



離乳食の1日の回数：1回

離乳開始から1か月くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲みこめるようになることが目的です。赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ与えましょう。

かたさ

なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）

進め方のポイント

- (1) まずは、十分に軟らかく煮たおかゆを“つぶしがゆ”にし、1日1回・1さじから始めましょう。慣れてきたらすりつぶし野菜などを、同じように1さじから始めます。さらに慣れてきたらすりつぶした豆腐や白身魚、固ゆで卵黄をだしでのばしたものなど同じように1さじから始め、赤ちゃんの状態を観察しながらゆっくりと進めます。
- (2) この時期は、たくさん食べられたということよりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。
- (3) 離乳食の後には、母乳または育児用ミルクをほしがるだけ与えましょう。

食べさせ方のポイント

ひざに抱いた赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。

