

## 離乳初期(生後5~6か月頃)の進め方

なめらかなヨーグルト状にした食品を、唇を閉じてゴックンと飲み込むことを覚える時期です。

赤ちゃんの機嫌がよく、家事がひと段落する午前中の授乳のタイミングがおすすすめです。

### 離乳開始のサインは？

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができる。
  - 支えがあれば、5秒以上座れる。
  - 食べ物に興味を示す。
  - 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。
- などの5~6か月ごろが適当です。



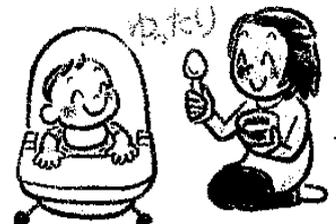
### 離乳のコツ

○赤ちゃんが健康なときに

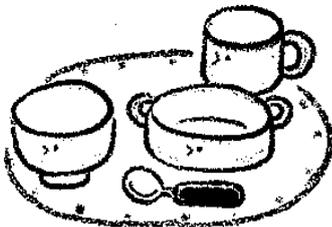


○一番余裕のある時間帯で、授乳の前に食べさせます。

○赤ちゃんの機嫌や便の様子を見ながら、量と種類を少しずつ増やします。始めたら毎日続けましょう。



○赤ちゃん専用の食器を用意しましょう。



○離乳食を与えるときは、優しく話かけながら親子ともにリラックスできるようにします。無理強いせず、赤ちゃんの機嫌と様子を見ながら進めましょう。

### アレルギーのこと

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物を除去するのは、赤ちゃんの成長・発達を損なうおそれがあるのでやめましょう。

離乳食を食べて食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は、必ず医師に相談し、指示に基づいて離乳食をすすめていきましょう。

例) 授乳と離乳食のタイムスケジュール

起きて	8～10時	12～14時	16～18時	寝る前
				

※母乳は欲しがるだけ、ミルク1日800～1,000mlが目安です。

**離乳食の進め方**

～あせらず、ゆっくり1さじから、味付けはしないが基本～

【1週目】

10倍がゆ 小さじ1～3さじ

米1に対して  
水10の水加減  
で炊いた10倍  
がゆを作り、  
すりつぶした  
ものから始め  
ます。



**電子レンジで作る10倍がゆ**

- ①耐熱容器にごはん(大さじ1)と水(大さじ5)を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで3～4分加熱します。
- ②取り出してラップをしっかりとけおし、10分蒸らす。
- ③ゆで汁とごはんを分け、ごはんをすり鉢でつぶす。
- ④ゆで汁を少しずつ加えて溶きのばす。

【2週目】 10倍がゆ+野菜ペースト 小さじ5～6さじ

【3～4週目】 10倍がゆ+野菜ペースト 小さじ10～15さじ

おかゆに慣れてきたら、  
野菜を1種類プラスして。



**※野菜の使い方**

- ①じゃがいも、かぼちゃ、にんじんなどは皮をむいて切り、ゆでる。  
ほうれん草の葉先やブロッコリーの軸を除いたやわらかい部分は、そのままゆでる。
- ②それぞれすりつぶし、ゆで汁でのばす。

【5週目～】

豆腐はそのまま、白身魚は皮と骨を取り除いてゆで、なめらかにすりつぶして、野菜のペーストと合わせる。  
卵黄は、固ゆで卵の卵黄を少量おかゆと合わせる。

