

5～6ヶ月頃（離乳初期）



そろそろ離乳食を食べられる準備が出来てきています。
月齢だけでなく、発達に合わせて進めていきましょう。

タイムスケジュール



離乳食のあとの母乳やミルクは、欲しがるだけ飲ませてあげましょう

★朝、落ち着いて離乳食を与えられない場合は午後でもかまいませんが、食べた後もし体調が悪くなった場合、医療機関にかかる時間帯にしましょう。

《 開始から1か月間の基本的なすすめ方 》

- 1日1回1品1さじからはじめましょう。最初はつぶしがゆなどの穀類がおすすめ。
- 毎日だいたい同じ時間にあげる。
- 便の回数や状態、食欲や機嫌、アレルギーなど、赤ちゃんの様子を見ながらすすめる。（特に、はじめての食品を与えるときは注意しましょう。）
- 最初の1か月は離乳食を飲み込むことや、その舌ざわりや味に慣れさせることが大切なので、いやがるときは無理じいしないようにしましょう。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	30日目
穀類 つぶしがゆ うどん など	●	●	●●	●●	●●●	●●●	●●●●	●●●●	→						5～6 さじ
野菜・果物 にんじん ほうれん草 かぼちゃ りんご など							●	●	●●	●●	●●●	●●●	→		2～3 さじ
たんぱく質食品 とうふ 白身魚 卵黄 など											●	●	●●	●●	2～3 さじ

● = 計量スプーンの小さじ(5ml)

【初期の目標】

母乳・ミルク以外のものを口に入れて飲み込めるようにする、スプーンに慣れることが目標です。食べる量よりも、親子のコミュニケーションを大切にしてください。

【調理のポイント】

- なめらかにすりつぶしたり、裏ごししたものを食べさせましょう。固さはポタージュスープのような、少しとろみのある状態が飲み込みやすいです。必要に応じて、昆布だしでのばしたり、片栗粉でとろみをつけたりしてあげましょう。
- ポタージュ状に慣れてきたら、だんだんと水分を少なくし、マヨネーズ状の固さに近づけていきましょう。

【注意点】

- いきなり口にスプーンを入れるのではなく、離乳食をのせたスプーンを、唇にチョンチョンと付けてあげると、スムーズに口を開いてくれます。
- 初めて与える食材を何種類も混ぜてしまうと、食べて体調が悪くなった時、どの食材が原因かわからなくなってしまいます。初めて与えるものは必ず単品で食べさせましょう。

【回数】

- 離乳食を始めて1ヶ月～1ヶ月半くらい経ったら2回食にしましょう。その際、2回目の食事は1回目の1/3～1/2量から与え始め、徐々に増やすようにします。
- 離乳食からの栄養はわずかなので、食べた後は今まで通りミルクや母乳をしっかり飲ませましょう。