



離乳食って、なに？



離乳とは、母乳や育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行することです。

離乳の目的

- ・母乳やミルクだけでは栄養不足になっていくので、食べ物から栄養をとる
- ・飲み込む力、かむ力をつける
- ・消化吸収機能を発達させる
- ・味覚や情緒を形成する

離乳食の開始の目安

5～6か月頃

- ・首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ・5秒以上座ることができる
- ・食べ物に興味を示す
(家族が食べている様子をじっと見つめる、食べ物を見てよだれを出すなど)
- ・スプーンなどを口にいれても舌で押し出すことが少なくなる
(哺乳反射の減弱)

注意点

- ・ハチミツや黒砂糖は、乳児ボツリヌス症の予防のため、1歳までは与えないようにしましょう。
- ・手や食器、調理器具は清潔にしましょう。
- ・離乳食で、アレルギーが疑われる症状がみられた場合には、自己判断で対応せず、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

赤ちゃんの体調や機嫌のいいときに離乳食をあげましょう。嫌がる時には無理強いせず、ゆっくり進めることも大切です。

楽しく、おいしく離乳食が食べられる環境で、離乳食を挙げる人にもっこり、ゆとりをもってあげることも重要です。

