

1日1回の離乳食を始めましょう。
最初の1か月は、飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れる期間です。



はちみつ・黒砂糖
1歳までは使わない

牛乳
使わない

離乳食をはじめる目安

首がすわって
寝返りができる。

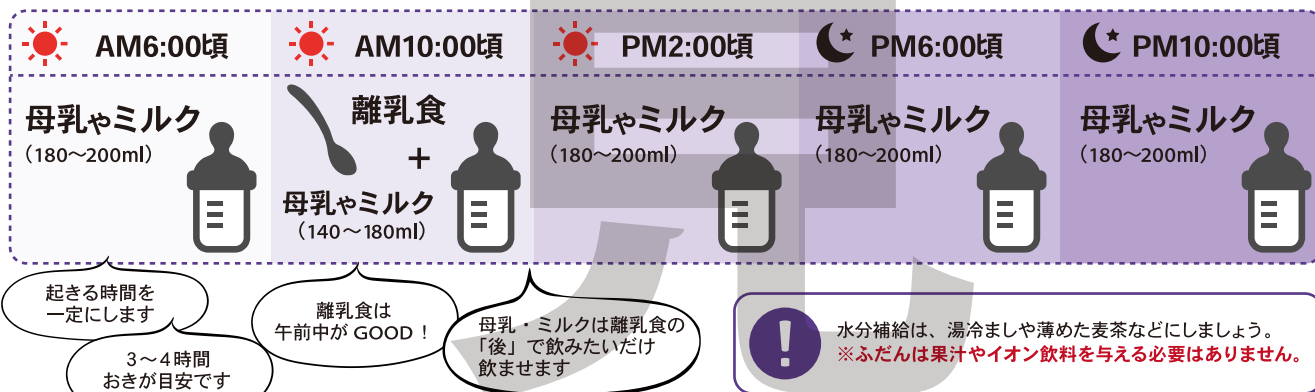
支えると
5秒くらい座れる。

スプーンなどを
口にいられても
舌で押し返す事が
少なくなる。

食べ物に興味を
示す。

※ 大人が食事をしているところを
みせてあげましょう

授乳と離乳食のタイムスケジュール(例)



赤ちゃんの様子



舌は前後に動き、
唇を閉じて
ゴクンと
飲み込みます

支援のポイント

スプーンを
下唇に
のせます

口が閉じたら
ゆっくり
水平に引きます

一口の量

離乳食用の
スプーン
半分くらい

調理形態

なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)。すくって傾げると、ポタポタたれるくらい。



食品の種類

I 穀類	II 野菜・果物	III たんぱく質の多い食品
 つぶしがゆ (10倍がゆ)  じゃがいも  さつまいも	 にんじん  ほうれんそう  かぼちゃ	 白身魚  卵黄のみ  豆腐

1回を目分量
















1さじから毎日少しずつ増やします。

1 すりつぶした 10倍がゆからスタート
 ➔
2 ゆでてすりつぶした野菜もプラス
 ➔
3 たんぱく質も少量からチャレンジ

慣れてきたら 慣れてきたら

進め方の目安

離乳食用のスプーンで2~3さじの分量

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	日め
I 穀類																											
II 野菜果物																											
III たんぱく質の多い食品																											

10倍がゆをすりつぶす、または裏ごしする

新しい食品を与える時は、1日1種類にし、1さじからはじめます。

順調に進んでいたら豆腐、白身魚、卵黄(固ゆで)なども十分火を通して試してみましょう。

あせらず ゆっくりで OK!

ごはんからおかゆ、軟飯を作る方法

まとめて作って、一回分ずつ分けて容器に入れて冷凍保存すると便利です。

<<作り方>>

- ①鍋にご飯と水を入れ、ご飯をほぐしてフタをして火にかける。
- ②沸騰したら、フタをずらして弱火にし、時々混ぜながら20分煮る。
- ③火を止めて7~8分蒸らす。

<<ご飯と水の割合 (ml)>>  = ご飯 100g  = 100ml

<p>10倍がゆ</p>  <p>ご飯1 : 水4</p>	<p>7倍がゆ</p>  <p>ご飯1 : 水3</p>	<p>5倍がゆ</p>  <p>ご飯1 : 水2</p>	<p>軟飯</p>  <p>ご飯1 : 水1</p>
--	---	---	---

※ご飯の回さ・量・火力などで出来上がりの状態が変わるので水分量は適宜調整します。



乳児用液体ミルクってなに？

赤ちゃんにとって、母乳は最適ですがなかなか思うようにあげられない時もありますね。そんな時に、「乳児用液体ミルク」が安心して使えます。

- <液体ミルクの特徴>
- 常温保存ができます。
 - 調乳なしですぐに飲めます。

- <こんなときに便利！>
- 災害時の備えに。
 - 外出時など、調乳が大変なとき。
 - ママが服薬などで授乳できないとき。

- <注意事項>
- 開封後すぐに使用し、飲み残しは与えないでください。

国で許可したものには右記マークがあります。安全なものを使うために確認しましょう。

