

離乳食のポイント！

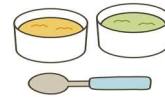


食事は楽しく

生きる基本である「食べること」が楽しみになるように、お母さんも肩の力を抜いてリラックスして始めましょう。嫌がる時は無理強いせずに味や硬さを工夫したり、「おいしいね」と声をかけてみるなど、日々成長する赤ちゃんを応援する気持ちで一緒に楽しみましょう！

素材はシンプルに、しっかり加熱して

赤ちゃんは消化機能もまだまだ未熟で細菌等に対する抵抗力も弱いので、食品の取り扱いにや調理する際には特に注意が必要です。初めての食品は、一日一品にします。食中毒やアレルギーの予防のためにも、一部の野菜・果物はしっかり加熱しましょう。食材は新鮮なもの、添加物不使用なものも選びましょう。



味付けは「しない」「うす味に」

多量の塩分は赤ちゃんの未熟な腎臓に負担をかけます。また濃い味に慣れるとうす味を嫌がるようになるので、今は素材の甘みやうまみを覚える時期と考えうす味に慣れるようにしましょう。甘い飲み物・お菓子も要注意です。

水分補給は水か麦茶で

赤ちゃんにはこまめな水分補給が必要です。授乳と授乳の間やお風呂上り、離乳食後にお口をきれいにするために、湯冷ましや薄い麦茶を少しずつ飲ませます。

<果汁について> 離乳の準備やビタミンの補給の目的で、果汁を与える必要はありません。離乳食や授乳の妨げにならないように、甘い飲み物は控えましょう。



量は赤ちゃんの食欲に合わせて



目安にとらわれず、赤ちゃんの食欲に任せることが基本ですが、たんぱく質食品や脂質、塩分などは内臓に負担をかけるので食べ過ぎないように注意しましょう。穀類・野菜をたっぷりと使用します。

食事のリズム作りを大切に



生活のリズムを作る大切な時期です。食事の時間を決めたら、できるだけその時間を守りましょう。食べたがらないときは30分を目安に切り上げ、食後の授乳も時間をあけずに行います。次の食事や授乳時間までにほどよく空腹感がもてるようにするとスムーズに食べることができます。

赤ちゃんの様子を見て進めます

便の状態や体調の変化をよく見て、不安な時には医師に相談しましょう。食物アレルギーについても自己判断による制限や避けましょう。体調の悪いときは、様子を見て離乳食を一つ前の段階に戻したり、繊維の多いものを控えるなど配慮しましょう。



食べさせ方にも注意して

テレビは消して、食事に集中できるようにしましょう。大人がせかしてスプーンを運ばず、よく噛んで食べるように促します。上手にできたらたくさんほめてあげましょう。食べる意欲を大切に、手づかみ食べも自分で食べるための大事な練習です。



「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。

お気軽にお問い合わせください。

【問合せ・相談先】富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線 794)