

離乳食の Q & A

Q 離乳食を食べる量が少ないです。
A 授乳回数が多くありませんか？お腹が空かないと離乳食に関心を持たないので、まずは生活や授乳のリズムを整え、空腹感を作ります。代わりに、離乳食後の授乳は、赤ちゃんが欲しがらだけ与えましょう。

- Q** 離乳食後の母乳やミルクはどれくらい与えるとよいでしょうか？
A 7か月頃までは食後の授乳は赤ちゃんが欲しがらだけ与えましょう。離乳食後期になり、食事が増えてくると、自然と食後の授乳量は減ってきます。裏面の★「授乳量の目安」よりも授乳量が多い場合は、離乳食の量をもう少し増やしてみましょう。
- Q** 湯冷ましやお茶はいつ与えるといいですか？
A 食後や散歩・昼寝の後、風呂上りに飲ませてあげてください。特に食後は口の中をきれいに保つために、湯冷ましやお茶を飲む習慣をつけましょう。果汁・イオン水は、基本的には必要ないため、日常的にあげないようにしましょう。
- Q** 食物アレルギーが心配です。
A 特定の食品の摂取を遅らせても、予防効果があるという根拠はありません。すでにアレルギー性の皮膚炎などがある場合は、医師に相談しましょう。医師の診断なく、特定の食品を除去すると、赤ちゃんに必要なエネルギーや栄養素が不足することがあります。

はちみつ

乳児ボツリヌス症を防ぐために**1歳未満の赤ちゃんには与えてはいけません。**



家族の食事から取り分けよう！

取り分けの基本

離乳食は大人の食事を食べるための練習です。離乳食は特別な食事ではなく、大人の食事を赤ちゃんが食べやすくしたものです。

【味噌汁】

- 1 月齢に応じた食材を使う**
 まだ食べられない食材や調味料を入れる前に取り分けましょう。
- 2 食べやすく調理・味付けをする**
 取り分けた食材を小さく刻んだり、とろみをつけるなど、食べやすくする工夫が大切です。
- ①だし汁に野菜などの具材を入れて、軟らかくなるまで煮る。**
 ⇒ 5～6か月は具材を取り出し、つぶす。
- ②味噌を溶き入れる。**
 ⇒ 7～8か月は具材のみ取り出し、刻む。
 ⇒ 9～11か月は具材は1cm角に切り、汁はだし汁が湯で3～4倍に薄める。

大人の食事から取り分けした離乳食をフリージングしておく、便利です！

調理前はしっかりと手洗いをし、衛生面に注意しましょう！



フリージングを活用しよう！

フリージングの基本

- 1 すばやく凍る工夫を**
 よく冷まして、小さく薄く凍らせましょう。
- 2 使うときは必ず再加熱を**
 自然解凍でなく、再加熱が必要です。
- 3 解凍後は再び凍らせない**
 1回で使い切り、食べ残しは冷凍しない。
- 4 1週間を目安に使い切る**
 冷凍した日付を書いておきましょう。

離乳食の動画や資料を市ホームページで公開しています！

疑問や不安があれば、お気軽にご相談ください。

東近江市 乳児・幼児の食事



東近江市健康医療部健康推進課 保健センター
 電話 0748-23-5050 IP電話 050-5801-5050



赤ちゃんは、離乳食を通して様々な食品の味や舌触りを楽しみ、手づかみにより噛む力を育て、自分で食べる力を身につけていきます。うまくいかなくても焦らず、赤ちゃんのペースに合わせて、「食べることは楽しい」という経験をさせてあげましょう。

離乳食は、生後5～6か月頃から始めましょう！

- 1 家族の食べる姿に興味を示す
- 2 首がすわり、支えると座れる
- 3 口にスプーンを入れても押し出さない などが開始のサインです。

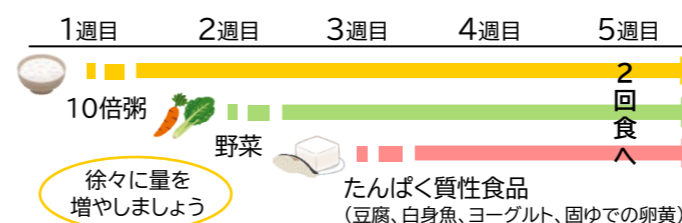


機嫌が良い時間帯に、まず1回から離乳食を始めてみましょう！

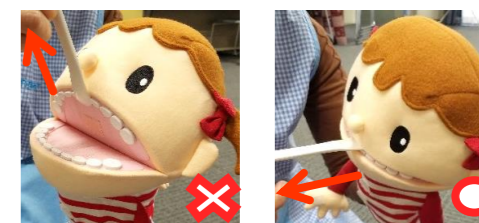
授乳前に離乳食を与え、食後は赤ちゃんが欲しがらだけ授乳します。病院の診察時間を確認し、体調不良の際にすぐ受診できるようにしておきましょう。



離乳食のスケジュール



離乳食の与え方



初めての食材は1品、ひとさじから始め、徐々に増量しましょう。まずはお粥から始め、くせのない野菜、たんぱく質を多く含む食品を増やしていきましょう。

スプーンは下唇に乗せ、口が閉じたら、まっすぐ手前に引きましょう。上にこすり上げると、口の力が育ちません。

噛む力を育てよう！

食形態をトロトロ→つぶつぶ→コロコロと順番に進めていくことで口が発達し、噛む力が育ちます。

離乳食を始めて1か月が経ったら...

2回食に進め、食形態もトロトロからつぶつぶへステップアップしましょう。食材を大きくすることで、舌で押しつぶす練習ができます。最初は吐き出したり、えづいたりすることもあります。徐々に上手に食べられるようになるため、様子を見守ることも大切です。

生後9か月になったら...

3回食に進め、1cm角程度のコロコロの食事へステップアップしましょう。また、手づかみ食べやかじり取りを通して、自分で食べる力や噛む力が育ち一口量を覚えます。手づかみ食べが上手になるとスプーンなどを使って食べられます。大人の食事からの取り分けを進めましょう。

手づかみ食べにおすすめです！

- 軟らかい野菜スティック
- 軽くとーストした食パン
- おにぎり

最初は指先をうまく使えません、少しずつ上手になります。見守ってあげましょう。