

気楽に♪楽しく♪

らくらく離乳食



離乳食とは

母乳やミルクで栄養を補っていた時期から、大人のように固形物を嚙んで食べられるように練習するための食事を**離乳食**といいます。離乳食の進み方には個人差があるため、**気負わず、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんのペースですすめていきましょう。**

離乳食開始のサイン

個人差はありますが、**だいたい生後5、6か月ごろから離乳をはじめましょう。**

首のすわりがしっかりして、
支えてやると座れる



食べものに
興味を示す

スプーンなどを
口に入れても舌で
押し出すこと（ほ乳反射）が
少なくなる



口をもぐもぐ
させたり、
よだれを流して
食べそうな様子を見せる



離乳のコツ☆

健康なときに開始しましょう



☆一番余裕のある時間帯の、**授乳の前に**食べさせましょう。

☆赤ちゃんの機嫌や便の様子（→次ページ参照）を見ながら、
離乳食の量と種類を少しずつ増やしましょう。

必ず
きれいに
手を洗おう！



調理器具や食器は
衛生的なものを
使いましょう。



☆食材は**新鮮なもの**を使い、食べ残しや作り置きのもとは与えないようにしましょう。

☆離乳食を与えるときは、優しく話しかけながら、
親子共にリラックスできるようにしましょう。
食べないからといって無理強いせず、
赤ちゃんの機嫌と様子を見ながらすすめていきましょう。

おいしいねー♪

ニコニコ😊



☆離乳食をはじめる前に、果汁を飲ませることや、スプーンを口に慣れさせる必要はありません。

離乳食のすすめ方

はじめての離乳食は
おかゆ（10倍粥）から☆

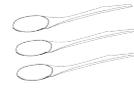
☆離乳開始の1か月の進め方の目安（例）

日数	1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～16日	17～18日	19～20日	21～30日	
かぼちゃや さつまいも OK!	つぶしがゆ 1さじ	2さじ	3さじ	→			4さじ	→		5さじ	7さじ
				1さじ	2さじ	3さじ	→				
								1さじ	→		2さじ
										1さじ	

☆1さじからゆっくりと。



小さじ1=1さじ(5cc)



赤ちゃんスプーンで3杯くらいに分けましょう

☆離乳の開始では調味料は必要ありません。

☆初めて与える食材は1日1種類ずつにし、平日の午前中～お昼くらいにあげましょう。

食べてすぐ～2、3時間で発疹などの
症状が出たら医療機関へ連れて行きましょう。



もし、
ぶつぶつがでて...



平日中だとすぐ
病院に行けます

☆離乳食のあとは、母乳や育児用ミルクを
欲しがるだけ飲ませましょう。



離乳食



母乳・
育児用ミルク

欲しがるだけ
飲ませましょう☆

☆はちみつや黒糖は乳児ボツリ又ス症予防のため
満1歳までは使用しないでください。



うんちのこと

離乳をはじめたら、便で消化の様子を見てください。

母乳や育児用ミルクだけだったときに比べ、色やにおいが変わってきます。

便の中に
食べたものが
そのままの形で
出てくる

新しい食品を
始めたときに、
おなかが
ゆるくなる

このようなことがみられても、
機嫌が良く、元気に過ごしてい
るようなら心配はいりません。



トマトの赤や
かぼちゃの黄色など
食べ物の色が便に出る



玉野市 健康増進課
(すこやかセンター)