

## 【離乳食開始について】

「離乳」とは母乳や育児用ミルクから幼児食へ進んでいく過程をいいます。この時期の食事を「離乳食」と呼びます。

生後5～6か月頃から約1年かけて「飲み込む・食べる」という動作を学びます。「離乳食」の時期はとても重要です。

### ◎離乳食開始のチェックポイント！◎



生後5、6か月になって…

- ①首のすわりがしっかりしてきた
- ②支えてあげると5秒以上座れる
- ③食べ物に興味を示す  
(よだれをたらしたり、口を動かす)
- ④スプーンなどを口の中に入れても、舌で押し出すことが少なくなってきた

#### 離乳食のポイントです！

- ★同じ月齢のお子さんと比較しない
- ★せかしたり、無理強いはしない
- ★子どものペースで食べさせる
- ★テレビを見ながら与えない
- ★手洗いなどしっかりと！

