

離乳食を始めるタイミングと注意点



離乳食ってなぜ必要？

- いろいろな味を体験
母乳やミルクの味しか知らない赤ちゃんに、食材の味や舌触りを慣らしてあげましょう。
- 食べることの練習
口の動きの成長に合わせて食べる(噛む)ことを教えてあげましょう。



離乳食はいつからはじめるの？

離乳食の開始は、生後5、6か月頃です。お子さんの発達の様子をみて開始しましょう。

- 首のすわりがしっかりしてきましたか？
- 寝返りができ、5秒以上座れますか？
- 食べものに興味を示すようになりましたか？
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなりましたか？



離乳の進め方の目安は？

赤ちゃんが100人いれば、離乳食のすすみ方も100とおりだと思ってください。

「めやす」はあくまでも目安。

お子さんのペースに合わせてすすめることが大切です。

無理せず、根気よく、焦らずに…お食事の楽しさを教えてあげてください。

気を付けましょう！

はちみつ



乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の赤ちゃんに、はちみつやはちみつ入りの飲料・食品を与えないようにしましょう。

衛生面



調理前は手をしっかり洗いましょう。
調理器具や食器は清潔なものを使い、
新鮮な食材を使いましょう。

水分補給

イオン飲料や果汁などの甘い飲み物は虫歯の原因だけでなく、満腹感で離乳食を食べなくなってしまいう原因になります。

イオン飲料は体調の悪い時に医師と相談しながら使用するようにしましょう。

元気な時の水分補給は麦茶や湯冷ましをあげましょう。