

③ 離乳食の開始時に果汁は必要??

離乳食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（以下 ミルク）です。離乳食を開始する前に、果汁などを飲ませると、母乳やミルクなどを飲む量が減り、必要な栄養素が不足するといわれています。

また、赤ちゃんの咀嚼機能の発達をみても、5～7 か月頃にかけて、口に入ったものを押し出そうとする哺乳反射が消えていき、スプーンなども受け入れやすくなるため、前もって果汁やスープを使って練習する必要はありません。

④ 離乳食のスタート

生後 5 か月頃までは母乳やミルクだけで十分栄養が足りませんが、それ以後はビタミン C や鉄などの栄養素が充足できなくなり、体重の増え方が悪くなる、貧血になる、などの症状がおきたりします。

また、この時期になると、咀嚼運動ができるようになり、唾液の分泌が盛んになると共に、味覚の発達が始まる時期でもあります。

つぎにあげる 4 つのポイントをほぼ満たしていれば、離乳をスタートしましょう。

- point 1 赤ちゃんはスプーンをいやがりませんか。
- point 2 家族が食事をしていると食べたそうにしたり、よだれもたくさんでてきていますか。
- point 3 母乳やミルクを飲む時間は決まっていますか。
- point 4 首すわりがしっかりしていて、支えるとすわる事ができますか。

赤ちゃんの体調の良い日に 1 日 1 品 1 さじからスタートしましょう。



離乳食の開始について

- 離乳食が早すぎると…消化・吸収がまだまだ未熟です。消化が不十分だとアレルギーを起こしやすくなります。
- 離乳食が遅すぎると…味覚の発達や口の動きの練習が遅れてしまいます。5 か月頃からかんだり、飲み込んだり、消化吸收する力をつけていきましょう。