

離乳食

離乳食は、液体状の母乳・ミルクから栄養を摂っていた赤ちゃんが、固形物の食べ物を食べる練習の期間です。

首が座り、後ろを支えと一人で座れるようになる5～6か月ごろから始めます。

離乳食を始める前には、授乳の時間の間隔(3～4時間位)を決めてリズムを作りましょう。

はじめは素材の味を覚えるために味付けをしないで、調味料は9か月くらいから風味づけ程度に使いましょう。

5～6か月頃 離乳初期

- **離乳食の回数** 1日1回
- **授乳回数** 5～6回
離乳食の後は母乳または
育児用ミルクを欲しがるだけ
- **調理形態**
なめらかにすりつぶしたもの
- **かたさの目安**
ペースト、
プレーンヨーグルトくらい



ポイント

この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味になれることが目的です。赤ちゃんの様子を見ながら、少しずつ始めてみましょう。

7～8か月頃 離乳中期

- **離乳食の回数** 1日2回
- **授乳回数** 5～6回
離乳食の後は母乳または
育児用ミルクを欲しがるだけ
- **調理形態**
舌でつぶせる固さのもの
- **かたさの目安**
絹ごし豆腐くらい



ポイント

つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

9～11か月頃 離乳後期

- **離乳食の回数** 1日3回
- **授乳回数** 4～5回
離乳食の後は母乳または
育児用ミルクを欲しがるだけ
- **調理形態**
歯ぐきでつぶせる固さのもの
- **かたさの目安**
完熟バナナくらい



ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。このころから手づかみ食べが始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

12～18か月頃 離乳完了期

- **離乳食の回数** 1日3回、
必要に応じて1～2回の補食
- **授乳**
1歳から牛乳が
飲めるようになります。
- **調理形態**
歯ぐきで噛める固さのもの
- **かたさの目安**
肉団子くらい



ポイント

このころは、手づかみ食いで、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べる準備をしていきます。

赤ちゃんの歯

健康な乳歯は、健康な永久歯や正常な歯ならび・かみ合わせへの第1歩です。赤ちゃんのうちから、むし歯予防に取り組みましょう。

赤ちゃんの歯を守るために

■むし歯はうつります

むし歯の原因菌の多くは、身近にいる人からうつります。周囲の大人のお口のケアが大切です。特に、妊娠、出産後のお母さんは、お口の環境が悪化していることが多いため、積極的に「健診や治療」を受け、お口のケアに努めましょう。

■生活リズム

健康な歯は良い生活リズムによって作られます。早寝・早起きをめざし、授乳や食事の時間を整えていきましょう。

■甘い食べ物、飲み物

甘いものは習慣になりやすいため、3歳くらいまではなるべく与えないようにしましょう。イオン飲料や果汁100%ジュースなどにも糖分が入っています。日常的な飲み物は麦茶や白湯にしましょう。

■寝かしつけと授乳

乳歯が生えてきてからも「母乳」や「哺乳びんでミルク」を寝かしつけに与えていると、むし歯になりやすくなります。1歳ごろを目安に、授乳以外の方法で眠れるようにしていきましょう。

歯みがきはいつからするの？

■歯が生えてくる前からできること…

口を触られることに慣れるため、頬や口のまわりを触ってあげましょう。膝の上におおむけに寝かせ、口の中の様子を観察する習慣をつけましょう。

■仕上げみがきをしよう

乳歯が生えてきたら歯みがきを始めましょう。歯ブラシをやさしく歯の表面に当て、少しずつ動かしていきます。1歳を過ぎたら、子どもを寝かせてみがく「寝かせみがき」がお勧めです。

赤ちゃんはお口が大好き

1歳ごろまでは、手をしゃぶったり、物を口に入れたりすることが大好きです。乳首以外の感触を知ることで、歯ブラシに慣れやすくなります。口に入れても安全なおもちゃなどを用意してあげると良いでしょう。

