

離乳初期の食事

▶ 離乳初期（5～6 か月頃）の離乳食の役割

栄養補給，消化機能の働きの促進，咀嚼の練習，味覚や好奇心の育成。

▶ 開始の準備・目安

- ・信頼関係を築くこと，食べる前はお腹を空かせること，大人の食べる様子を見せること。
- ・指しゃぶり，おもちゃなめを十分にさせると口唇の刺激になります。
- ・大人が食べる様子に興味を示すのは開始の目安となります。



▶ 離乳のポイント

- ・調理形態：滑らかにすりつぶしたポターージュ状。
- ・回数：1日1回，慣れてきたら2回。
- ・少量を試し，食物アレルギーの反応や消化の状態をみながら進めます。
- ・ベビーフードを利用したり，ホームフリージングをすると手間が省けます。

▶ 与え方

少し後傾にしながらスプーン上の離乳食を目で捉えさせて，スプーンを下唇にのせて上唇が下りるのを待ち，ゆっくりと水平に引き抜く。



? うましくないときは……

- ・舌で押し出すことが多いときは，日数を開けて再開します。
- ・授乳を先にして落ち着いてから与えると食べることもあります。
- ・機嫌のよい時間帯に変えたり，お腹を空かせるように遊ばせます。

注意が必要なこと

- ・離乳食を遅らせることは食物アレルギーの予防にはつながりません。
- ・細菌への抵抗力が弱いので衛生面への配慮や十分な加熱調理を！
- ・はちみつ：乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは与えません。
- ・牛乳：飲料にするのは1歳を過ぎてから（離乳食作りの材料としては1歳前でも使えます）。
- ・母乳栄養児：生後6か月からは食材から摂ることで鉄欠乏性貧血を予防します。

（太田百合子）