

離乳食の役割

離乳とは、赤ちゃんの成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養を補うために、母乳や育児用ミルクから幼児食へと進んでいく過程をいいます。

この間に、赤ちゃんは食べ物を噛みつぶしたり飲み込んだりできるようになり、食べられる食品も増え、やがて自分で食べられるようになります。

赤ちゃんにはそれぞれ個性があって、離乳食の進み方にも個人差があります。まずは、楽しい雰囲気食べる楽しさを体験させてあげましょう。

離乳食を始める目安

生後 5、6 か月になり、次のような様子が見られたら離乳食を開始しましょう。

- (1) 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- (2) 5 秒以上座れる
- (3) 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
- (4) 食べものに興味を示す



離乳食開始前の果汁は必要？

離乳食前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳食開始前に果汁を飲ませると、母乳やミルクを飲む量が減ったり、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

離乳食は食品を 1 種類ずつ、うす味で進めていくので、乳汁以外の味に慣れるのは離乳食開始後で十分です。

スプーンを口に慣れさせるのも、離乳食が始まってからでよいでしょう。

離乳食の進め方の目安

具体的な進め方は、離乳食 BOOK 巻末資料の『離乳食の進め方の目安』を参考にしてください。

赤ちゃんにはそれぞれ個性があり、離乳食の量や進み方にも個人差があります。赤ちゃんの成長・発達に合わせて進めましょう。

離乳食の量の確認は？

赤ちゃんの成長の経過で確認することができます。母子健康手帳などの乳幼児身体発育曲線のグラフに、体重や身長を記入して発育曲線のカーブに沿っているか確認しましょう。