



離乳食のポイント

離乳開始後、1 か月を過ぎた頃から、1 日 2 回食の食事のリズムをつけます。また、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を徐々に増やしていきましょう。

母乳または育児用ミルクは離乳食のあとに与えます。離乳食時とは別に母乳は授乳のリズムに沿って赤ちゃんが飲みたいだけ、育児用ミルクは 1 日に 3 回程度与えます。

離乳食の 1 日の回数 2 回

かたさ 舌でつぶせる固さ（豆腐くらいの固さ）

主な食品の使い方

- (1) つぶしがゆから 7 倍がゆ→全がゆ（5 倍がゆ）へと進め、軟らかく炊けば、粒は残したままで試みましょう。
- (2) なす、トマト、きゅうり、ピーマン、カリフラワー、ねぎ、ニラ、アスパラガス、さやいんげん、さやえんどうなども使用できます。
軟らかくゆでる、煮る、炒める等して、刻んだり粗つぶしにしたりして用いましょう。
トマト、きゅうりは生で与えても大丈夫ですが、レタスはゆでたほうが食べやすくなります。
- (3) 海藻類として細かくもんだのり、軟らかく煮て刻んだわかめなども使えます。
- (4) 白身魚に慣れたら、赤身魚（まぐろ・かつお）へと種類を増やします。
- (5) 肉類は、脂肪の少ない鶏肉（ささみ）がよいでしょう。
- (6) 納豆は細かく刻みましょう。
- (7) 卵黄に慣れたら、徐々に料理に全卵を使ってもよいですが、完全に火を通しましょう。茶碗蒸し、プリン、マヨネーズは全卵が食べられるようになってから与えます。

(8) 乳製品は、牛乳やプレーンタイプのヨーグルトが使えます。牛乳はマッシュポテトやクリーム煮等料理に混ぜて使うようにし、飲み物としては1歳を過ぎてからにしましょう。

食べさせ方

平らなスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるまで待ちます。口の中でつぶした食べ物を飲み込みやすいように、とろみをつけるとよいでしょう。

離乳食が進まないときは・・・

せっかく作った離乳食を赤ちゃんが食べてくれないときには、食品の種類だけでなく、離乳食の固さが赤ちゃんにうまくあっているかどうかを見直してみましょう。なめらかにすりつぶした状態（ペースト状）の食品は食べられるが、粒状の食品が混ざると、嘔吐しそうになったり、吐き出したりすることがあります。このような場合は、形態をペースト状に戻して飲み込む練習を重ねてから、再度試してみるとよいでしょう。

特定の食べ物を嫌がるときは、食べ慣れていない食品を好まないことも考えられます。日をおいてまた試してみましょう。

母乳やミルクを飲みすぎて、おなかがすいていない場合もあります。

ミルクの量を少な目にして、おなかをすかせたうえで離乳食を与えてみましょう。

赤ちゃんの気分を変えるために、外に連れ出して外気浴をすることも効果的です。

