

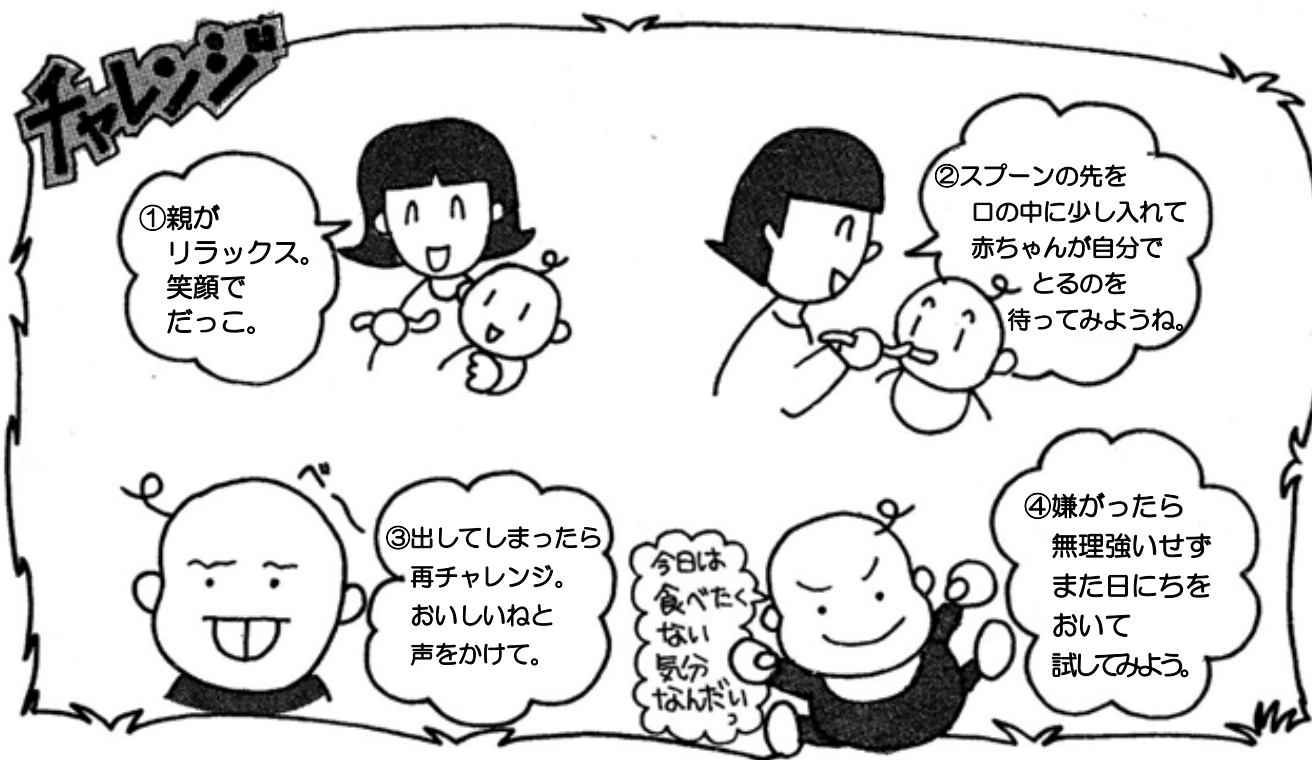
## 【離乳食のすすめかた】

開始して1か月は、なめらかにすりつぶしたり、裏ごしした食品を与えます。2か月目からは、裏ごしを卒業し、粒が残るようにすりつぶした食品を与えます。だんだん慣れてきたら、粗くつぶしていきます。

開始して1か月は、離乳食は1日1回与え、①おかゆ②野菜③豆腐や魚、卵黄などのたんぱく源の3つのお皿が食べられるように進めていきます。月齢が進むとともに2回、3回と回数が増え、固さや形状も少しずつ変化していきます。

1歳6か月頃には、味・やわらかさ・大きさが大人と全く同じという訳にはいきませんが、大人のものから取り分けて一緒に食卓が囲めるようになります。

離乳食を進める時に気をつけることは、生活リズムを整えて食事の時間をなるべく一定にし、毎日続けること・無理強いはいしないこと・初めての食品は午前中に与えること・落ち着いた環境で、ゆったりと笑顔で与えることなどです。



授乳の合間や沐浴後などの水分補給は、湯ざましや麦茶を与えましょう。

イオン飲料は、高熱や下痢など体調が悪い時に利用します。元気になったらやめましょう。