

# 離乳のすすめ方のポイント

## 1. 離乳の開始

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした食べ物を食べ始めた時をいう。時期は、5、6か月頃が適当である。

離乳食スタートの目安となるこどもの様子

- ☆食べものに興味を示す。
- ☆首のすわりがしっかりしている。
- ☆支えてやると座ることができる、など

## 2. 離乳の進行

(1) 離乳の開始後ほぼ1か月間は、離乳食は1日1回にする。母乳またはミルクは子どもが欲しがる量を飲ませる。

(2) 離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていく。離乳食の後に母乳またはミルクを飲ませる。離乳食とは別に、母乳は子どもの欲しがる際に飲ませる。ミルクは1日に3回程度にする。生後7、8か月頃から、離乳食は舌でつぶせる固さにしていく。

(3) 生後9か月頃から、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる固さにしていく。食欲に応じて離乳食の量を増やし、離乳食の後に母乳またはミルクを飲ませる。離乳食とは別に、母乳は子どもの欲しがる際に飲ませる。ミルクは1日に2回程度にする。鉄の不足に気をつける。

## 3. 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことが出来るようになり、栄養素の大部分が、母乳またはミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は12か月から18か月頃である。咀嚼(たべものを噛みくだく)機能は、奥歯が生え、乳歯が生え揃う3歳ごろまでに発達していく。

(注) 食事は1日3回となり、そのほかに1日1～2回の間食(おやつ)を食べる。母乳またはミルクは、子どもの離乳のすすみ方や完了の状態によって飲むようにする。