

離乳食の進め方の POINT ①



離乳食は口腔機能、消化機能などに応じて4つの時期に分けられます。月齢にこだわらずに、お子さんの発達に合わせて、食べやすい形状にしてあげましょう。

初期(5~6 か月ごろ)

口を閉じてペースト状の食べ物を取り込み、ゴックンできるようになります

- *新しい食品を与える時は 1 さじから始め、様子をみながら少しずつ増やしていきましょう。
- *日によって食べないこともあります。無理強いしないようにしましょう。
- *最初は抱っこの姿勢が安定します。
- *離乳食の後は母乳またはミルクを欲しがるだけ与えましょう。



中期(7~8 か月ごろ)

豆腐くらいの硬さのものを舌と上あごでつぶせるようになります

- *いろいろな味や舌触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。
- *鉄が不足してくる時期なので、鉄を多く含む食品を意識して取り入れましょう。
- *お座りができたら椅子に座って、足裏がペタッとつく、安定した姿勢を取りましょう。
- *離乳食の後は母乳またはミルクを欲しがるだけ与えましょう。

