離乳食の目的

母乳やミルクで育ってきた赤ちゃんですが、成長するために食べ物からエネルギーや栄養素をとらないといけない時期が来ます。
離乳食は赤ちゃんがものを食べる力を身につけるための大切な練習時期です。

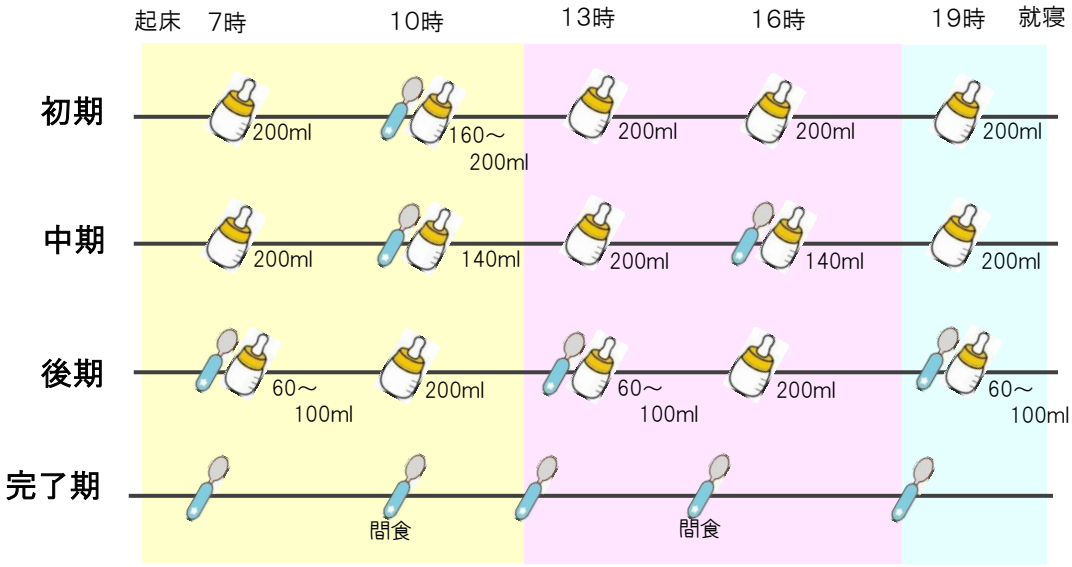
注 意 点

- ●離乳食の開始前に果汁やイオン飲料を飲ませる必要はありません。
- ●離乳食は、母乳･ミルクの前にあげましょう。
- ●生食は厳禁です。１歳までは加熱しましょう。
- ●はちみつは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるので1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

< Memo >

離乳期の１日タイムスケジュール（例）

:母乳、ミルク
:離乳食



※ミルクではなく母乳の場合は、後期までは赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませてあげましょう。
※ミルクの量や時間は目安です。参考にしてやってみましょう♪

離乳食をスタートさせるサイン

生後5～6か月になり、以下のようなサインが見られたら離乳食を開始してもいいでしょう。

- 首のすわりがしっかりして寝返りができ、５秒以上座れる

- 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

- 大人が食事をしている時に口を開ける、モグモグ動かすなど食べ物に興味を示す

< Memo >

離乳食のお約束

- その子なりのペースで進めていきましょう
- 栄養バランスは２～３日単位で整えるようにしましょう
- 赤ちゃんが食べている様子を見ながらあげましょう
- 楽しい雰囲気で食べられるようにしましょう

< Memo >