

離乳食スタートの目安

☆発達には個人差があるため、
赤ちゃんの様子に合わせて始めます

☆生後5～6か月ごろになり、体調もよく・・・

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができる
- 5秒以上座れる
- 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
- 食べ物に興味を示す

授乳・離乳の支援ガイド（2019改訂版）より

↑ このような様子が見られたら、赤ちゃんの準備が整ってきたサインです。
あせらず、ゆったりした雰囲気ですすめましょう。

食材のふやし方

初めての食材は、午前中に1日1種類1さじから与えます。

…赤ちゃんスプーン杯

日数 \ 食材	つぶしがゆ（10倍かゆ）	すりつぶした野菜	すりつぶした豆腐・白身魚・卵黄
1～2日	☞		
3～4日	☞☞		
5～6日	☞☞☞		
7～8日	☞☞☞☞	☞	
9～10日	☞☞☞☞☞	☞☞	
11～13日	☞☞☞☞☞☞	☞☞☞	
14～16日	☞☞☞☞☞☞☞	☞☞☞☞	☞
17～19日	☞☞☞☞☞☞☞☞	☞☞☞☞☞	☞☞
20～22日	☞☞☞☞☞☞☞☞☞	☞☞☞☞☞☞	☞☞☞
23～30日	☞☞☞☞☞☞☞☞☞☞	☞☞☞☞☞☞☞	☞☞☞☞



まずは、絹ごし豆腐から

●離乳食後の母乳やミルクは、
欲しがるだけあたえましょう。

●この時期は、スプーンに慣れて
「ごっくん」できるのが目標です。
笑顔ですすめましょう。

離乳食開始から1か月過ぎた頃を
目安に、1日2回食にしていきます