



離乳食を始めよう



離乳とは

母乳や育児用ミルクから幼児食に移行する過程のことを「離乳」といいます。今までおっぱいを吸うことしかできなかった赤ちゃんが、食物をかみつぶして飲み込むことで発達していく自立のスタートです。離乳食は、これから長く続いていく「食べること」の始まりです。

成長に必要な栄養をとることはもちろん、大人がおいしそうに食べている様子をじっと見たり、温度や舌触りを感じたり、「おいしいね」と言葉をかけられたりなど、赤ちゃんは雰囲気を感じながら「食べること」を覚えていきます。家族全体で楽しい雰囲気を作ってきましょう。

進めかたの一例 (開始～初期)

離乳食開始時では母乳や育児用ミルクは離乳食後に赤ちゃんの欲しがるだけ与えます

日	1～3	4～6	7～9	10～12	13～15	16～18	19～21	～30	31～33	34～36	37～40	41～	
離乳食回数	1日1回								1日2回				
穀類	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	4さじ	すこしずつ増やす			子ども茶碗1/3				
いも類				1さじ	1さじ	1さじ	→			すこしずつ増やしていく			
野菜類						1さじ	1さじ	1さじ	すこしずつ増やしていく				
たんぱく質									1さじ	1さじ	1さじ	すこしずつ増やしていく	

たんぱく質源(豆腐、魚、卵、肉、など)は塩分や脂肪分が少ないものからゆっくりと、

豆腐・自身魚・卵黄(固ゆで)→乳製品(牛乳以外)・肉(脂身の少ない部位・鶏ささみなど)・全卵→赤身の肉や魚→青皮魚のように進めていきましょう。

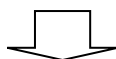
おかゆに混ぜず、単品で食べさせることも味覚の発達には大切です。

あると便利な調理器具

- ・茶こし
- ・すり鉢・すりこぎ
- ・大ぶりのスプーンとフォーク
- ・万能こし器
- ・キッチンばさみ

ほんの少量をこすときや裏ごしするときに、野菜やおかゆなどをすりつぶす。小さめのサイズが便利。野菜などをつぶすときに、小さなものはスプーンで、粗くつぶすときにはフォークが便利。だし汁をつくるときに、小鍋と同じぐらいの大きさのものが便利。うどんやスパゲッティを短く切るときに便利。こまめに消毒を。

- ・赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が非常に弱い。
- ・離乳食は水分が多く薄味、またつぶしたり刻んだりするので細菌の汚染の確率が高い。



食品の取り扱い、調理には注意が必要！！

- ①調理前や食事前には手洗いをしっかりし、赤ちゃんの口の周りや手をきれいにしましょう。
- ②調理器具も清潔にし、作ったものはすぐに与え、食べ残しは処分しましょう。
- ③食品を冷凍保存する場合も急速冷凍し、与える前はしっかり加熱しましょう。
また、冷凍したものは早めに使い切りましょう。冷凍しても菌は死滅しません。

体調の悪いとき



☆便秘☆

排便が毎日でなくても便秘とは言いません。便がかたくて排便時がつらそう、3日以上排便がない、毎日排便があってもコロコロの便などの場合は便秘と考えても良いでしょう。また便秘も病的な場合がありますので様子をよく確認しましょう。

- ①母乳や育児用ミルク、離乳食の量を確認しましょう。
- ②果汁、特に柑橘類(みかんなど)を与えてみるのもよいです。
- ③さつまいも、ヨーグルト、納豆などを離乳食に取り入れましょう。
- ④バター、マーガリン、植物油などの油脂類を少量離乳食に取り入れましょう。

☆下痢☆

病的な場合も考えられるので全身状態や機嫌、食欲をよくみて判断しましょう。食欲があり、機嫌が良ければ下記のことにご注意しましょう。

- ①消化の悪い食品(食物繊維や脂肪分の多い食品、油脂類など)を控えましょう。
- ②水分をしっかり補給させましょう。
- ③便を固くする食品(りんごなど)を与えましょう。

☆吐き気☆

ゲップが上手にできなくて一時的に吐いてしまうのはよくあることです。また吐いても機嫌や食欲が普段と変わらず、体重増加が順調であれば心配いりません。食欲不振などを伴う場合は病的な可能性もあるため、医療機関受診が安心です。

- ①吐き気の強い時は絶食しましょう。おさまったら、少量の水分(白湯、番茶などを20～30ml程度)を与えましょう。30分後に同じ量を与えて、様子を見て水分量を増やしましょう。

☆発熱☆

発熱すると発汗し、食欲が減退するので脱水症状を起こしやすくなります。体温上昇に伴い、エネルギー・ビタミン類の消耗が激しくなります。

- ①水分を補給させましょう。(湯冷まし、番茶など)
- ②ミルク、ヨーグルトなどの流動食、果汁、果物、野菜などを与え、食欲が戻ったら麺類、スープ、茶碗蒸しなど(月齢に応じた物)を与えてみましょう。