



離乳食を始めましょう

☆☆ 離乳食の初めの一步 ☆☆



子育てでは慣れないことばかりです。特に離乳食については、赤ちゃんの発育と健康に直接関わるだけに、プレッシャーを感じるお母さんも多いことでしょう。スタートのときはもちろん、次のステップへ進めるときにも、「食べてくれるかしら・・・」とハラハラしがちです。でも、心配しないでドーンとかまえることが何より大切です。お母さんが肩から力を抜き、リラックスしていれば、赤ちゃんもリラックスして食べてくれるものです。

離乳の開始とは・・・なめらかにすりつぶした状態の食べ物を初めて与えたとき。

☆彡 離乳食の開始前に果汁を与える必要はありません。（果汁の摂取によって乳汁の摂取が減少するため）

☆彡 スプーントレーニングは離乳の開始以降で良い。（自然と咀嚼機能が発達していくため）

○ 離乳食は何のため？

→ 食べることを練習中

母乳やミルクの「飲む食事」から「噛んで食べる食事」ができるようにトレーニングをして、母乳やミルク以外の食品から栄養をとることが目的です。

○ 離乳の完了って？

→ 必要な栄養の大部分を離乳食から

形のある食べ物をかみつぶして食べる事ができ、必要な栄養素の大部分を食事からとれるようになった状態のことです。母乳やミルクを飲んでも大丈夫。厚生省の「離乳の進め方」では12～18か月ころとありますが、個々の発達に合わせる事が重要です。

○ 幼児食

→ 3歳くらいまでは子ども用に食べやすく

離乳を完了しても、噛む力はまだまだ未熟です。3歳くらいまでは離乳食の延長と考えると、子どもの噛む力に合った幼児食をつくりましょう。

離乳食を始める目安

※赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

1. 生後5～6か月ころ
2. 食べ物に興味を示す
(よだれが出る、自分の手をなめたりする)
3. 首のすわり、支えてあげるとお座りできる。
4. スプーンなどを口に入れても、舌で押し返すことが少なくなる

離乳食の開始が早すぎると、

赤ちゃんの受け入れ態勢が整わず、アレルギーを起こしやすくなる場合があります。食物アレルギーを心配して遅くしても、予防効果の根拠はないとされています。また、開始が遅すぎると、咀嚼く面や栄養面からの問題が出てきます。お子さんの様子を見て、適切な時期から開始しましょう。



はじめ方

※【1日1回食】 毎日ほぼ決まった時間に与えましょう。

○ 何をあげるの？

→ でんぷん質のもの

消化のしやすい穀類・芋類がスタートです。お米から10倍粥を炊いても、毎日のご飯からお粥を作ってもよいでしょう。じゃがいもなどの芋類をポタージュにしてもいいですね。

○ 調理は？

→ 裏ごししてポタージュ状に

形態は舌触りの滑らかなポタージュ状にしましょう。やわらかく加熱したものを、ミキサーでも裏ごしでも、ポタージュ状になればOKです。

○ 量は？

→ まずは1さじから

初めて口にするものは、必ず1さじから始めます。アレルギーも心配ですし、赤ちゃんも乳汁以外のものが入ってきたことでお腹がびっくりします。翌日から徐々に増やしていきましょう。

○ どのように？

→ 抱っこなど落ち着ける姿勢

椅子に座らせてもよいですし、赤ちゃんが安心して落ち着いて食事を受け入れられるスタイルにしましょう。

○ いつあげるの？

→ 母乳やミルクの前に

お腹がすいている時間にあげましょう。1日1回、なるべく同じ時間の授乳タイムを離乳食タイムにしましょう。（午前中お昼ごろまでがよいでしょう）

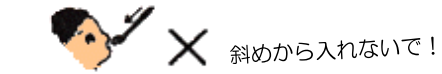
離乳食の上手な食べさせ方

乳首から飲むときは、唇を開けたままゴクンと飲んでいたので、最初は離乳食を食べさせても上手に唇を閉じることができません。口からこぼれたら、スプーンで受けて、また口に入れてあげて・・・と繰り返すことで、唇を閉じることを覚えていきます。

1. 下唇の中心に、スプーンをのせる

(スプーンは顔の正面から差し出します)

※子供の姿勢を少し後ろに傾けると食べさせやすい。「アーン」と声をかけてあげましょう。



★注意★
スプーンは水平に入れましょう！

2. 上唇が下りてくるのを待つ

3. 取り込んだら、そっと抜く

(スプーンは水平に引き抜く)



スタートのときに嫌がっても、無理強いは禁物です！

なめらかさをチェックし、食べさせ方に気を付けて、赤ちゃんの機嫌のいい日に再度チャレンジを。(1週間くらい様子を見て再開)

完全加熱

赤ちゃんに食べさせるものは完全加熱が原則です。一部のフルーツやトマト、ヨーグルトは生のままでも構いませんが衛生には十分気を付けましょう。

うんち

離乳食を食べ始めると便が緩くなったり固くなったり、回数が増えたり減ったりしますが、腸がまだ離乳食に慣れないために起こる変化です。

味付けはしない

離乳食に慣れることが目的の時期は、味付けはせずに素材の味を。昆布だしや、野菜を煮たスープなどを使ってもよいでしょう。

食品数を増やそう

離乳食の開始では、アレルギーの心配が少ない「お粥1さじ」から始めて量を増やしていきます。それに「野菜」を加えて量を増やし、さらに豆腐や白身魚、卵黄(固ゆで)などの「タンパク源の食品」を加えていきます。新しい味を食べたときは、驚いて出してしまうこともあるかもしれませんが、だんだんと慣れていきます。色々な食品を食べさせてあげましょう。

★ 新しい食材を試すときは、**平日の午前中**など、医療機関にすぐ受診できる時間帯にしましょう。

★ 新しい食材は**1日1品を1さじ**から始めましょう。翌日から様子を見て増やしていきます。

★ 食品の**種類を増やして**いきましょう。徐々に水分を減らして**マッシュポテト状**にしていきましょう。→2回食へ...

2回食へすすむ目安

- ◎ 離乳開始から1か月以上経っている(7か月ころ)
- ◎ マッシュポテト状のものをモグモグして食べる
- ◎ 1回に茶碗1/3~1/2食べる

2回食での注意点

- ◎ 固さ・・・舌でつぶせる。かたまりを混ぜる
- ◎ 量・・・食べられるだけ+母乳・ミルク
- ◎ 時間・・・食事の間隔は4時間以上あける
- ◎ バランス・・・主食・主菜・副菜を毎食そろえる
- ◎ 水分・・・食事中は控えめに。(薄めた味噌汁など)

離乳食の注意点

1. 食事につながる食品を

いずれは家族と同じ食事を食べるので、家庭の料理を充実させて取り分けしたり、離乳食で色々な食体験をさせてあげましょう。

2. 急いで固くしない

離乳食ではモグモグ食べをきちんと身につけさせましょう。赤ちゃんの様子を見ながら、その子に合った形態ですすめます。

2回食については「すくすく7か月育児相談」の時に詳しくお話しています。ぜひご参加ください。



食物アレルギーについて

- ◎ 離乳食を開始していろいろな食べ物を増やしていく中で、食物アレルギーを心配される方も多いのではないのでしょうか。初めて与える食べ物、特にたんぱく質源(魚・大豆製品・肉・卵)については、1さじずつ与えて様子を見るようにしましょう。
- ◎ 家族にアレルギー疾患をお持ちの方がいたり、すでに発症している赤ちゃんの場合は、かかりつけ医に、症状やお母さんの心配していること、聞きたいことなどについて相談しましょう。自己判断によるアレルギー予防や治療を目的として特定の食べ物を除くことは、赤ちゃんの成長・発達にも影響する場合がありますので避けたいものです。



赤ちゃん、こどもの食事について相談したいと思ったら・・・

保健所健康増進課まで

◆保健所健康増進課 tel 0467-38-3331

市HPでも離乳食の進め方や参考レシピを載せていますので合わせてご覧ください。