



おっぱい通信

第8号
2010.4
大阪南医療センター
母乳育児支援委員会

2010年度、私たちは赤ちゃんにやさしい病院をめざします！！



おっぱいと離乳食 Part 1

離乳食はいつ頃から
始めたらいいかしら？

☆開始時期

離乳食を始める時期は、生後6か月頃からです。
始める目安は、赤ちゃんがお母さんの食べ物に興味をもったり、食べたそうなそぶりをみせはじめた頃です。準備の期間は必要ありません！家族で食卓を囲み、食事の楽しい雰囲気を経験させてあげることが準備になります。

☆開始に適する食材・離乳食のメニュー

ご家族が食べているものを、実際にあげてみましょう。
硬さはお母さんの乳首程度。
じゃがいもやかぼちゃなど、舌で押しつぶせるものを選びましょう。
家庭の味が濃い場合は、家族みんなの料理を薄味にしましょう。

☆離乳食の量

まず1さじ食べさせてみて様子を見ましょう。
1さじだけでは次を欲しがることが多いです。
自分から舌で押し出してきたら、お腹いっぱいの合図です。

☆フォローアップミルク

お母さんのおっぱいを飲んでいる赤ちゃんには、
必要ありません。
おっぱいは、今までと同様、欲しがるときに
欲しがらだけあげましょう

母乳育児のための10か条

～毎号1条ずつ掲載します～

8.赤ちゃんが欲しがるときに
欲しがらだけの授乳を勧めま
しょう。

