

生後5か月からの

離乳スタート ガイド



離乳食にまつわる
フェイク情報に
惑わされないために



離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

離乳食は、成長に応じて栄養を補完する食事だから。

離乳初期の離乳食は、まずは食べることに慣れるのが目的。

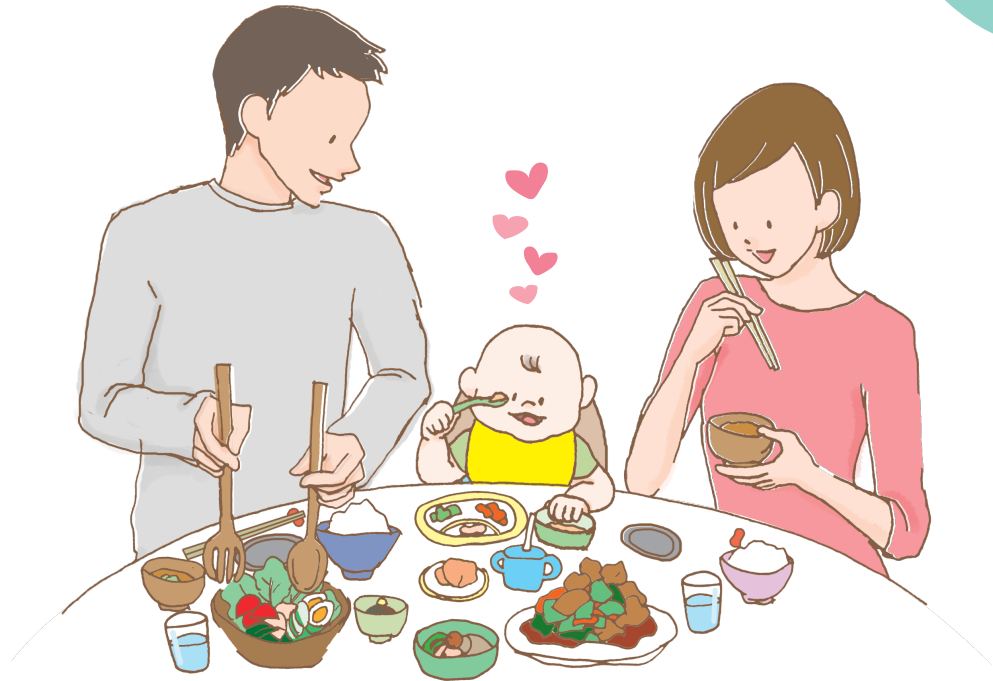
主なエネルギー源は、母乳や育児用ミルクです。赤ちゃんの食べる意欲を育みながら、

授乳リズムに沿って「欲しがる時に欲しがるだけ」あげてください。

うまくいかないときは中断したり再開したりすることもあります。

食事の楽しさを 教えてあげよう

何よりも大事なのは、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」。楽しく豊かな体験をすることで、赤ちゃんの「食べたい」という意欲も旺盛になります。母乳やミルク以外のものを初めて口にするのですから、最初から「上手にごっくん」できないのも当たり前。無理強いはいしないで。焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。



離乳食はいつから始める？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかりと観察しましょう。5～6か月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。赤ちゃんのご機嫌が良く、ママにも時間にゆとりがあるときにスタートしましょう。

- 首の座りがしっかりしている
- 5秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

離乳食作りを楽しむテクニック

いろいろ食べて欲しいと願っていても、忙しい日常の中では用意することはなかなか難しいこと。そんなときは、おかゆや茹で野菜は多めに作って冷凍したり、素材缶や冷凍素材を上手に利用してもいいでしょう。ベビーフードは、手作りの離乳食と合わせることで食品数、調理形態を豊かにしてくれます。また、手作りするときに食材の硬さや大きさが参考になります。備蓄食品として災害時にも役立ちます。

