

# ☆離乳を始める前に☆



## 離乳開始のサインは？

離乳開始時期は、

- 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる
- 食べ物に興味を示す（大人が食べているのをみると口を動かす、よだれが多く出るなど）
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出す動きが弱くなったり、なくなる

などの様子が見られるようになった**5～6か月頃**が適当です。

## 離乳の準備は必要？

離乳食を始める前は、母乳やミルクだけで良いとされています。果汁やイオン飲料をあげる必要はありません。

また、スプーンを口に慣れさせようとするのも、離乳が始まってからでよいでしょう。



# ☆5～6か月頃の離乳のポイント☆

- この時期は離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。離乳食の後は母乳やミルクを飲みたいだけ飲ませます。離乳食を進めながら授乳や生活リズムも整えていきましょう。
- まずは1日1回から始めましょう。最初は、なめらかにすりつぶしたおかゆを離乳食用スプーン1さじから与えます。慣れてきたらすりつぶした野菜、豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄等を試してみましょう。
- 味付けはせず、素材そのものの味を生かしましょう。
- 赤ちゃんをひざのうえにだっこして、少し後ろに姿勢を傾けるようにして与えましょう。あせらずゆっくり、ひと口ずつ食べさせましょう。飲み込んだのを確認してから次のひと口を。
- 具合の悪いときや機嫌の悪いときは、無理強いはいしないで1日～2日お休みしましょう。
- 赤ちゃんの機嫌や便の状態を見ながらすすめましょう。
- 母乳育児の場合、生後6か月頃から鉄欠乏やビタミンD欠乏を生じやすいので、適切な時期に離乳を始め、離乳の進行を踏まえて鉄分やビタミンDを含んだ食品を与えましょう。

