# 離乳食１サジからの進め方の一例

| 日にち | 第１週 | | | | | | | 第２週 | | | | | | | | 第３～４週 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | １日 | ２日 | ３日 | ４日 | ５日 | ６日 | ７日 | ８日 | ９日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | ～30日 |
| 進め方 | １サジ量を数回に分けて、下唇あたりにのせてあげましょう。 | | アーンとお口を開けて、ママも一緒にゴックンと飲み込むマネをしてみましょう。 | | 順調なら３サジに増やしてみましょう。 | | 穀類に慣れてきたら、野菜も加えてみましょう。 | | 無理に与えず赤ちゃんの欲しがる量を与えて様子を見ましょう。 | | 穀類、野菜類と順調に進んだらたん白質類も加えていきましょう。 | | | 順調なら少しずつ増やして慣れさせていきましょう。 | | 赤ちゃんも日によって食べる量はいろいろです。スケジュールを強行しないで、赤ちゃんが喜んで食べるようゆっくりペースで進めましょう。 | | | | | |
| 穀類 | スプーン１サジ量 | 10倍がゆ | | | | | スプーン３サジ量 | → | → | | 数サジ → | | | → | | | | | | | |
| 野菜類 | うんちが変わります。<br>○離乳食を食べて24時間後に影響があらわれます。<br>○離乳食を食べ始めると、うんちが少し褐色がかり、臭くもなります。<br>だんだん大人の便に近づいてくるのです。 | | | | | | | 野菜のすりつぶしたもの<br>スプーン１サジ | | | スプーン２サジ | → | | | | | | | | | |
| たん白質類 | ○一つの食品をマスターするのに５日間位はかかります。<br>○野菜を食べるとそのまま便に出ることがありますが、栄養は吸収されていますので安心しましょう。 | | | | | | | | | | スプーン１サジ | | | | | | | | | | … |

<u>離乳食はゆったりした気分でスタートしましょう。</u>

ニコニコ気分で始めましょう！！

押し出し反射は消えましたか？

口をもぐもぐ食べたそうな様子ですか？

発達は順調ですか？