

離乳食について



5～6ヵ月になると、大人と同じようにビタミンや鉄分などの栄養素が必要となり、ミルクだけでは栄養が補えなくなってきます。そこで離乳食が登場します。離乳食は、栄養摂取のためだけでなく、「食べるトレーニング」でもあります。赤ちゃんの口や咀嚼力の発達に合わせてメニュー、食べ物の固さ、回数を変え、約一年をかけて大人と、同じように固形物を嚙んで食べられるようにしていきます。同時にミルクの量を減らしていき、離乳食の終了とともに離乳を完成させます。

また、食べることは授乳と異なり、自ら食べるという**自発的な行為**です。離乳食を始めることで、**主体性**を育てていきましょう。

食事の環境

食事中は、メディアから離れ、

雰囲気「おいしいね」「もぐもぐ上手ね」などお話ししてあげましょう



生えたばかりの赤ちゃんの歯は、歯の表面を覆うエナメル質がとても柔らかいので虫歯になると大人より進行が早いのです



歯磨きをしましょう

噛むことは言葉面にも関係してきます。噛む力がない子は言葉が不鮮明な子が多いです。

2016.6 保育参観 はなぐみ

赤ちゃんの虫歯と夜の授乳



よく夜中の授乳が虫歯の原因になると言われていますが、おっぱいとミルクが虫歯の原因を作っているわけではありません。甘いものと虫歯菌によって虫歯になり始めているところに、寝かしつけにダラダラと添い寝で、おっぱいを飲ませたり哺乳瓶のミルクをおしゃぶりのように千ク千クと飲ませ続けると虫歯が急速に進んでいきます。

また、添い乳は楽なように思えますが、実は、赤ちゃんはおっぱいに吸い付いて口がいつまでも残業しているので、寝つきが悪くなる原因になっています

寝るときは寝る！！食事のときはしっかり食べる！

ミルクを飲むときは目を合わせて飲む！！というように

メリハリのある生活をするのが大切ですね ♡

母乳にも「そろそろさよなら」のメッセージが…



誕生から生後数ヵ月までの赤ちゃんにとって母乳は最良の栄養源。

必要な栄養はすべて母乳に含まれています。

でも、赤ちゃんは日々育っているので、やがて母乳だけでは成長するための栄養が足りなくなってきます。それとともに、母乳に含まれる栄養成分も変化してきます。例えば、生後9ヵ月頃になると鉄分や、たんぱく質はそれまでの半分に減少…

それは「もう母乳だけでは栄養が足りませんよ」というメッセージでもあります。実際生後9ヵ月頃にはその逆転の時期。それまでの赤ちゃんは一日に必要なエネルギー量の多くを母乳・ミルクから摂っていましたが、この頃になる離乳食も1日3回になり 離乳食から摂るエネルギー量のほうが多くなるのです。母乳そのものに赤ちゃんの自立を促していくしくみがあるといえますね！

5～6ヵ月頃（ごっくん期）の進め方

スプーンの使い方のポイント

1 スプーンを顔の正面から下唇の上におく

スプーンを先を下唇に

トントンと触れさせます。

口を開けたら、下唇の上に

スプーンを水平におきます。

赤ちゃんは上唇を閉じて離乳食を

取り込もうとします。

2 上唇で挟んで取り込んだら

スプーンをゆっくり水平に引く

口が閉じて離乳食が口の中に入ったら

スプーンを水平にそっと引きます。

3 口からこぼれたらすくってまた唇へ

赤ちゃんは離乳食を舌の奥に送り

ゴックン。口の端からこぼれたら

スプーンですくい入れるのを繰り返して。

口の中に食べ物を無理に流し込まない

スプーンを上唇や上あごにごすりつけ、

無理やり口の中に食べ物を流し込むのはNG!

自分で口を開いて飲み込んで食べる練習を。

発育の特徴

舌は前後にだけ動き

唇を閉じて飲み込めるように

生後5～6ヵ月は舌が前後にだけ動かせます。

6ヵ月になると食べ物が口に入ると唇を閉じて

口の中に取り込もうとするので、口からこぼさ

ずゴックンと飲み込めるようになります。



この時期の注意点

はじめて口にする食材ばかり

食後の体調の変化に注意

離乳食スタート時は、アレルギー反応に特に注意が必要です。はじめて与える食材は一さじ程度とし、食後は発疹や下痢がないか、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。



ゴックン期のタイムスケジュール例

2回食		1回食
母乳・ミルク	1回目 (朝)	母乳・ミルク
離乳食 + 母乳・ミルク	2回目 (午前中)	離乳食 + 母乳・ミルク
離乳食 + 母乳・ミルク	3回目 (午後)	母乳・ミルク
母乳・ミルク	4回目 (夕)	母乳・ミルク
母乳・ミルク	5回目 (寝る前)	母乳・ミルク

授乳タイム1回を離乳食に。

母乳は食後に好きなだけ。

最初は赤ちゃんの期限のよいとき授乳の前に1さじずつ与えます。

この時期はあくまでも食べ物を飲む込むことに慣れさせる時期。

赤ちゃんの状態を優先しながらゆっくりと進めましょう。

7ヵ月～8ヵ月頃（もぐもぐ期）の進め方

この時期の注意点



食事以外に興味を持つ時期。
毎日決まった時間に食事を

赤ちゃんも急に離乳食を食べなくなったり、中だるみしやすい時期。食事は1日2回という生活リズムを整えながらも、食べたからなければ仕方ない、という割り切りも大切です。

座り方のポイント



ひとりで座れるなら食事用の椅子の用意をベビーチェアなど、食事用の椅子を用意してあげてもよい時期。口に力をいれてもぐもぐ食べられるよう、床やいすの踏み台などにしっかりと足がつく椅子を選びましょう。

発育の特徴



舌は前後に加え
上下にも動くように

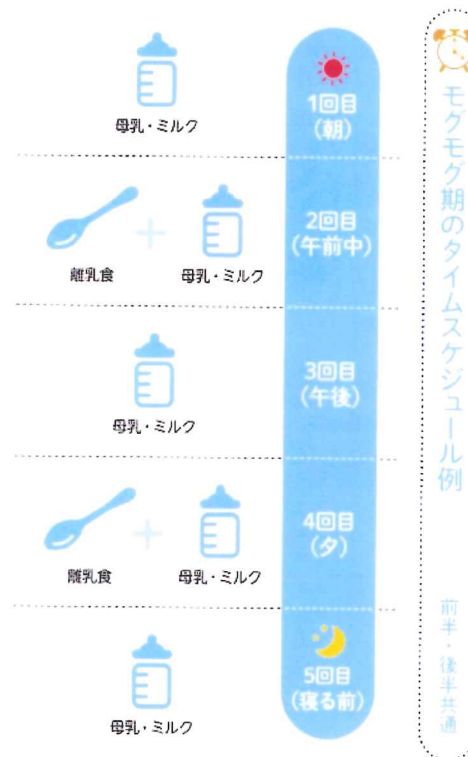
かたまりは舌で上あごに押し付けてもぐもぐ動かしてつぶします。またつぶした食べ物を舌でひとまとめにする動きを覚え始めるので、まとめやすく飲み込みやすいようとろみをつけて。

発達を促す食べさせ方 ×NG



赤ちゃんの口に食べ物が残っているうちに次のスプーンを口元に持って行かない。

まる飲みの問題が出る時期。食べさせ方にも注意を早食いやまる飲みになりやすい時期。まる飲みするだけでは咀嚼運動の練習になりません。唇でスプーンを挟み、口をもぐもぐ動かしたあと飲み込むのを確かめながら与えましょう。



1日2回の食事を習慣に

食後のミルクをたっぷり

乳歯が生え始めるもぐもぐ期の赤ちゃんは、口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌やあごでなめらかさ、固さを学びます。この時期は食べられる食材が増えるのでいろいろな味、舌触りを体験させることが大切。同じ食材でも組み合わせや調理方法を変えたりしながら工夫していきましょう。

9~11ヵ月頃（かみかみ期）の進め方

この時期の注意点



唇を動かさずに飲む
ストローやマグは避ける

ストロータイプのマグのみを使い続けると、舌の発達が遅れ、言葉の発音に影響するとの報告も。1歳に入る前にはコップで飲むように少しずつ練習をしていきましょう。

座り方のポイント



食べ物に手が届くよう 体や椅子の位置を調節
手づかみ食べが盛んになるかみかみ期には、食事の際、椅子の位置や座らせる位置にも気を配りましょう。食事に手が届くよう椅子はテーブルに近付け、少し前の位置に座らせます。

発育の特徴



咀嚼力がより発達。
舌の動きも活発に。

舌の前後、上下、さらに左右にも上手に動かせるようになってきます。また前歯が生えてくる時期なので、前歯で切ったあと、歯ぐきでつぶせるようになります。

発達を促す食べさせ方



ポイポイ、グチャグチャも
発達に必要な過程と考える

手づかみ食べは、食べ物を投げたり、机でつぶしたりと遊んでいるように見えますが、食べ物の形や固さを触って学んでいるのです。



母乳・ミルク



1回目
(朝)



離乳食



母乳・ミルク

2回目
(午前中)



離乳食



母乳・ミルク

3回目
(午後)



離乳食



母乳・ミルク

4回目
(夕)



母乳・ミルク

5回目
(寝る前)

離乳食が1日3回に

母乳・ミルクの量も調節を

1日3回食となり、エネルギーや栄養素の半分以上を離乳食から摂るようになります。(母乳の)鉄分が不足してくる時期なので、より栄養バランスに配慮しましょう。

後半は、食事の時間を家族と同じ時間帯に近付けていきましょう。

だんだん食後のミルクが不要になるので3回の食事が生活の中に定着できるようにしていきましょう。



かみかみ期のタイムスケジュール例

前半・後半共通

1歳～1歳2ヵ月頃（ばくばく期）の進め方

この時期の注意点



大人のメニューの取り分けは味の濃さや固さに注意を

いろいろなものが食べれるようになりますが、大人の食事を取り分けるときは2倍以上の薄味を心がけて。咀嚼力もまだ弱いので、月齢に合わせた固さ、大きさにして与えましょう。

座り方のポイント



足を台にしっかりつけて食べる
足が補助台にしっかりつく状態で食べないと、噛む力はつきません。手やスプーンで食べやすいよう、ひじがテーブルにつく高さに座らせ、足の裏がしっかりと床や踏み台につくように調節しましょう。

発育の特徴



口の動きはさらに発達するが咀嚼力はまだ未熟

口を上手に動かして食べ物を噛めるようになりますが、咀嚼力はまだ弱いので、食べ物の固さには注意を。後半には犬歯と第一乳臼歯も生え、前歯（上下4本ずつ）で食べ物を噛み切れるようになります。

発達を促す食べさせ方



道具を使って食べたがる時期
フォークやスプーンを使って手づかみに加えスプーンなど道具も使いたがりますが、「自分で食べる気持ち」を伸ばす気持ちを大切にしましょう。



3回の食事の量に合わせ
1～2回のおやつをプラス

1日3回の食事を定着させます。

しかし、1回の食事量のバラつきがあったり栄養バランスの偏りがあるため、おやつや飲み物を含め必要な栄養源を補いましょう。

乳離れは、食事の時間を決め、幼児食に備えた1日の生活の流れを作りましょう。

歯で噛んで食べ、必要なエネルギー・

栄養素の75～80%を食事で摂ることが目安です。