

離乳食

離乳食、母乳やミルクだけでは不足しがちな栄養素を補うと言う意味でWHOでは離乳食ではなく、「補完食」と呼びます。今回は補完食についてのお話し。

「離乳食はいつから始めればいいですか？」よくお伺いする質問です。座位の姿勢がとれないと食事は難しいので、しっかりと首がすわって、軽く背中をサポートすればお座りの姿勢を維持できる時期、5～6ヶ月頃からが始める時期となります。この頃になると目の前の物に興味をしめし、手でつかんでは口にもっていく、つまり食べる準備が整ってきます。気合いを入れて「離乳食」として作らなくても、軟飯、柔らかく茹でたお野菜で結構です。握って潰して口の中に入れておいしいと思ったら噛み始め、飲み込むようになります。味の濃すぎないベビーフードも品揃えを増やす意味では一食に一品ぐらい加えてもよいと思います。

とにかく慌てないこと、せかさないこと。食べるペースは赤ちゃんが決めてくれます。最初の頃はあまり固形食を食べないかも知れませんが、無理にスプーンで口に入れなくても大丈夫、必要なカロリーは母乳やミルクで摂取出来ます、あくまで「補完食」と考え、ゆっくりゆっくりすすめてください。

補完食という意味では半年頃から鉄分は不足しがちとなります。レバーなどを小さく角切りにしてよく火を通してあげてみてください。お魚は白身より赤身の方が鉄分を多く含みます。赤身のお魚も試して下さい。最近の報告で食物アレルギーは早期摂取するほうがアレルギーを起こしづらい事が解ってきました。5ヶ月頃から卵黄、6ヶ月頃から卵白も試しましょう。家族にアレルギー歴があるなどご不安な場合は、かかりつけの先生に相談してみましよう。