

離乳し初期

ーゴックン トレーニング期ー

5～6か月ごろ

- 《目標》
- ・ ゴックンと飲み込む練習の時期です。
 - ・ 母乳やミルク以外の食べ物に慣れていくのがこの時期の目標です。



- ☆ 離乳の開始では、1日1回（1回食）アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始めます。
- ☆ 新しい食品を始めるときには、1さじずつ与え、母乳や育児用ミルクは飲みただけ飲ませます。
- ☆ 赤ちゃんの様子を見ながら量を増やしていきます。
- ☆ 最初は裏ごしをして、汁を加えてトロトロのポターージュ状にしてあげます。それに慣れたら、少しずつ水分を調節してヨーグルト状の固さにしていきます。
- ☆ 慣れてきたら、すりつぶした野菜、豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄などを試していきます。
- ☆ 卵は、必ずしっかりと20分位火を通した固ゆで卵の黄身を少しずつから始めます。
【注意】：すでに、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎と診断されている場合や皮膚にかゆみのある湿疹や乾燥がある場合、パパやママがアレルギー体質の場合は、医師の指示に従って進めます。
- ☆ 始めて1か月位経ち、飲み込みが上手になってきたら、すりつぶすだけで裏ごしはいりません。少しのツブツブは大丈夫です。
- ☆ なるべく毎日同じ時間に食べさせましょう。
- ☆ 「はちみつ」と「黒砂糖」は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳くらいいまでは使わないようにします。



《固さの目安》 ヨーグルト状やポターージュ程度の固さ（軟らかさ）が目安。
ご飯は…つぶしがゆ（10倍がゆをつぶしたもの）

《味付けの目安》 「調味料は必要なし」が基本。だし汁（昆布）、スープ（野菜など）でのばす程度で、素材の味を大切に。

《量の目安》 1日1品、1さじから始め、その後様子を見ながら増やしていく。新しい食品も同様に。

《離乳食の増やし方の目安》

☆ 初めての食品は1さじから始めましょう

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
つぶしがゆ	1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	3さじ	3さじ	4さじ	4さじ	4さじ	4さじ
いも野菜						1さじ	1さじ	2さじ	2さじ	2さじ
豆腐 白身魚 卵黄										1さじ

※ 1さじ  は小さじ(5cc)を目安にしています。

【注意】 卵黄は、ごく少量から始めます。

《食材の重ね方の目安》



つぶしがゆ



つぶしがゆ + つぶし野菜 (じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など)



つぶしがゆ + つぶし野菜 + たんぱく質性食品 (豆腐→白身魚→固ゆで卵黄)

※ 少しずつ種類を増やして、おなかを慣らしていきましょう。

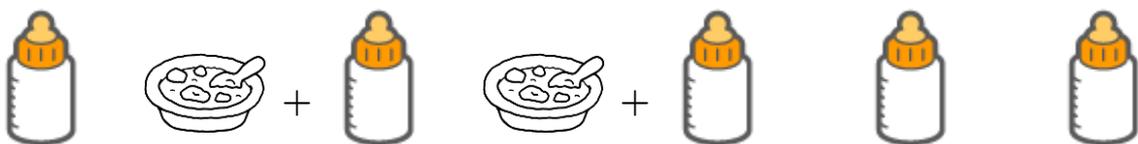
《時間の目安》 ※ 時間はおよその目安です。 ※ 母乳の場合、授乳回数は1~2回多くなります。

★ 1回食(5~6か月頃)



10時ころ

★ 2回食(7か月頃~)



10時ころ

14時ころ