

離乳食を始める前に・・・

※ 個人差などによりうまくいかないこともあります。心配な方は、お気軽にご相談下さい。

目安：4か月ごろ

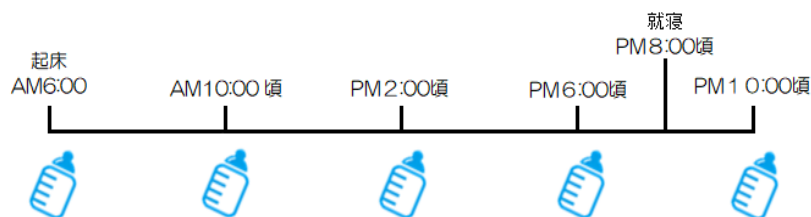
離乳食の受け入れがよくなる準備をしましょう

1. 食事のリズム（生活リズム）を整えましょう

- ① 朝起きる時間を決めましょう。
- ② 母乳・ミルクの間隔を **3～4 時間** 空けましょう。

1日に必要な乳量（おおよそ 1000ml）を約 5 回に分けて与えます。

（ミルク・母乳の間隔をあけていく目安）



こんな
いいことが！

- まとまった量のミルクや母乳を飲むことで、胃袋の容量が大きくなります。（約 200ml になります）
- お腹がすくリズムをつけることで、離乳食の受け入れが良くなります。

2. スプーン（さじ）になれる準備をしましょう

ミルクや母乳以外の味や唇の感覚になれるのが目的です。

- ① 離乳食用のスプーンを準備しましょう。
- ② 白湯（さゆ）や薄めたベビー用麦茶をスプーンで、
1日に2～3回、2さじ（10ml）程度あげてみましょう。

スプーンを、お口にすんなり
入れさせてくれるようなら
OK

