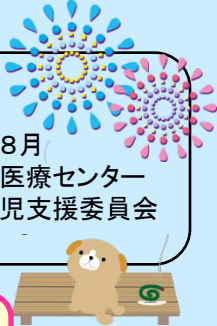


# おっぱい通信

第23号  
2011年8月  
大阪南医療センター  
母乳育児支援委員会



## 離乳食（補完食）についてI



5か月になったら離乳食を食べさせましようと言われて、ニンジンペースト状にしてあげましたが、思うように食べてくれませんでした。どうすれば良いのでしょうか…。

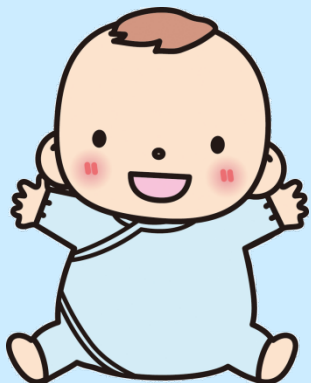


### 赤ちゃんのためだけに作る必要はありません

味覚の発達には家庭の食事の上で成り立ちます。家族みんなの食事を薄味にして、赤ちゃんにとりわけてあげましょう。ママやパパが濃い味が食べたい時は、食べる時に味付けしましょう。

### 始める時期は、6か月ごろになって食べたそうにしてから

よだれがたくさん出てくるのは消化管が発達してきた合図です。「うーうー」と食べ物を催促することもあります。こうした様子が見られたら、少しずつ始めましょう。



離乳食をはじめたばかりの赤ちゃんは、まだまだおっぱいが大好きです。最初からたくさん食べず、すぐにおっぱいを求めてくることもよくあります。あわてず、無理に食べさせようとせず、赤ちゃんも一緒に食卓を囲むなど**食事を楽しみ**と思えるようにすすめていきましょう。

