



離乳食Q & A 【準備～初期編】

区役所での食事相談や離乳食教室などでよくあるご質問をまとめました。

成長に個人差があるように、食事の進み具合もお子さんのペースがあります。お子さんの様子をじっくり観察しながら、ゆったりした気持ちではじめていきましょう

開始の準備



Q.1 離乳食をはじめる前に、心掛けたらよいことはありますか？

A. 赤ちゃんの生活リズムを整えましょう。

- 昼夜の区別をつけましょう。起床、お昼寝、就寝時間は決まってきましたか？
- 授乳のリズム（授乳時間、回数）がだいたい決まってきましたか？

お子さんの機嫌のよい時間帯をみつけておくことも、離乳食の開始をスムーズにするポイントになります。まずはお子さんの日中の様子をよく観察しましょう。

Q.2 離乳食をはじめるタイミングがわかりません。

A. 月齢の目安は生後5～6か月頃ですが、お子さんの様子も合わせて確認しましょう。

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができる。
- 支えてあげると座れる
- 食べ物をみせると欲しそうにする
- スプーンなど口に入れても、押し出すことが少なくなる

などの様子がみられたら、離乳食をはじめるサインです。お子さんの体調の良いときを見計らって、はじめてみましょう。



Q.3 食物アレルギーが心配です。離乳食の開始を遅らせた方がよいですか。

A. とくに遅らせる必要はありません。

最新の研究では、離乳食の開始を遅らせても、食物アレルギーの発症予防の効果がないことが明らかになっています。

ただし、離乳食をすすめる中で、食物アレルギーが疑われる症状（皮膚の発疹、呼吸の異常、全身症状等）がみられたら、自己判断しないで必ず病院を受診し、医師に相談しましょう。

はじめての食品を与える時は・・・

- 日中の時間帯（症状が出たときに、病院を受診しやすい）
- 1日に、1種類、赤ちゃん用スプーンで1さじから
- お子さんの様子をよく観察する

などをポイントにすすめましょう。

初期（5～6か月頃）ごっくん期



Q.4 離乳食は何からあげたらよいでしょうか。

- A. なめらかにすりつぶしたおかゆ（10倍かゆ）を赤ちゃん用スプーン1さじからはじめていきます。お子さんの様子をみながら量を増やし、慣れてきたらじゃがいもやにんじんなどの野菜、さらに慣れたら豆腐や白身魚、卵黄などと食品の種類を増やしていきます。食材のかたさや形、量の目安などは、母子手帳交付時に配布の「よこはま子育てガイドブックどれどれ」をご覧ください。

Q.5 離乳食を嫌がって食べてくれませんか。

- A. 授乳と食事のタイミングや、ご機嫌はいかがでしょうか。

授乳から離乳食の間隔が空いていないと、空腹にならず食べないことがあります。また眠い時間と重なると、機嫌が悪く食事がすすみません。こんなことが続くようなら、授乳の時間や食事時間を変えてみましょう。食べてくれるタイミングがみつかったら、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。

また、体調が悪く、食べる意欲のない日は、無理せず様子をみましょう。

食べて欲しいあまりに必死になると、お子さんも緊張してしまいます。食事の時はゆったり構え、楽しい雰囲気であげましょう。

Q.6 食事の回数やタイミング、おすすめの時間帯はありますか？

- A. 初期（5～6か月）は1日1回、授乳前のタイミングであげましょう。できるだけ日中のご機嫌のよい時間帯がおすすめです。時間帯が安定したら、毎日同じ時間にあげましょう。食後は、母乳もしくはミルクをお子さんが飲みたいだけあげてください。



Q.7 水分はあげたほうがよいですか？

- A. この時期は、食事の後に母乳やミルクを欲しがらだけ飲ませるので、あえて水分補給の必要はありませんが、外出から帰ってきたときや、お風呂上りなどのタイミングで飲むこともあります。その際は、白湯（沸騰させた湯を冷ました水）や薄めた麦茶をあげてみましょう。日常的な水分補給として、イオン飲料は必要ありません。病気などで医師から指示があった時は、量や種類を確認してあげるようにしましょう。