

離乳食の固さと形態の目安

5～6カ月
ごっくん期

1日1~2回

ポタージュ状

★とろとろして
飲み込みやすい状態



7～8カ月
もぐもぐ期

1日2回

豆腐状

★舌でつぶせる固さ



9～11カ月
かみかみ期

1日3回

バナナ状

★歯茎でつぶせる固さ



上手なベビーフードの使い方

- 旅行やおでかけのとき
- 忙しいとき、ちょっと疲れたとき
- バリエーションが欲しいとき

利点

- 食品数、調理形態がふえる
- 固さ・大きさなど手作りの手本になる
- 離乳食取り合わせの参考になる

課題

- 食材それぞれの味や固さが体験しづらい
- 製品によっては子どもの咀嚼機能に対して固すぎたり、柔らかすぎたりすることがある。

食べさせ方

- 姿勢

腕でしっかり支えて横に抱き、少し後ろに傾ける

- スプーンの選び方

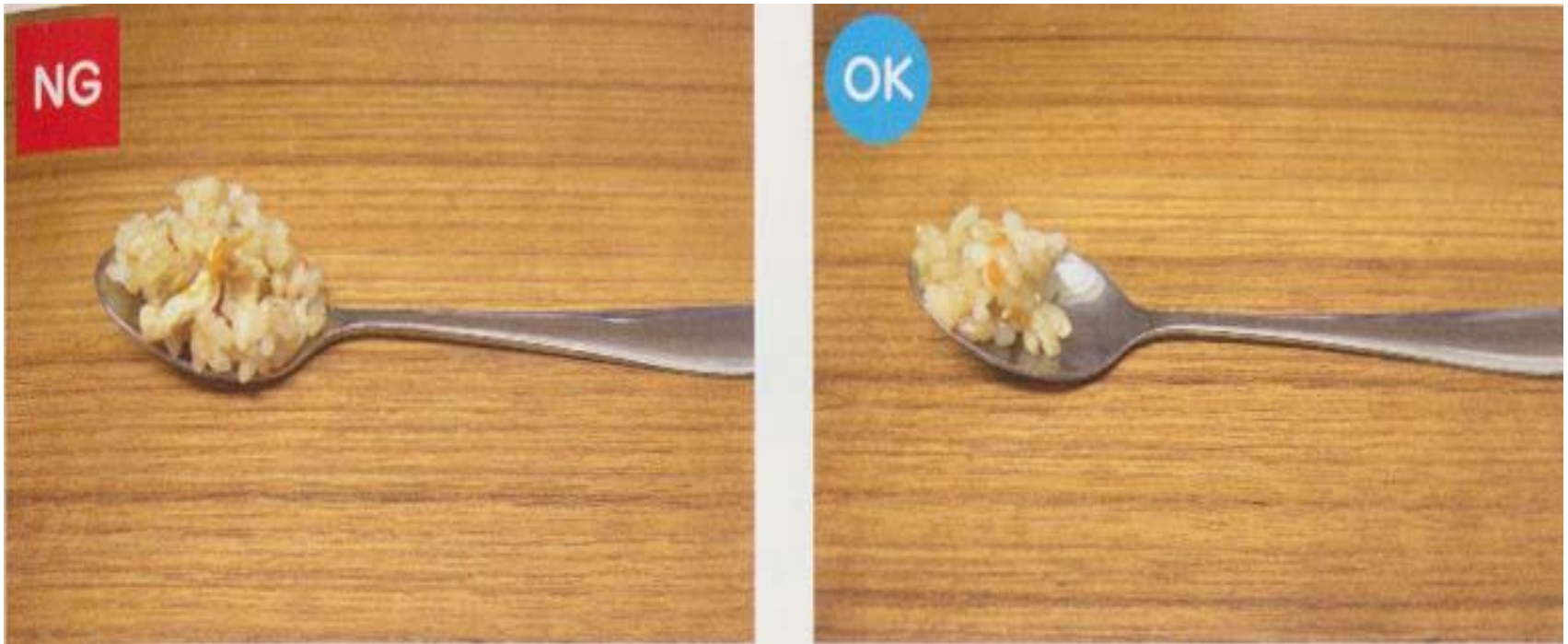
先が丸くて深みのないフラットな形

- 食べさせ方

スプーンの前の方にこんもりと少なめにもる

下唇にスプーンをあて上唇がおりてきて、赤ちゃんが自分で取り込むのを待つ

スプーンにのせる量の目安



スプーンの前の方に“こんもり”のせます

椅子に座れるよう
になったら、

正しい姿勢をとることで頭部が安定し、
しっかり噛めるようになります

テーブルの高さは、
ひじの高さ前後
にする。

テーブルと体の
間に少し隙間を
作りましょう。

足の裏全体が、
床にしっかり着く
ようにしましょう



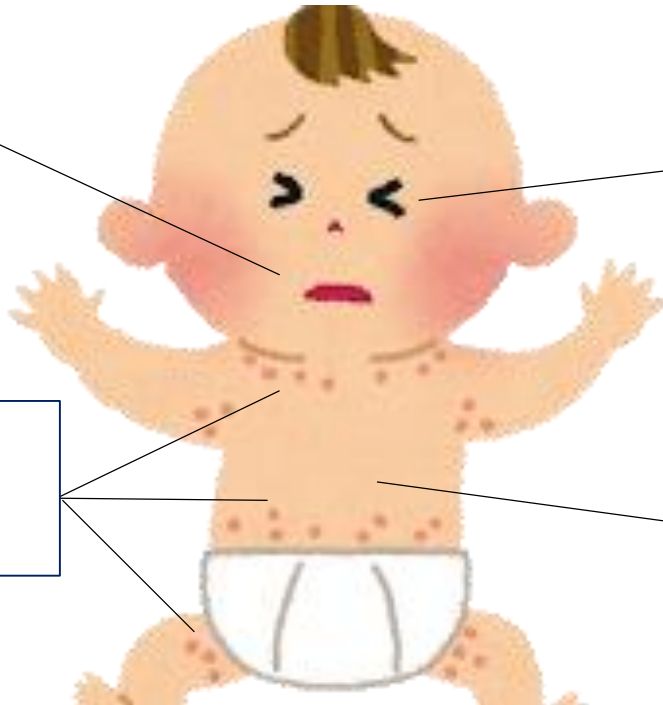
食物アレルギーの症状

鼻水、くしゃみ、
咳、息苦しさ

充血、なみだ
目、かゆみ
まぶたの腫れ

かゆみのある発疹
(赤み、ブツブツ)

吐き気・嘔
吐、下痢



⇒ 疑われる場合には、早めのかかりつけ医受診を！

食物アレルギーを予防するために

- 初めての食材は、赤ちゃんの体調や機嫌が良いときに**少量**から。
すぐに診療が受けられる**昼間の時間帯**がオススメ！
- 乾燥、湿疹でバリア機能が低下した肌だと起こりやすい...
⇒毎日石けんを使って**肌をやさしく洗い、保湿をしましょう**。



- ・ 特定の食べ物を与え始める時期を遅らせる
 - ・ 妊娠中、授乳中の母親から特定の食べ物を除去する
- ⇒効果が否定されている上、栄養状態が偏ってしまいます。