

## 離乳食初期（5～6ヶ月頃） よくある質問

### ▶離乳食を与える時間帯はいつがいいですか？

朝起きて、身の回りのことがひと段落した頃、また、体調に変化があった場合に備え、受診しやすい午前中がおすすです。

### ▶離乳食を始めたら、母乳やミルクはどのくらい与えたらいいですか？

母乳やミルクは、赤ちゃんの体を大きくするために、1歳頃までは必要なものです。離乳食を始めただけの時期は、母乳やミルクから栄養を摂らなければなりません。離乳食の後に欲しがらだけ与えましょう。

### ▶離乳食が足りているかわかりません。食事量はどのくらいですか？

1回食のうち、下記の表を参考に少しずつ増やしていくイメージです。開始から1ヶ月程度経ったら、おかゆは子ども用茶碗に半分強、おかずは小皿にのる程度がよいでしょう。

	1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～12日	13～14日	15～16日	17～18日	19～30日	30日
おかゆ	1さじ	2さじ	3さじ	3さじ	4さじ	4さじ	5さじ	5さじ	5さじ	7さじ	8さじ
野菜				1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	4さじ	4さじ	4さじ	4さじ
豆腐 白身魚						1さじ	1さじ	2さじ	少しずつ増やしていく		食品により異なる

1さじ=5ml(小さじ1杯)



### ▶器具の消毒は必要ですか？

離乳食作りに使う包丁、まな板、食器などはしっかり洗い、しっかりすすぎ、よく乾燥させて使いましょう。すり鉢やおろし金など、食品が残りやすい器具は、たまに煮沸消毒などをすることが望ましいです。常に衛生面に気をつけて取り扱しましょう。

### ▶アレルギーが心配です。気をつけることはありますか？

離乳食の開始を遅らせることで、アレルギー発症予防の効果は認められていません。卵など、アレルギー源になることが多い食品でも、適齢期にきちんと口から摂取することが重要です。皮膚からアレルギーの侵入を防ぐために、保湿を行うなど肌をきれいに保つことも大切です。

初めてこのような食品を与える時は、ごく少量を試し、できるだけ病院の開いている時間に与えることをおすすめします。

またアレルギー反応が出た場合、自己判断で離乳食を中止したり、特定の食品を避けたりすることはやめましょう。医師の指示に従って判断してください。

### ▶水分補給は必要ですか？

基本は母乳やミルクだけで大丈夫ですが、おしっこ回数が少ない、色が濃い場合は、水分（白湯や麦茶）を飲ませましょう。

糖分や塩分が含まれているイオン飲料は、発熱など体調不良の時だけにして、常に飲むことは避けましょう。

### ▶便秘ですが、どうしたらよいでしょうか？

①こまめに水分補給をしましょう

白湯や麦茶などを飲ませてみる

②お風呂上りなどにマッサージをしてあげましょう

おへそのまわりを「の」の字を書くように、時計回りにマッサージをしましょう

③離乳食を開始している場合、水分を少し多めにしてみましょう

あわせて、離乳食の量が多すぎないか確認してみましょう

④母乳を与えているお母さんは、水分補給とバランスのとれた食事を心がけましょう

お母さんの腸の中のビフィズス菌が母乳を通して赤ちゃんに移り住みます

◀病院を受診する目安▶

- ・4～5日排便がない
- ・母乳、ミルクの飲みや離乳食の食べが悪い
- ・おしりから出血があった など

### ▶下痢をしています、離乳食はどうしたらいいでしょうか？

機嫌が良く、母乳、ミルクの飲みもいつも通りであれば、消化の良いおかゆのみを与えて様子を見ましょう。ひどい場合は受診をし、離乳食は一度お休みしましょう。

（再開する場合：おかゆから少しずつ与えましょう）

### ▶食器や調理器具はどんなものを用意したらいいでしょうか？

赤ちゃん専用の食器やスプーンを用意してあげましょう。調理器具は大人と分ける必要はありませんが、清潔なものを使いましょう。

初めは少量のため、すり鉢、すりこぎ、おろし金などがあると便利です。フードプロセッサーやブレンダーなどは、まとめて作る場合に向いていますが、刃の部分を清潔に保ちましょう。

### ▶育児用ミルクを飲まないが、どうしたらいいでしょうか？

次の点を確認してみましょう。

- ・ミルクの種類を変えてみる
- ・哺乳瓶の乳首を変えてみる（哺乳瓶に慣れない場合は、スプーンで慣らしていく）
- ・離乳食で使用してみる

### ▶離乳食は冷凍保存してもいいのでしょうか？

冷凍する時は急速冷凍し、一週間以内で使い切りましょう。解凍する時は中心部まで十分に加熱してください。一度解凍したら使い切り、再冷凍はしないでください。一週間を過ぎてしまったら、大人の料理に混ぜることで無駄なく使えます。

### ▶食中毒が心配ですが、気をつけることはありますか？

下記の点に気をつけましょう。

- 衛生面に気をつける  
調理前は手をよく洗い、調理器具も清潔に扱きましょう
- しっかり加熱する  
食品は十分に加熱する
- 食べ残しは与えない  
調理後は常温に放置せず、なるべく早く与える

### ▶ベビーフードは使用してもいいのでしょうか？

常に手作りでは疲れてしまいますので、ベビーフードも上手に取り入れましょう。外出や旅行の時などは衛生的で便利です。

◀利用する時の留意点▶

- 大人が味見をして確認する
- 表示（適正月齢など）をしっかりと確認する
- 開封後の保存に注意する
- 初めて食べる食品が含まれている場合、少量与えて様子を見る

### ▶ほとんど食べてくれないのですが・・・

下記の点を確認してみましょう。

◎おなかが空いている時間に与えているか？時間が空きすぎていないか？

おなかが空いた頃に離乳食を与えることがポイントです。授乳間隔や生活リズムを見直して、様子をもてみましょう。

◎いつも決まった時間に与えているか？

日によって離乳食の時間が変わると、おなかが空くリズムがつきにくくなります。ある程度、決まった時間に与えましょう。

◎無理強いをしていないか？

口を開けてくれず嫌がったら、無理強いせず切り上げて母乳やミルクを与えましょう。無理矢理与えると、嫌なイメージがついてしまい、食事を楽しめなくなります。笑顔で声かけしながら与えてみてください。

◎食べやすい形態にしているか？

小さな子どもは成長とともに口と舌の動き方が変わってきます。口の中で食べものをモグモグしているか確認しながら、口の発達に合った形態のものを与えましょう。

▶よく食べますが、欲しがるだけ与えていいのでしょうか？

小さな子どもの消化機能はまだ未熟です。欲しがるからといって食べさせるのではなく、離乳食後の母乳やミルクもしっかり与えましょう。

また、いつまでもドロドロ状のものや、細かく刻んだ離乳食を続けていると早食いの原因になりますので、気を付けましょう。