

初期から中期までの離乳食のポイント

離乳の開始前



授乳のリズムを整えましょう

赤ちゃんは、生後3～4か月頃になると、空腹だけで、「オムツが濡れた」「暑い」「眠い」「抱っこしてほしい」など様々な理由で泣くようになります。生まれたばかりの頃のように「泣いたら授乳」を繰り返すのではなく、泣いている理由を考え、空腹・満腹の授乳リズムを整えていきましょう。授乳のリズムがつくと、離乳食もスムーズに進みやすくなります。



2回食に進む頃には
主食・主菜・副菜をそろえましょう！

離乳の開始から進行

回数

離乳食は、1日1回与え、母乳や育児用ミルクは授乳のリズムに沿って、飲みたいだけ飲ませます。
中期頃には、1日2回食にして生活リズムを確立していきます。
1日2回食に進む頃→→穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とします。

スプーン・食べさせ方

離乳食中期までは、平らな離乳食用スプーンを、離乳食後期は、丸みくぼみのある離乳食用スプーンを使います。
食べさせる時は、スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。

食品の増やし方1

新しい食品を始めるときには離乳食用スプーンでひとさじずつ与え、赤ちゃんの様子をみながら量を増やしていきます。
離乳の開始では→→お粥から
慣れてきたら→→じゃがいもや野菜、果物
さらに慣れてきたら→→豆腐や白身魚や固ゆでした卵黄など種類を増やしましょう！

注意

なお、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使ってはいけません！

食品の増やし方2

離乳が進むにつれ

- 魚は白身魚から赤身魚
- 卵は卵黄から全卵へ
- ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズ
- 食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉（脂肪の多い肉類は少し遅らせます。）
- 野菜類には緑黄色野菜も用いましょう。
- 大豆製品、海藻類は種類を増やしていきましょう。

調味料

離乳開始の頃は、調味料は必要ありません。
7、8か月以降で、食塩・砂糖などの調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味で調理します。油脂類は少量使用します。

食物アレルギー

医師の診断なしに、特定の食物をアレルギー疾患予防のために除去するのは、赤ちゃんの成長・発達を損なうおそれがあるのでやめましょう。

家族にアレルギーをもつ人がいる場合や、赤ちゃんにすでにアレルギー症状が出ている場合は、医師に相談して指示に従いましょう。