

妊娠

出産

乳幼児期

仙北市子育て支援包括支援
センター「なないろ」

妊娠期から子育て期までの切れ
目のない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 📞 080-2813-0835



仙北市ホームページ
はコチラ！



赤ちゃんのころとからだを育む離乳食

<離乳食の役割>

①食べる練習をする

離乳食を通じて、赤ちゃんは「食べる練習」をします。最初はトロトロのものを飲み込むのが精一杯ですが、やがて複雑な口の動きを習得していきます。同時に食べたものを消化・吸収する体の機能も発達していきます。

- ・初期（生後 5～6 か月ごろ）：口を閉じてゴックンする
- ・中期（生後 7～8 か月ごろ）：口を閉じてモグモグする
- ・後期（生後 9～11 か月ごろ）：口の中でカミカミする
- ・完了期（生後 12～18 か月ごろ）：前歯を使って、適量食べ物をかじり取る



②生活リズムをつくる

離乳食は、時間を決めて 1 日 1 回から 2 回、3 回へと進めます。食事の時間を決めることで生活リズムが自然と整います。規則的な生活習慣は、子どもが心身ともに健康な毎日を送る基本となります。将来の生活習慣病予防にもつながっていきます。

③食べる楽しさを知る

赤ちゃんが食べ物に手を伸ばし「触ってみたい」という様子が見られたら、のどに詰まらせないように安全に配慮し、積極的に手づかみ食べができる環境を整えます。手づかみ食べは、食べる意欲を高め、自分で食べることを習得するために必要な行動です。

<離乳食のポイント>

大人がリラックスすることも大切

離乳食を一生懸命に作っても、思ったように食べないこともあります。無理に食べさせようとせず、適当なところで食事は切り上げましょう。周りの大人がリラックスして、食卓を楽しい雰囲気にする 것도大切です。

ベビーフードを上手に活用

離乳食が作れない時だけでなく、調理しにくい食材を与えたいとき（レバーなど）や献立を増やしたり、変化をつけたいときなど手作りの離乳食と併用するなどして、ベビーフードを上手に活用することもおすすです。

調理するときは、赤ちゃんの発達に合わせる

離乳食は食べる機能の発達に合わせたかたさや大きさにし、味付けはしない、またはうす味が基本となります。食中毒を予防するために、肉、魚はもちろん、野菜も加熱します。

はちみつに含まれるボツリヌス菌は食中毒の危険が高いため、1 歳になるまで使わないようにしましょう。

離乳食は、母乳やミルクから幼児食までの約 1 年間の食事です。赤ちゃんの様子をよく見て、食べる機能や食べる意欲が高まるようにサポートしていくことが大切です。

保健課では月齢にそって離乳食教室や乳幼児健診時に離乳食についての相談を行っています。また、個別での相談も行っていますのでお気軽に保健課までお電話ください。