

# 離乳食 Q&A (初期 5か月～6か月)

## Q1、離乳の開始時に果汁はあげたほうがいいの？

離乳前の赤ちゃんにとって最適な栄養源は、母乳や育児用ミルクです。赤ちゃんは甘い味が本能的に好きのため、果汁をたくさん飲んでしまうと母乳や育児用ミルクなどの乳汁を飲む量が減ってしまいます



## Q2、スプーンを嫌がってすぐに出してしまいます

まだスプーンに慣れていないのではないかと思います。口を閉じて、「ごっくん」することを覚える時期です。スプーンを下唇の上にちょこんと置いて、自然に上唇が動くのを待ちましょう。この時期は、スプーンに慣れることが大切です。離乳食を食べる時間が、赤ちゃんにとって、眠い時間だったりしても機嫌が悪くなる理由です。離乳食をあげるタイミングも重要です。機嫌の良い時間にあげるようにしましょう。

## Q3、離乳食を1度にたくさん作って保存しておきたいのですが・・・

新鮮なものをできるだけ早いうちに冷凍するようになれば、保存は可能です。おかゆなどは1回の使用量に分けて保存すれば、使うときに便利です。1週間のうちに使い切るようにし、梅雨時や夏場は特に気をつけましょう。



## Q4、離乳食で食べさせてはいけないものはありますか？

はちみつや、はちみつを含んだ食品は、乳児ボツリノス症を予防するため、1歳までは与えないようにしましょう。また、お刺身、いくら、すじこ、たらこなどの生ものや、刺激の強いからい物、誤飲による窒息を引き起こしそうな固くて飲み込んでしまいそうなもの(ピーナッツなどのナッツ類)など、繊維が多い野菜なども乳児期には好ましくありません。初めての食品は、体調の良い日に、必ず火を通して、少しずつ与えていきましょう。

## Q5、離乳食を少ししか食べてくれません。足りてるのかな？

この頃の赤ちゃんはまだ胃も小さく、栄養は母乳やミルクからとっています。量はあまり気にせず、決まった時間に、食事を楽しむ感覚で、難しく考えずにリラックスして進めていきましょう。離乳食を食べた後は、しっかり母乳やミルクを飲みたいだけ飲ませてあげてください。母子健康手帳にある乳児発達曲線に身長と体重を記入し、カーブに沿って伸びて(増えて)いれば、心配はありません。

## Q6、アレルギーが心配です。

まずは、初めての食品は必ずよく火を通して、少しずつ与えましょう。人には体内で合成できず、食品からとらなくてはならない必須アミノ酸(タンパク質)があります。タンパク質不足は、お子さんの脳やからだの発達を遅らせてしまいます。お父さんやお母さんがアレルギー体質だからといって、自己判断により除去食を続けることは危険です。アレルギー食品の除去は、医師の診断によるものです。保護者の自己判断で、除去しないようにしましょう。

「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)**