

離乳食のすすめかた

なぜ離乳をするのでしょうか

- お乳の栄養素だけでは足りなくなる
- お乳以外の味に慣れさせる
- お母さんから自立できるように準備の段階に入る

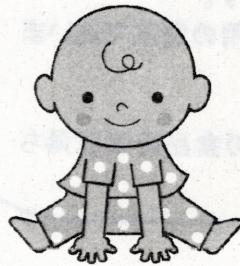


はじめるタイミング

首のすわりがしっかりして、抱えてあげると座れる

口をもぐもぐさせたり、よだれを流したりして食べたそうな様子をみせる

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

※個人差がありますが、たまに生後5、6ヶ月ころを目標にはじめましょう。

離乳食の6つのポイント

- 1 食材・手指・調理器具は衛生面に気をつけましょう。
- 2 食材は新鮮なものを選び、素材の味を生かしましょう。
- 3 どんな食材もまずはひとさじから始めます。
- 4 空腹時に離乳食タイムを作りましょう。
- 5 飲み込める形や固さや大きさに調理しましょう。
- 6 お米からスタートし、脂質の少ない食材から始めましょう。

気をつけたい食品

● はちみつ・黒砂糖

⇒乳児ボツリヌス症（神経麻痺症状などを引き起こします）予防のため、満1才までは使いません。

● 卵

⇒卵白は卵黄よりアレルギー症状を起こしやすいため、最初は固ゆでの卵黄から与えましょう。

● 牛乳

⇒赤ちゃんのころは鉄の吸収を妨げるので、飲用としては1才まで待ちましょう。

アレルギーについて

- 家族の中にアレルギーの方や以前アレルギー症状のあった方がいる場合や赤ちゃんにアレルギー症状がある場合は、医師に相談しましょう。
- 自己判断によるアレルゲンの除去は成長・発達に悪影響が生じるおそれがあります。
- 加熱によりアレルゲン性が弱くなる食品（牛乳・卵など）もありますので、原則加熱したものを与えるようにしましょう。