

離乳食のはじめ方・与え方



大和郡山市保健センター「さんて郡山」
0743-58-3333

4つの条件がそろった時が「はじめどき」



じ〜っと見ながら
よだれが・・・など
食べたそうにする

首がすわっている

おすわりが
だいたい
できている

自分からスプーン
をくわえにくる

開始時期のめやす

5・6か月ごろ

バウンサーなどに寝かせる姿勢はNG！



のけぞっているの
で、スプーンを
くわえにいけない

のどがのびているので、
そしゃく、えん下は
むずかしい

液体・ポタージュ
しか食べにくい

同じ5か月離乳食開始です、どこが違うの？



上唇
閉じている

前のめりの
姿勢



リクライニング

のけぞる

前傾にして、しっかり
口を閉じさせる

離乳食の姿勢～少し前傾でぐらつかない～

ポイント①
タオルで腰や背中を安定させる



ポイント④
テーブルの上にひじをのせて安定させる



右ななめ45°
から与える



ポイント②
座面の高さをタオルや座布団で調整する



ポイント③
足板や床に届くようにする

ダメな与え方～「あーん」は禁止！～

かめさせない
与え方

「あーん」の声かけで大きく口があいて奥までいってしまう

てんこ盛りで奥に入れる

上唇や歯になすりつけて丸のみ

のけぞり
のどがのびる

顎のコントロールができず、唇の力がつかない！
⇒コップのみができない・食べこぼす

正しい与え方～スプーンに食いつかせる！

そっと下唇にスプーンを当てて口が開くのを待つ



平なスプーン
ボウル部分の1/3程度を目安に

スプーンを舌の上のせ、水平に抜く



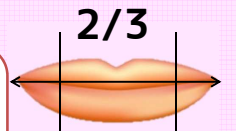
口から溢れたらやさしくスプーンで入れます

スプーンの選び方

子どもが好むスプーン(素材)を選びましょう



スプーン幅が赤ちゃんの口の幅の2/3程度



ボウル部分が浅いそりのないもの

