

離乳開始にあたってのマニュアル

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいう。

<開始時期の目安（生後5、6か月頃）>

- ・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いれても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）
- ・食物に興味を示す

<開始にあたって考慮すること>

- ・園で離乳食を開始することを家庭に伝え、1回食の時期は家庭と重ならないようにする。
- ・家庭に園での進め方を伝え、休みの日は家庭で提供してもらうよう協力をお願いする。
- ・家庭と連携をとりながら生活リズムを整えていく。
- ・成長曲線を用いて発育状況を確認しながら進めていく。

<離乳開始から6か月頃（離乳食記録簿）へ移行するまで>

- ・「離乳開始プログラム（目安）」を参考に進める。
つぶしかゆ→すりつぶした野菜→つぶした豆腐、白身魚、卵黄→6か月頃（離乳食記録簿）に移行
- ・おかゆ（米）から始める。
- ・新しい食品を始める時は1さじから始め、乳児の様子をみながら量を増やしていく。
- ・離乳食後にミルク、母乳を飲みたいだけ与える。

<食事支援のポイント>

- ・乳児の姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- ・口幅半分くらいの浅めのスプーンを使用する。
- ・スプーンを唇に対して水平に運び、スプーンで下唇を刺激して出てきた舌先にのせ、上唇がおりてくるのを待つ。
- ・介助者は5、6か月頃の目的である上唇を下げ、口を閉じ、離乳食を飲み込むことを促せるように、一口量やスプーンを置く位置、与えるペースなどに配慮する。

<食物アレルギーについて>

- ・食物アレルギーが心配な乳児に対しては、医師の診断を促し、医師の指示のもとで家庭と相談し、使用食材等を決定する。
- ・アレルギーの心配があるからといって離乳食開始時期自体を遅らせる必要はない。
- ・食物アレルギーについては、離乳食をすすめる過程の中で、最初に保護者とよく話し合っって正しく理解してもらう。

こども青少年局保育・教育人材課