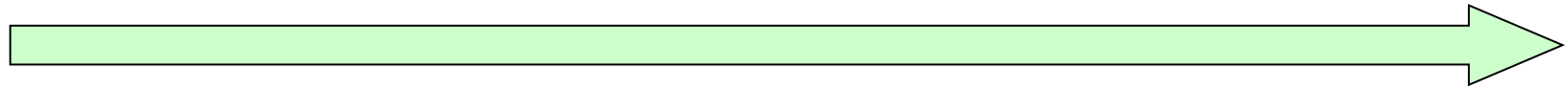


離乳食のすすめ方&食べ方の目安

赤ちゃんの口唇の動きをよく観察し、上手にかむ力をつけましょう。

離乳の開始



離乳の完了

		離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期 (生後9~11か月頃)	離乳完了期 (生後12~18か月頃)	
離乳食の回数		1日1回 → 2回	1日2回	1日3回	1日3回	
授乳回数		母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える (栄養は母乳やミルクが中心)	母乳は授乳のリズムに沿って飲みたいだけ与える 育児用ミルクは食後のミルク以外に1日3回程度	母乳は授乳のリズムに沿って飲みたいだけ与える 育児用ミルクは食後のミルク以外に1日2回程度	母乳や育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて (食事量に影響があるようなら卒乳を考えてみましょう)	
ポイント		<ul style="list-style-type: none"> 1日1回母乳やミルクの前に。 進め方の例を参考に、1さじずつ始める。 約1か月たったら1日2回に。 飲み込むことや味や舌ざわりになれるのが目的なので、量が少なくても、赤ちゃんのペースであせらずゆっくり進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食に進め、食事のリズムを作る。 いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に1日3回食に進める。 9か月以降は鉄分が不足しやすくなるため赤身の魚や肉等を積極的に取り入れ栄養バランスを意識する。 家族の食事から、調理する前のものを取り分けて、家族一緒に楽しい食事(共食)を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に1日3回の食事のリズムに時間を移行し、ほどよい空腹を作りましょう。 手づかみ食べができる環境を整え、自分で食べる楽しさを広げてあげましょう。食具を使えることも少しずつ覚えていく。 ほ乳瓶からコップ等へ。 	
お口の動き (摂食機能の目安)		<ul style="list-style-type: none"> 口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。舌は前後にしか動かさません。 	<ul style="list-style-type: none"> 舌が上下に動くようになり、舌で上あごに押しつけ、もぐもぐと咀嚼する動きを覚える。 	<ul style="list-style-type: none"> 舌が左右に動くようになり、食べ物を奥の歯ぐきへ送ってつぶすことを覚える。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を前歯でかじり、奥の歯ぐきで噛んで食べられるようになる。 	
食べさせ方のコツ		<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。 スプーンを下唇にのせ、上唇が閉じたら、スプーンを水平に引き抜く。(×口の奥までスプーンをいれる、赤ちゃんの上唇にスプーンをおしつける) 人肌くらいの温かさに。 	<ul style="list-style-type: none"> つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えはじめるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も。(ペースト状のものに混ぜる、水溶性片栗粉) 5回くらいもぐもぐして、口の中に何もなくなってから次の1さじへ、声かけしながらゆっくり進めましょう。 基本は薄味、少量ならばしょうゆ等の味付けもOK 	<ul style="list-style-type: none"> 手が徐々に出て、自分で食べようとしています。 汚れてもよいように下に新聞紙を敷く等の工夫を。 	<ul style="list-style-type: none"> 右図のように足の裏がつくように座らせると落ち着いて食べれます。 遊び食べが始まる頃。30分を目安に切り上げます。 きれいに食べることより、楽しく食べることを優先して。 	
調理形態 (別紙参照)		なめらかにすりつぶした状態 (ポター-ジュくらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい) つぶつぶ状	歯ぐきでつぶせる固さ (指でつぶせるバナナくらい)	歯ぐきで噛める固さ (肉団子くらい)	
1 回 あ た り の 目 安 量	き い ろ	穀類 進め方の例 1週間 2週間 3週間 4週間 10倍がゆのつぶしがゆから始める → 7倍がゆ	全がゆ50~80g	全がゆ90g ~ 軟飯80g	軟飯80g ~ ご飯80g	
	み ど り	野菜・果物 + すりつぶした野菜、果物を増やす	20~30g	30~40g	40~50g	
	あ か	魚	+ 豆腐 白身魚 卵黄を増やす	10~15g	15g	15~20g
		または肉		10~15g	15g	15~20g
		または豆腐		30~40g	45g	50~55g
		または卵		卵黄1~全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2~2/3個
または乳製品		50~70g	80g	100g		

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。
 成長の目安 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブにそっているかどうか確認しましょう。

