

# ★さあ！離乳食を始めましょう★

足利市 健康増進課

## 離乳食を始めるタイミング

- 赤ちゃんの首のすわりがしっかりしている
- 支えてあげれば座れる
- 食べ物に興味を示す(食べ物に手をのばす、食べたそうに口を動かすなど)
- 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などのサインが出たら OK です。(5~6 か月くらいが目安です。)



## 始め方・進め方

- 1 時 間 1 日 1 回、お昼前の授乳時刻を選びましょう。(午前 10 時頃を目安に。)
- 2 進め方 1 日 1 品 1 さじ(最初に与えるのはドロドロ状に調理した穀類)からはじめ、3 日間続けて便に変化がなかったら、その後は 2~3 日毎に 1 さじずつ増やしていきましょう。

(穀類→野菜類→豆腐、白身魚、卵黄、乳製品などたんぱく質の順で)

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
つぶしがゆ										.....
野菜のうらごし										.....
.....										

- 3 離乳食後の授乳 母乳またはミルクを欲しがるだけあげましょう。

## 味付けはどうするの？

「しなくていい」ことが原則です。刺激の強い調味料(こしょうやカレー粉、マヨネーズなど)以外は、よく火を通せば 2 回食頃から使えますが、香りを付ける程度の少量で十分です。

## 衛生管理のポイントは？

清潔な環境で調理できるよう、心がけましょう。消毒について、赤ちゃんは、消毒されていないおもちゃや床などを普段なめていますので、食器類等だけにこだわる必要はありません。

- 調理前には石鹸で手を洗う。
- 食器類は、大人と同じように洗剤でしっかりと洗う。
- 食品も水につけたりしてよく洗う。
- まな板や包丁などは菌がつきやすいので、熱湯をかけたり、漂白剤を使ったりして清潔に。



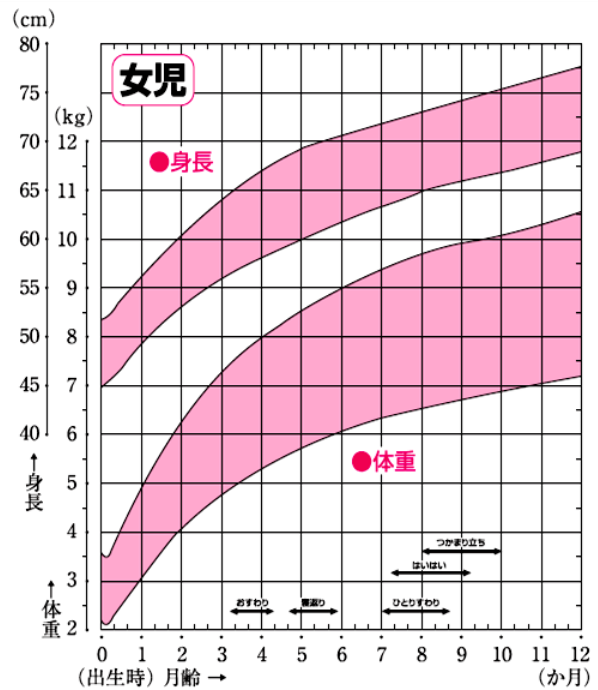
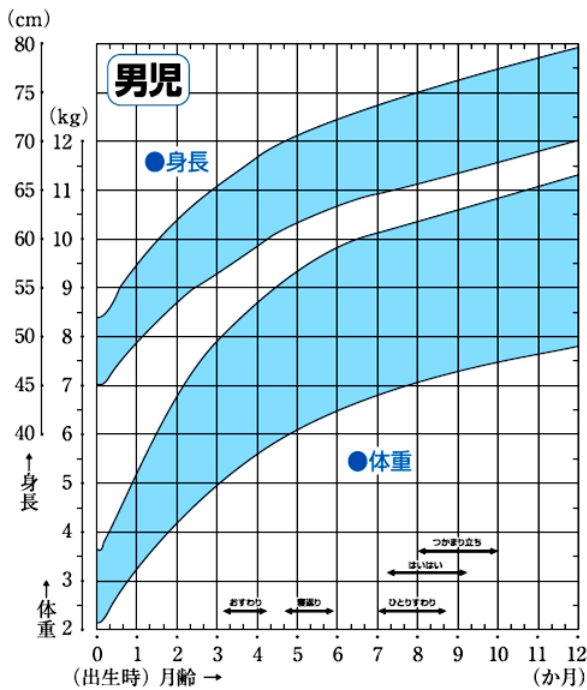
調理後の離乳食は、できるだけ早く与えます。たくさんつくった時は、与える前にとり分けて冷蔵・冷凍し、再加熱して早めに食べ、残った食事は次の食事に回さないようにしましょう。

## 気を付けたい食品って？

- **はちみつ**：乳児ボツリヌス症の原因になるため、1 歳になるまでは与えない。
- 牛乳：そのまま飲むのは 1 歳を過ぎてから。1 歳過ぎは飲み過ぎに注意。
- 生もの(刺身、いくら、うに、生卵、生肉など)：アレルギーや食中毒予防のため加熱を！
- 貝類、甲殻類(えび、かに)：アレルギーになりやすく、噛み切りにくい食品。
- 塩分の多い食品(漬物、つくだ煮)、甘みの強い食品(ジュース、菓子類)：味覚に悪影響が...
- カフェインの多い飲み物(コーヒー、紅茶、大人用緑茶など)：刺激が強い食品。

## 離乳食の量って？

食事の量については、見開きページの表のグラム数にとらわれず、体重や身長の変動を目安とします。母子健康手帳に掲載されている「成長曲線(身体発育曲線)」(下のグラフ)のカーブに沿っていれば問題ありません。曲線から大きくはずれていく、急激な体重増減がみられる場合は、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。



## 栄養のバランスって？

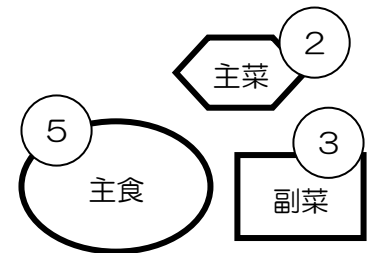
2回食が始まったら、

「主食」：ごはん(おかゆ)や食パン、めん類(うどんやそうめん)など

「主菜」：魚や肉、乳製品(ヨーグルトやカッテージチーズ)、大豆製品(豆腐やきな粉)など

「副菜」：野菜や豆など

の3皿を、そろえましょう。量の割合は、主食：主菜：副菜=5：2：3が目安です。



## 水分補給の方法は？

さ湯、麦茶など、塩分や糖分のないものをあげてみましょう。水分を与えるタイミングは、授乳と授乳の間やお風呂上がり、お散歩の後等が向いています。哺乳瓶やコップ、スプーン等、赤ちゃんが飲みやすいもので与えましょう。

量は、初めはスプーン1さじから、その後は1~2日毎に1さじずつ増やして1日に10さじ位が目安です。

## うんちが変わった!?

にんじんを食べてうんちが赤くなったり、うんちが軟らかくなったり固くなったりすることがあります。これまで母乳やミルクだけを飲んできた赤ちゃんが、初めてそれ以外の物を口にするので、うんちの状態に変化があらわれます。赤ちゃんの機嫌がよく、食欲も変わらなければ大丈夫です！

## 歯みがき

まずは、手のひらでほっぺたをさわったり、人さし指のはらで唇をさわったりし、口にさわられることに慣れさせます。また、日頃から子どもの口の中を見る習慣をつけましょう。

乳歯が1本でも生えてきたら、仕上げみがきのスタートです。初めのうちは1日1回、機嫌の良い時に、慣れてきたら朝晩2回、仕上げみがきをしましょう。

