

生後5～6か月頃によくある質問

Q:離乳食はいつから始めるの？

A:生後5～6か月頃になったら1日1回の離乳食を始めます。

開始時期の発達の目安はこちらです。

- ・首がすわって寝返りができる。
- ・5秒以上座れる。
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
- ・食べ物に興味を示す。



Q:新しい食品を与える時のポイントがありますか？

A:新しい食品を与えるときは1日1種類とし、離乳食用スプーンで1さじ与えます。

異常が起きたときに受診しやすい平日の午前中が望ましいです。

Q:食物アレルギーが心配なので、離乳食の開始を遅らせたり、心配な食べ物を与えないようにしてもいいですか？

A:離乳食を始める時期や、特定の食物を与える時期を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。

また、母乳育児の場合、生後6か月頃から鉄やビタミンDが不足しやすいことがわかっていますので、子どもの発達や栄養学的な面からも、離乳の開始は生後5～6か月頃からとし、特定の食物の摂取開始を遅らせないようにします。

Q:離乳食の量が増えません

A:この時期は離乳食を飲みこむこと、舌ざわりや味に慣れることが目的です。その日の体調や気分によっても、食事が進むときと進まないときがあります。

この時期は量にとらわれず、あせらずゆったりとした気持ちで進めます。