

離乳食 Q&A(離乳食開始前)



ひよこママサロン、栄養相談、乳幼児健診において、保護者さんからよくある質問について、栄養士よりアドバイスを掲載しますので、離乳食づくりの参考にしてください。

離乳食開始前

保護者	Q1.	開始する時期の目安やサインはありますか？
栄養士	A1.	<p>開始時期は 5～6か月です。</p> <p>目安は、お子さんの首がしっかりすわっていて、寝返りができること、5 秒以上座ることができること、スプーンなどを口にあてると舌で押し出す(哺乳反射)が見られることが少なくなってくることであげられます。</p> <p>また、食べ物に興味を示し、よだれが出やすくなります。</p>
保護者	Q2.	離乳食づくりで使いやすい道具はありますか？
栄養士	A2.	<p>お子さん専用の食器は、繰り返し洗いやすく、消毒しやすい丈夫なものをお勧めします。ベビー用品売り場などで販売しているものは、形状、素材など赤ちゃん専用に使われています。</p> <p>また、調理器具は手軽につぶせるハンドブレンダー、まとめづくりを冷凍できる保存容器など用途にあわせて用意しましょう。</p> <p>離乳食を始めるまえに、試しに作ってみると、どのくらい時間がかかるか、使いやすい道具かがわかります。</p>

保護者	Q3.	飲み物(白湯や麦茶)は必要ですか？
栄養士	A3.	糖分が含まれないため、乳児期から飲むことができます。たくさん飲む必要はないですが、離乳食を食べたあとの食べカスを流し、口腔内をきれいに保つ効果があります。また、お昼寝あとや入浴後に汗をかいた場合、授乳時間にかかわらず飲ませることができるため、水分補給の練習になります。