

# 離乳食の準備

離乳食が始まる前のポイント



## 生活リズムを作りましょう

『視床下部』をスムーズに働かせるために生活リズムを整えましょう

朝、脳をしっかりと目覚めさせるために・・・。

• 朝の光を浴びる

（太陽の光が入らない場合は電気をつける）

• 着替えをする、顔を拭く

• 抱っこをして頭を起こす

毎日続けることで脳（視床下部）は育ち、  
気持ちよく目覚めるようになってきます。



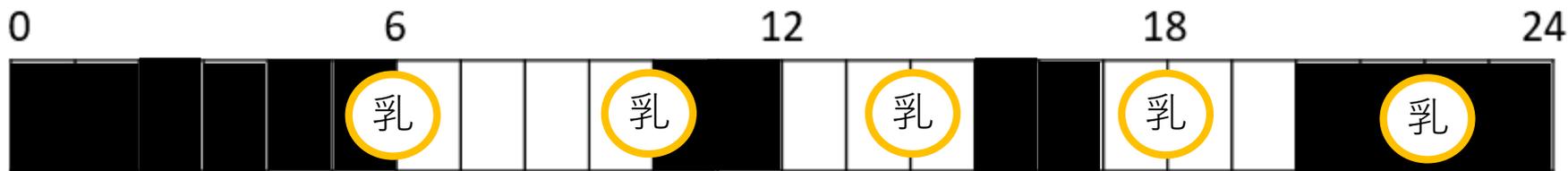
## 離乳食の準備②

# 授乳時間を一定にしましょう

毎日一定の授乳時間にすると、赤ちゃんも待てるようになり、消化機能のリズムも作られます。



(例) 4時間間隔で授乳した場合



※授乳 = 乳      睡眠時 = 黒塗り

離乳食を始めるころには、授乳間隔もだいぶあいてきて、1回に200mlの母乳・ミルクを飲み干せるようになってきます。赤ちゃんの様子に合わせて授乳時間を考えてみましょう。

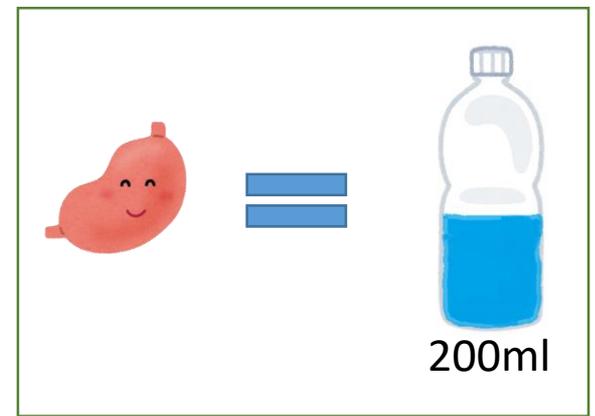
## 離乳開始時期の子どもの発達状況の目安

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 5秒以上座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を示す



月齢はあくまでも目安です。  
子どもの様子をよく観察しましょう。

赤ちゃんの胃の大きさはまだまだ小さく  
消化吸収の機能も未熟です。



赤ちゃんの消化吸収する力に合わせて  
離乳食の形態を変え、少しずつ体験していくことで  
消化吸収の機能も育っていきます。



離乳食完了までの約1年間、  
いろいろな食品が食べられるように練習をしていきます。

