



～離乳食を始める前に知っておきたいこと～



離乳食って？

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるようになるプロセスのことです。母乳を飲むことは本能ですが、食べることは学習して覚えていくものです。



離乳食はなぜ大切？



・栄養を補給する

3か月頃には体重が生まれた時の約2倍に、1年もすれば約3倍に成長します。ここまで成長するには、食べ物からいろいろな栄養を補うことが必要になります。

・そしゃくの練習・消化吸収機能を発達させる

食べ物を飲み込んだり、噛み砕いたりする「そしゃく」能力を身につける基礎になります。また、母乳やミルク以外の食べ物で、消化器官が刺激され、消化吸収の機能が発達します。

・食習慣の確立、精神発達にも役立つ

食生活や食習慣を作ります。味覚だけでなく脳や心も発達させ、食べる楽しみも覚えます。



離乳食開始のチェックポイント



・いつから始める？

赤ちゃんが母乳やミルク以外の食品を消化吸収する力がついてくる5か月から6か月頃です。離乳食の開始が遅くなるとリズムがつきにくく進みにくい場合があったり、早すぎてもアレルギーになりやすいことがあります。※食物アレルギーを心配して自己判断で離乳食の開始や特定の食品を遅らせても、アレルギーの予防効果はありません。

・離乳食開始のサインは？

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげると座れる
- ・家族の食事に興味がある、食べる様子をじっと見たり、口をモグモグさせる
- ・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る など

・離乳の完了は？

形のある食べ物をかみつぶすことが出来るようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとるようになる1歳～1歳6か月頃が目安になります。

※離乳の完了とは母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

・離乳の準備は？

離乳開始前にスプーンの練習や、果汁・イオン飲料・お茶などを与える必要はありません。果汁やイオン飲料は糖分が多く、食欲がなくなり母乳や育児用ミルクの量が減ったり、低栄養状態、ビタミンB1不足になることがあります。