

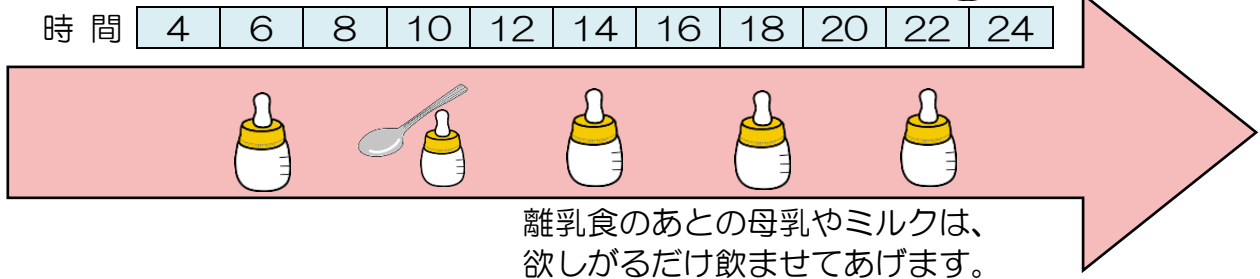
生後5～6か月頃（1回食）

なめらかなヨーグルト状にした食品を、唇を閉じてゴックンと飲み込むことを覚える時期です。赤ちゃんの機嫌がよく、家事が一段落する午前中の授乳のタイミングがおすすめです。



授乳と離乳食のタイムスケジュール

🍴 は離乳食 🍼 は母乳やミルク



「食べるのじょうず」のポイント



大人の腕で赤ちゃんの背中を支え、やや倒し気味の角度になるようにだっこします。

① スプーンを下唇にそっとのせる。



スプーンにのせる量はスプーンの1/2～1/3量程度に。

② 上唇がとじるのを待つ。



アレルギーの心配が少ない、おかゆから始めます。

③ 唇をとじたら、スプーンをまっすぐに引き抜く。



味付けはせず、素材そのものの味を知らせます。

食品のふやし方（1さじ🍴はティースプーン1杯）

※この表は目安です。

日数	10倍がゆのペースト	野菜のペースト	豆腐・白身魚・卵黄のペースト
1～2日	🍴		
3～4日	🍴🍴		
5～6日	🍴🍴🍴		
7～8日	🍴🍴🍴🍴	🍴	
9～10日		🍴🍴	
11～12日		🍴🍴🍴	
～30日			
	 こども茶碗 1/3 ほど	 少しずつ増やす	 少しずつ増やす