

# 離乳食を始める前に

離乳とは…お子様の成長に伴い、母乳や育児用ミルクなどの乳汁のみからの栄養だけでなく、少しずつ食べることに慣れていく準備のことを言います。

いつから始めればいいのか？

離乳開始の目安は生後5、6カ月頃ですが、赤ちゃんの成長や発達には個人差があります。

まずは赤ちゃんの様子を確認してみましょう。



## 離乳食開始のサイン

### ① 首のすわりはしっかりしていて\*、ねがえいができますか。

▣ うつぶせにしてみて、首を上げるかどうかが目安になります。

### ② 支えてあげれば、5秒以上座っていられますか。

▣ 少しずつ筋力がつき、ゴックンと飲み込めるようになっているサインです。



まだの方は… パパやママの声やおいのする方へ目で追ったり身体を動かすことも、赤ちゃんにとっての筋トレになります。

やさしく声をかけたり、おもちゃを見せたりしましょう。

### ③ スプーンを口に入れても舌で押し出すことは少なくなりましたか。

▣ 口の中に食べ物やスプーンを入れる準備ができています。

まだの方は… 赤ちゃんは手やおもちゃを口に入れたりしながら、食べ物や食具を口の中に入れる準備をしています。スプーンを無理に口の中に入れようとせず、押し出さなくなるまで待ちましょう。

### ④ パパやママが食べていると、口をパクパクする、よだれを出すなど、興味を示しますか。

▣ 食事に興味があることも、離乳食開始の大事なサインです。また、よだれは食べ物を消化することができるサインです。

まだの方は… 子どもは大好きなパパやママのまねをします。

楽しくおいしそうに食べている様子をいっぱい見せてあげましょう。

### ⑤ 母乳やミルクを与えるタイミングが3～4時間空くようになりましたか。

▣ 食べ物を入れる胃の容量が増えてきました。身体のリズムも少しずつできてきています。

まだの方は… 泣くとすぐに母乳やミルクをあげていませんか？

母乳やミルクの間隔が短いと、赤ちゃんも疲れるかも。

泣くのはオムツを替えてほしい、遊んでほしい…など、他にも理由があります。

⇒上記のサインを目安に開始しましょう。

## 注意すること

離乳開始が早すぎると…

- ・小児期の過多重や肥満のリスクとなる
- ・4カ月前に開始しないようにしましょう。

離乳開始が遅すぎると…

- ・ママのお腹の中でもらった鉄分がきれてくる頃です。ビタミンD欠乏性くる病や鉄欠乏性貧血のリスクとなります。



# 離乳食づくいにあると便利なもの

## ◎ざる・裏ごし器・茶こしなど



こすときや裏ごしするときに利用します。

## ◎スプーン



赤ちゃん用は赤ちゃんの口の 1/2 ~ 1/3 程度。他にも離乳食をつぶしたりするときに使えます。

## ◎キッチンバサミ



葉もの野菜や肉、めん類などを細かく切るときに便利です。

## ◎電子レンジ



火を使わないので安全で手軽です。少量でも加熱することができます。おかゆを作ることもできます。

## ◎炊飯器



大人のご飯を炊くときに一緒におかゆを作ることができます。

## ◎小さめの鍋



少量を作ることが多く、野菜をやわらかくするために長く火にかけます。厚みのある小さめの鍋があると、効率よく火にかけることができます。

## ◎小分け保存容器



離乳食をまとめて作ると、手間と時間がカットできて便利です。少し余裕をもった大きさで、広口の容器を選びましょう。

## ◎フリージングバッグ



ペーストなどの離乳食を冷凍する際に、1回分ずつ筋目をつけて冷凍すると、使いたい分だけ手で折って使用できます。

## ◎製氷皿

だしや 10 倍がゆなどの水分が多いものは、製氷皿を使用して冷凍すると便利です。

## 離乳食教室のご案内

離乳食の開始から離乳完了までの離乳食の進め方を学んでいただく教室を開催しています。日程や各教室のお申込み時期・方法は、広報あんじょうまたは市公式ウェブサイトにてご確認ください。

- \* 予約には、母子手帳アプリ「あんぴよ」への登録が必要となります。
- \* 対象者には、「あんぴよ」からお知らせします。



【問い合わせ・申し込み先】安城市保健センター TEL(0566)76-1133