

離乳食

初めて経験する離乳食。むずかしいものではないけれど、まずは基本を知ってください。

スタートからゴールまでの流れがわかると、気持ちにゆとりが生まれます。

離乳食はママと赤ちゃんとの二人三脚。肩の力を抜いて、さあ始めましょう。

☆なぜ離乳食が必要なのでしょう

5～6か月になると口のまわりの筋肉が発達し、内臓機能も発達して離乳食を受け入れる態勢が整ってきます。「吸って飲む」から「しっかり噛んで食べる」へと完全に移行するまでが離乳食期です。

- * 母乳・ミルクだけでは栄養が不足ぎみになります。
- * 離乳食は栄養をとる目的のほか、形あるものをかみつぶして食べられるようになる練習の意味も大きいのです。
- * 食べるのが楽しいと感じることは、赤ちゃんの意欲を強めます。

☆4つの時期にわけられます

- * **ゴックン期**…生後5～6か月
赤ちゃんの舌は前後にしか動かず、なめらかなペースト状の離乳食をゴックンと飲み込みます。
- * **モグモグ期**…生後7～8か月
舌は前後に加えて上下にも動くようになり、舌で押しつぶしてモグモグ食べます。
- * **カミカミ期**…生後9～11か月
この時期は前後上下に加えて左右にも舌が動き、歯ぐきでつぶして食べます。
- * **カチカチ期**…生後12～18か月
口の動きは大人と同じようになり、歯ぐきでかんで食べます。

<離乳食の進め方のめやす>

最初はなめらかなペースト状のものから始め、徐々に形のあるもの、固さのあるものにします。

1歳から1歳6か月が完了期で、大人とほぼ同じものが食べられるようになります。

生後5～6か月

なめらかにすりつぶした状態

離乳食1→2回
母乳・ミルクは欲しがるだけ飲ませます

生後7～8か月

舌でつぶせる固さ

離乳食2回
母乳・ミルク3回程度

生後9～11か月

歯ぐきでつぶせる固さ

離乳食3回
母乳・ミルク2回程度

生後12～18か月

歯ぐきでかめる固さ

離乳食3回
母乳・ミルク300～400ml(牛乳を含む)

- * 7～8か月までは離乳食のあと、欲しがるようなら、母乳やミルクは欲しがるだけ与えましょう。
- * 赤ちゃんには個人差があるので、あせらなくても大丈夫です。

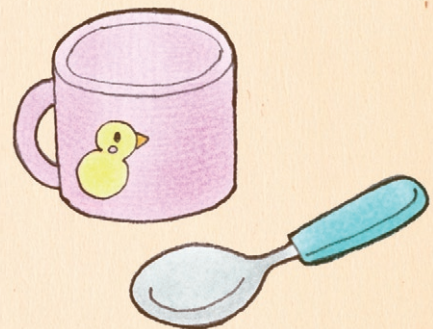
月ひとことアドバイス

☆大人の食事やベビーフードも

じょうずに利用することができます。

赤ちゃんのために別に作らなくても、家族の食事を薄めることで離乳食に利用することができます。大人の食事やベビーフードを手作りの離乳食と適度に併用することで、時間を有効に使いましょう。

ベビーフードには、粉末、レトルト、フリーズドライと多種多様なものがあります。





簡単に作れる離乳食

簡単にできるコップがゆの作り方や大人の料理からの簡単メニューをおぼえましょう。



固さ・大きさの目安

実際に離乳食の時期別の形状を確かめてみましょう。



話し合ってみよう

離乳食で困っていることや心配なことはどのようなことですか。



赤ちゃんが食べるポイント

- ☆ お座りができるまでは、ひざに抱っこして食べさせましょう。
- ☆ 下唇にスプーンをおくと上唇がおりて離乳食を取り込もうとするので、赤ちゃんが口唇を閉じるのを待ってゆっくり抜きます。
- ☆ ゆったりとした態度で、笑顔で話しかけながら食べさせましょう。
- ☆ 吐き出したら「おいしいよ」と、おいしいそうな顔をして、もう一度口へ。
- ☆ 何度か口に入れようとしても嫌がる時は無理に食べさせないようにしましょう。



卒乳の時期についてのめやす

感染防御や栄養面からの母乳の役割が終わる生後12～18か月頃から、子どもは、だんだん親の手を離れてきます。これまで、頼り切ってきたママのお乳を離れる卒乳も、自立にむけた赤ちゃんの第一歩と言えます。

卒乳の時期をむかえていることを示すサインは次のようなものがありますが、個人差があります。おっぱいは情緒的な要求を満たしていることも多いので、無理はしないでください。

- *はいはいやあんよができるようになり、自由に動きまわり、元気に遊ぶようになったとき…
- *コップで飲めるようになったとき…
- *3回の離乳食とおやつをしっかり食べるようになったとき…