

はじめての 離乳食

離乳食は、母乳や育児用ミルクなどから栄養をとってきた赤ちゃんが、ママやパパと同じように食べるための練習の第一歩です。食べる練習なので気負わず気楽に、食事が「楽しい」「おいしい」「食べたい」という気持ちをはぐくみましょう。

いつから
始めるの？

生後5・6か月頃
から始めます。

体も大きくなり動きも活発になってくるので、母乳や育児用ミルクだけでは成長に必要な栄養が不足してきます。そこで栄養をとるために、固形 of 食物を食べることが必要となります。

離乳食の準備のために、生後4か月頃から、授乳時間を一定にし、1日5回ほどの授乳回数で赤ちゃんの哺乳力を育て、消化機能の

リズムを整えましょう。

生後5・6か月頃から**赤ちゃんの様子をみながら1日1回**、アレルギーなどで何か異変が起こっても医療機関に行ける**午前中の機嫌の良いとき**に始めましょう。タイミングが合わない場合は無理をせず、機嫌のよい時間でも大丈夫です。

離乳食を
進めるには？

母乳や育児用ミルクのようなほのかな甘みがあるお粥から始め、じゃがいも、人参などの野菜へ進めます。

野菜を食べることで「酸味・苦味・渋み」を味覚体験して、母乳や育児用ミルク以外の味も食べられる味覚であることを学習します。苦手な味も好きになってもらうために、ほうれん草などのアクのある野菜はたっぷりのお湯でゆでて、滑らかに

すりつぶしましょう。

また、赤ちゃんは食べさせる人の表情を見て、声を聞いています。**笑顔で優しく声かけしながら**、楽しい食事タイムにしましょう。



注意

赤ちゃんは消化機能が未熟なため、病原菌に感染してしまう可能性があります。調理するときは衛生面に気をつけましょう。また、**はちみつ、はちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は乳児ボツリヌス症予防のためにも、1歳未満では与えないように**しましょう。

Point!

相談

離乳食で困った時は、「**5か月児健康相談**」や保健センターの管理栄養士や保健師が電話や来所で相談に対応します。

食べて
くれない...



歯科健診結果によると1歳6か月頃から3歳頃にかけて、むし歯になる子が**19.7倍**増加しています！

むし歯は
うつる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯の原因であるミュータンス菌は存在していません。ではなぜむし歯になるのでしょうか？それは大人が口を付けたお箸やスプーンで赤ちゃんにご飯を食べさせる事によって感染してしまうからだと考えられています。**大人からの感染の機会をなくすこともむし歯予防のひとつです。**

歯みがきは
いつから？

1本でも歯が生えたらお手入れを始めましょう。まずは清潔なガーゼや市販の赤ちゃん用歯のお手入れシートなどをお母さんの指に巻き、優しく水拭きしましょう。この時期のお手入れは、口の中に歯ブラシが入る事への抵抗をなくするのが目的です。上下4本ずつ生えたら、赤ちゃん用の歯ブラシを使ってみましょう。

小児歯科を探そう！

愛媛県歯科医師会 HP で
新居浜市の歯科を検索できます



むし歯に
なって
歯医者？

「むし歯になったら」ではなく「むし歯を予防する」ために、**まずは1歳から1歳半位で行ってみましょう。**希望に応じて、歯みがき指導や噛み合わせのチェック、赤ちゃんの歯を丈夫にしてむし歯を防ぐためフッ化物塗布などでもしてくれますよ。

歯みがきの
ポイント？

こどもをひざに寝かせて「寝かせみがき」

- 歯ブラシはえんぴつを持つように
- 毛先を歯と歯ぐきの境目にきちんと当てる
- 軽い力で小さく往復運動

上の前歯は、上唇の裏にあるひだに歯ブラシが当たらないように、ひとさし指でガードしながらみがきます。

奥歯は、ひとさし指で頬をふくらませてみがきます。歯ブラシのヘッドで奥をつつかないように注意しましょう。



Point!

こどものむし歯予防教室

歯科健診、フッ化物塗布、歯科衛生士による
お子さんのむし歯予防相談など

対象

1歳9か月～3歳未満
(1人1回限り)

日程

市政だよりにてお知らせ
※予約制

※定期的に歯科医院でフッ化物塗布をしている方は対象外

新居浜市保健センター ☎ 0897-35-1070

市HP

