

離乳食の進め方のポイント

以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

	離乳～初期 生後5～6か月頃	中期 生後7～8か月頃	後期 生後9～11か月頃	完了期 生後1歳～1歳6か月頃
	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳の開始とはなめらかにすりつぶした状態の食べ物を始めて与えた時のことをいう。 ・離乳食の開始時期の目安は、首のすわりがしっかりして、寝返りができ、5秒以上座れる。食べ物に興味を示す等である。 ・初期食の目的は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることである。 ・母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・舌でつぶせえる固さのものを与える。 ・母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日に3回程度与える。 ・食べさせ方は、平らな離乳食のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。 ・母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日に2回程度与える。 ・食べさせ方は、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。 ・手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになる。 ・1日3回与え、その他に1日1～2回の補食を必要に応じて与える。母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳食の進行及び完了の状況に応じて与える。
回数	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日に2回与える（生活リズムを確立してく） 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日に3回与える。（食欲応じて、離乳食の量を増やす） 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回与え、その他に1日1～2回の補食を必要に応じて与える。母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳食の進行及び完了の状況に応じて与える。
食べ方	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ方は、口唇を閉じて、捕食や嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ方は、舌・顎の動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対象にひかれるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきで潰すことが出来るようになる。口唇左右非対称の動きとなり、嚥んでいる方向に依っていき動きがみられる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ方は、手づかみ食べで前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていく

参考：2019年改訂「授乳・離乳の支援ガイド」
子ども・若者部 保育課

- 介助の配慮
- ★成長に合わせた環境(膝の上に抱っこ・椅子に座るときのポイント)
 - ★口の動きが見える位置に座る(口の動きを見て入れすぎでないか、残っていないかの確認)