

【離乳食初期】進め方のポイント

2020.4作成

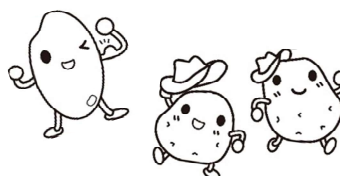
1. 始めるタイミング

- 生後5か月をすぎて首が座ったら
 - 舌で押し出さず、スプーンが口に入れられる
 - 支えてあげると座れる
 - 食べ物に興味がありそう
 - 6か月中までには始めましょう！
- これらのポイントが見られたら始め時♪



2. 食材の進め方

- 開始1週間は10倍がゆを
- 開始2週間～1か月までは野菜の種類を増やそう
- 1か月過ぎたら豆腐・白身魚・卵黄へ
- 新しい食材は1日1種類、1さじから始めます。
- 新しい食材は平日午前中に与えると安心です。



3. 初期の形状

- つぶつぶのない、ペースト状
(ポターージュ状、プレーンヨーグルト状)

4. 離乳食を与える時間帯

- 離乳食の開始は平日の午前中を目安に。
- 離乳食と授乳は1セットで与えます。
(離乳食をあげてから授乳)



5. 離乳食の注意事項

- 『はちみつ』は1歳まで与えない。
- 『飲用牛乳』も1歳まで与えない。(料理には使えます)
- 初期の時期は、嫌がる時は無理に与えず、舌先に付いて味の体験ができれば、済ませてしまってもよいです。

6. あると便利な器具類

- 離乳食用スプーン
- つぶす、裏ごせる器具
(すり鉢や茶こしでも可)



北区健康推進課 王子健康支援センター ☎3919-7588
赤羽健康支援センター ☎3903-6481
滝野川健康支援センター ☎3915-0184