ちゃん用のいすなどに
しっかり座らせます。
ぐらつくようなら畳んだタオルを
脇などに入れると安定します！

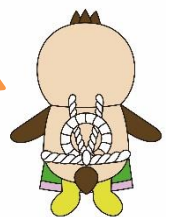


初めて食べるものは
「ひとさじ」
です！

よく食べてくれても、
体調の様子を見るため
ひとさじでおいまいにします。

【スプーンの動かし方】
スプーンの先に少しすくって、
「おかゆだよ～、おいしいよ」などの声を
かけながら、赤ちゃんの正面をはずして
スプーンを近づけ、下唇の中央にのせます。
上唇がおりてくるので、それを待って、口が
閉じたらスプーンをスッと引きます。

上唇になすりつけたり、
無理やり口の中に食べ物
を入れたりすると、
反射で飲み込むかも
しれませんが、食べる
練習にはなりません…





よおし！
離乳食作るぞ～！
何味がいいかな？

待って待って！
1回食のうちは、離乳食に
味つけをしません！



離乳食は「つぶしがゆ」から
スタート！
お米：水＝1：10 で炊いた
「10倍がゆ」をなめらかに
つぶします。

おかゆに慣れてきたら、
野菜のおかずをプラス！
野菜をやわらかくなるまで
ゆでて、裏ごしし、ゆで汁を
加えてペースト状にします。

大きめに切った野菜を何種類か入れた
ゆで汁は、うま味がいっぱい！
離乳食をのばすのに使えます。
赤ちゃんの分を取り分けたら、コンソメ
やソーセージなどを入れると、大人のおかずになって、GOOD！



野菜をいくつか試してみたら、
主菜になるものもプラス！
絹ごしタイプの私から始めてみてね。



食べる量や野菜、主菜になるものをプラスするタイミングの目安は、
3～4か月児健康診査のときにお持ち帰りいただいた資料の
「楽しく食べよう！離乳食」も参考にしてみてください。

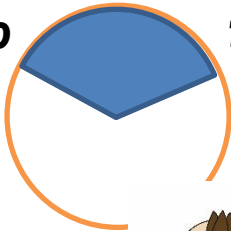


食べてくれるかな？
笑顔でいるけれど、内心は不安でいっぱい…。

笑顔、良いですね！
赤ちゃんが安心して食べられます♪
ここでは離乳食の進め方をご紹介します！



10時



14時

1回目の食事は、
午前中や午後の早めの時間が
おすすめ。
万一食べ物が原因で体調を崩した
時に受診しやすい時間帯です。
今日は10時、明日は14時…
のように、コロコロ変えません。

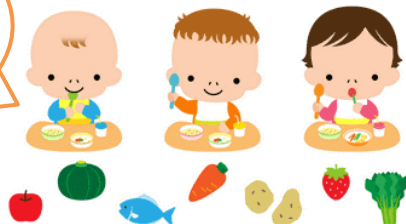


スイッチOFFで、食事に集中！
「いただきます」「おかゆ、おいしいよ」
など、声をかけてみてください。
お家の人々の声を聞くと、赤ちゃんは
「食べていいんだ！」と安心できるはず♪



上手にゴックンできた時の
お顔を見て見て！
下唇が口の中に
くるりと巻き込まれた
お顔になっているでしょう？

慌てないで！
ゴックンと
飲み込んだら
次を食べさせてくれる
と嬉しいな。



毎回拭いてくれると
ヒリヒリしちゃうから、
お口を拭いてくれるのは
ごちそうさまの後に
大丈夫だよ。



「旬」の食材がおすすめ！
栄養価が高く、お値段も安いんです。
家族みんなで新鮮でよりおいしいものを
いただきましょう♪

忙しい時や作るのが大変な時は、無理せず、
市販のベビーフードを使いましょう。
外出の時などは、衛生的に持ち歩いて安心です。
使い慣れない食材や月齢にあった調理法も参考
になり、便利です！



注意が必要な食材は…



• 卵：豆腐や白身魚を試して慣れたら、初めは固ゆでにしたゆで卵の黄身のペーストを少量から与えます。生や加熱が不十分な卵、黄身より白身の方がアレルギーは出やすいと言われています。



• 牛乳：飲み物としては1歳を過ぎてから使えます。
7か月以降でパンがゆやシチューなど加熱して離乳食に少量使うのはOK。



• はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のため、1歳までは与えません。
パンなどの市販品に使われている場合があります。表示をよく確認しましょう。

• 果汁・イオン飲料：通常は特に飲ませる必要はありません。
離乳食で果物（すりおろしりんごなど）を取り入れるのは良いことですが、口あたりが良くて好む赤ちゃんが多いので、与える分量に気をつけます。



※体調不良時に医師からイオン飲料をあげるよう言われて使用する場合は、回復したらやめましょう。

イオン飲料は糖分が多く、母乳・ミルクの飲む量、離乳食の食べ具合に影響します！



食物アレルギーについて

- 自己判断はNG！
心配だからと自己判断で与えない食品を増やしてしまうと、栄養が足りなくなってしまう心配があります。
月齢で食べられる時期に食べられる食材をひとさじから始めてみましょう。
- 初めて食べる場合はなんでも要観察
食べた後、いつもと様子が違う場合は、かかりつけ医に相談してください。
- 成長と改善
食物アレルギーは成長と共に改善する場合も多いです。医師の診断を受けた場合は、しばらくその食品をお休みして、食べられるようになったら、少量から再開していきます。



- 1回食に慣れてきたよ！
- トロトロ状のものが上手にゴックンできるよ！
- 食べる量が増えてきたよ！



始めて1か月くらい経って、生後7か月くらいになったら、2回食へステップアップ！