

赤ちゃんの食事

～離乳のすすめ方～

離乳とは・・・

お乳だけで育っていた赤ちゃんが、一步一步幼児の食べ物に移っていくことです。離乳を始めることで、お乳を吸うことから、食べ物をかみつぶして飲み込むことに慣れ、食べさせてもらうことから自分で食べるようになっていきます。個人差の大きい時期ですから、赤ちゃんの状態をよく見ながらすすめましょう。

離乳の開始の目安は？

- ① 首のすわりがしっかりしてきた。
- ② 支えてやると座れるようになってきた。
- ③ 食べ物に興味を示すようになってきた。
- ④ 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ってきた。

赤ちゃんに、こんな様子が見られたら、 そろそろ離乳食を始めてみましょう！



授乳は、赤ちゃんのからだと心を育みます。
しっかり抱いて目と目をあわせて、
優しく声をかけながら授乳しましょう。

離乳を始めましょう

離乳の開始は、生後5、6か月頃が目安です。

- ① 健康状態のよいときからはじめましょう。
- ② 授乳の前に、1日1回、1さじから午前中に与えましょう。
- ③ 赤ちゃんの発育、きげん、食欲、便の状態をみながら少しずつ増やしていきましょう。
- ④ 離乳食の始めでは、味付けはいりません。
- ⑤ 赤ちゃんの食べやすい調理形態にしましょう。
☆始めは、なめらかでのど越しのよいポタージュくらいの状態にしましょう。
☆よく加熱したものを与えましょう。
- ⑥ 調理を行う際には、衛生面に十分配慮しましょう。

お口の変化の目安

	0～4か月	5、6か月	7、8か月	9～11か月	12～18か月
		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	舌でつぶせるかたさ (豆腐ぐらいのかたさ)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナぐらいのかたさ)	歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごぐらいのかたさ)
唇	半分開いている	閉じて飲み込む	左右同時に伸縮	片側に交互に伸縮	片側に交互に伸縮
舌	前後に動く	前後に動く	上下に動く	左右に動く	左右に動く
歯			乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が 8本生えそろう。	離乳完了期の後半頃に 奥歯（第一乳臼歯）が 生え始める

★進み具合には個人差があります。

★本人にとって固すぎ・軟らかすぎ・細かすぎ・大きすぎは丸のみの原因になります。

離乳食のふやし方のめやす

計量スプーンの
小さじ1杯
(5ml)

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
つぶしがゆ	✓	✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓
じゃがいも (かぼちゃ・人参・ 他の野菜等)						✓	✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓
とうふ (続けて白身魚・ ささ身等)										✓

★新しい食品を始めるときは、1さじから始めましょう。