



離乳食



赤ちゃんの発育、体調、食欲に合わせて離乳食を進めていきます。離乳食開始の目安は、子どもの発達状況を見ながらすすめていきましょう。

- ① 首のすわりがしっかりし、支えてあげると座れるようになる。
- ② 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。
- ③ 大人と一緒に食卓にいと、手を伸ばしたり、舌を鳴らしたり、口をモグモグと動かすなど食べ物に興味を示すようになる。

初めは、滑らかにすりつぶした状態の食物をスプーンで一口から始めてみましょう。離乳食は『かむ力』『飲み込む力』『消化する力』をつけたり、『食べる楽しみ』を覚えるためのステップなのです。

「おいしいね」「上手にごっくんできたね」等のことばをかけながら、また、温かいおしぼりで顔や手を拭いてあげることも、心地よい食事には大切なことです。うんちの状態を見ながら、あせらずに進めてみましょう。