

小児



コーナー

北病院 栄養科
柴田 佳代子



離乳食の進め方

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初めて与えた時をいいます。その時期は生後5～6ヶ月ごろが適当です。離乳の開始では、子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始め、母乳やミルクは子どもが欲しいだけ飲ませましょう。離乳が進むにつれ、1日2回食、3回食へと食事のリズムをつけ、生活のリズムを整えていくようにしましょう。また、手づかみで自分から食べることを楽しむといったように、食べる楽しさの体験を増やしてあげましょう。食事量の評価は、母子手帳に体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認し、もし心配な事があれば、医師に相談しましょう。

