

# すくすく おっぱい通信 第30号

令和4年1月号



## ～離乳食について～



寒さが厳しくなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
今回はお休みをしているTeTeサークルで紹介している離乳食について、  
初期・中期・後期に分けて3回連続でお話していきます。今回は離乳初期についてです。

離乳食を始める前に… ママの生活リズムは整っていますか？



朝起きて**規則正しい生活**を心がけましょう！

この時期は母乳もミルクも飲みたいだけ与えても良いですが、

授乳時間を規則的にして赤ちゃんに空腹の時間を設けましょう

### ☺離乳食を始める目安（生後5～6か月頃）☺

首がしっかりすわって寝返りができ、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り、食べものに興味を示す

### ☺離乳食の食べ方の目安☺

1日1回、1さじずつ始め徐々に量を増やしていく（初めて与えるものはアレルギーに備えて**平日の午前中**に！）

### ☺離乳初期のメニュー☺

つぶしがゆから始め、すりつぶした野菜等も試してみる。おかゆや野菜に慣れてきたら、

つぶした豆腐・白身魚・卵黄なども試してみる。まだ調味料は必要ありません。だし汁やスープでのばす程度

### ☺離乳をすすめるポイント☺

離乳食のリズムをつけるために毎日、同じ時間に続ける

お子さんの食欲・成長・発達の個性を踏まえて**おいしく楽しく**食事ができることを大切に

### ★気をつけましょう★

- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- 離乳食や特定の食品の摂取開始を遅らせても食物アレルギーの予防効果はありません。  
心配な方は小児科医に相談しながら進めましょう。
- 甘い飲み物やお菓子などは、離乳の進みに影響することがあるので控えましょう。



厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年）より

## 市立病院スタッフのすくすくコラム① ～ 助産師W編 ～

母乳育児が軌道に乗り、赤ちゃんとの生活にも慣れてやっと少しだけ余裕が出てきた頃に離乳食が始まりました。レシピ本を買い区役所の離乳食教室に参加し張り切って作った離乳食でしたが、娘はなかなか食べてくれませんでした。離乳食よりもおっぱいが大好きな娘。離乳食もうやめたいと心が折れそうになった時「おっぱい飲んでいるから大丈夫。子供を信じてゆっくりでいいんだよ。」と母に励まされました。その後はゆっくりでしたが食べる量も増えていきました。現在5歳になった娘、好き嫌いはありますがよく食べて、すくすく成長しています。今も慌ただしく過ぎる育児の日々の中で、時々立ち止まって母の言葉を思い出しています。