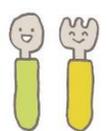


☆栄養課だよ！☆

今回のテーマ

離乳食のスタート

令和5年8月発行



2023
Vol.85

離乳食は行きつ戻りつでも大丈夫です。

生後5ヶ月からの



最初は食べることに慣れるのが目的。主なエネルギー源は、母乳や育児用ミルクです。母乳やミルクだけ飲んでいただけの赤ちゃんにとって、固形食へと移行するのは大きな変化。あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースに合わせて楽しんで進めましょう。

うまくいかないときは中断したり再開したりすることもあります。



食事の楽しさを教えてあげよう

何よりも大事なのは、**家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」。**

楽しく豊かな経験をすることで、赤ちゃんの「食べたい」という意欲も旺盛になります。

母乳やミルク以外のものを初めて口にするのですから、最初から「上手にごっくん」できないのも当たり前。無理強いはいしないで。焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。



味覚を育てる

1.甘味 2.苦味 3.旨味 4.塩味 5.酸味

いろいろな食材の味を体験することで、味覚はぐんぐん発達していきます。味覚の基礎は、離乳食の食体験からつくられていくのです。

「食」への興味を育てる

離乳食開始前は大人が食べる様子を見て興味を抱き始めます。開始後は毎日が新発見の連続に。驚きと喜びによって、赤ちゃんの食への興味がどんどん高まっています。

好奇心・意欲・達成感を育てる

離乳食が進むと「自分で食べたい」という気持ちを持つようになります。自分で食べたい気持ちを満足させ、自分で食べられた体験を繰り返すことで育ちます。

離乳食はいつから始める？



赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかりと観察しましょう。5~6ヶ月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。赤ちゃんの機嫌が良く、ママにも時間にゆとりがある時にスタートしましょう。

大人の食べているものに興味を示す
大人が食事をしているときに口を開ける、モグモグ動かすなど、食べたそうな仕草もサインです

首の座りがしっかりしている
支えてあげれば座れる状態なら開始できるでしょう

スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
原始反射の減弱も目安です

授乳・生活リズムが一定になっている
授乳時間よりも早くミルクを求めてきたら始めるころです
早寝早起きも大切です

離乳食の開始を遅らせても、アレルギー予防の効果はありません。



赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵、乳製品、小麦は大切な栄養源でもあります。怖がらずに少量で様子を見ながら食べさせていきましょう。卵はしっかり加熱したものを卵黄から始めます。

アレルギーの原因はママの食生活ではありません。

妊娠中や授乳中に特定の食物を避ける必要はありません。胎児や赤ちゃんは様々な栄養素を必要とするため、特定の食品を摂らないことによる栄養不足の影響のほうが心配されています。子育てに体力を使うママも十分な栄養素が必要です。いつも以上に食のリズムを整えて、栄養バランスを考えながら、いろいろな食品を食べましょう。



鉄欠乏性貧血 予防が大切です



6ヶ月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので、鉄を含む食品を意識したメニュー作りを。鉄の多い食品を使ったベビーフードを利用するのも便利です。

鉄の多い食品

大豆食品 ほうれん草
卵 マグロ
小松菜 豚肉
牛肉 レバー
青背の魚 など



離乳食期に与えないで！

- ×はちみつ（1歳まで）
- ×牛乳（1歳までは加熱調理のみ）
- ×香辛料（1歳まで）
- ×生の肉・魚・卵
- ×カフェイン
- ×喉に詰まりやすいもの

細菌が心配されるはちみつや黒糖、誤嚥の心配があるナッツ類やこんにゃくゼリー、自然毒のあるじゃが芋の芽などに注意。



- ※離乳食開始前に果汁を飲ませる必要はありません
- ※離乳食は母乳またはミルクの前にあげましょう
- ※フォローアップミルクを使用する場合は、9ヶ月頃以降としましょう（必ず使用しなければならないわけではありません。必要に応じて使用しましょう。）

フォローアップミルク・・・離乳食だけでは摂ることができる栄養素に限界がある場合、離乳食の補完的に飲むミルクのこと
育児用ミルク・・・完全栄養食であり、これだけで赤ちゃんの食事として十分な栄養素が摂れるミルクのこと