

# 離乳食を始めましょう

今まで母乳やミルクを飲んで成長してきた赤ちゃんですが、だんだんと食事で栄養をとる練習をしていくようになります。

これを「離乳」といい、生後5～6ヶ月頃から始まり、12～18ヶ月頃まで続きます。

## 離乳食を始める目安

- ①首がすわっているか
- ②支えてあげると座ることができるか
- ③大人の食べている様子をじっと見たり、口をパクパク動かしたりする
- ④よだれが出てきている
- ⑤授乳時間が規則正しくなった（3～4時間おきが理想）

このような様子が見られたら、離乳食を始める時期に来ています。

## 上手な食べさせ方

### <姿勢>



ママの腕で赤ちゃんの背中を支えて膝の上に座らせましょう。高さを調節するために、ママの膝の上に折りたたんだタオルや安定の良いクッションを敷くのもいいでしょう。

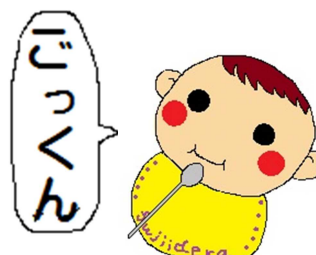
### <スプーンの運び方>



- ①スプーンの先1/3くらいに離乳食をのせ、赤ちゃんの下唇にそっと触れさせる。



- ②上唇が閉じるのを待つ。



- ③唇が閉じたら、まっすぐスプーンを引く。