離乳食の基本

厚生労働省では、『離乳の支援にあたり子どもの健康を維持し、成長・発達を促すよう支援するとともに、授乳の支援同様、健やかな母子・親子関係の形成を促し、育児に自信うをもたせることを基本とする』とあります。
赤ちゃんの成長には個人差があります。離乳食は、赤ちゃんの発達に合わせて大人の食事に近づけていくための目安です。消化機能の発達や口の動きである「ﾓｸﾞﾓｸﾞ」・「カミカミ」などの発達に合わせて焦らず進めましょう!!　他の子と比べることではないので、赤ちゃんのﾍﾟｰｽで食べることの楽しさを理解させることが大切!!

まず、「乳幼児で気を付けること」!!

衛生管理

赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱い。哺乳瓶を使う時は、簡単に洗うだけでは細菌が繁殖しやすいため、少なくとも3ヶ月～4ヶ月頃までは飲ませるたびに消毒し常に清潔にしましょう！また、育児用ミルクは無菌ではないので一度沸騰させて70度以上の湯で溶かします。（感染症を起こす恐れのあるｻｶｻﾞｷ菌が混入しても70度以上であれば殺菌されると言われています。
調乳後2時間以内に使用しなかったミルクは飲ませないで！

発達に合わせた食品選び

離乳食は水分が多く、薄味で栄養価が高いので腐りやすいもの。
◆こまめに手洗い!
◆調理器具は清潔に!
◆新鮮な食品を使い十分加熱!
◆調理後は時間を置かない!
◆残った離乳食は与えない!

病気を予防するための知識

◆はちみつ→乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使いません。
◆卵→卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。
7、8か月以降、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に進むようにします。
◆牛乳→牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてから!
but、1歳前でも離乳食作りの材料としては使えます。
◆直径39ミリメートルの塩を通るものは窒息の恐れあり!
（誤嚥・窒息の危険）

◆はじめての離乳食はベビーフードも参考に
◆離乳の開始時には味つけは不要。食品本来の味を生かす薄味に。
◆フォローアップミルクは、牛乳に不足している鉄分・ビタミン・ミネラルなどを多く含みます。
離乳食が順調に進まず、鉄不足などの場合におすすめ（9ヶ月以降）

おやつ、4つのお皿

◆おやつは1日1～2回、量と時間を決める。
「栄養素やｴﾈﾙｷﾞｰの補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」を。
◆「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4種類
4つのお皿でバランスよい食事を。

「味覚」は、乳幼児期の食事の影響を受けるので、この時期の食事が大切です!!
味は、舌にある「味蕾」で感じ取ります。
切り方や硬さを変えたりなど工夫をし、
小さいうちから多くの初期剤や料理を経験し、
苦手なものを減らしましょう!!

「甘み」は、主に炭水化物に含まれ、ｴﾈﾙｷﾞｰ源として必要だと理解させる役割。
「苦味」は、危険な毒物の存在を伝える。
「酸味」は、腐敗したものの存在を伝える。
「塩味」は、体に必要なミネラルの存在を伝える。
「旨味」は、肉や魚などに含まれるタンパク質の存在を伝える役割を果たす。

「味覚」の発達

また、東洋医学では !!

『1歳まであげない方がアレルギーが出ない！』？ とも言われています。
離乳には個人差が関わります。不安なことは、医師、保健婦、管理栄養士などに相談を!!

但し、生後5～6ヶ月になるとカルシウム・鉄・ビタミンなどの栄養成分が必要量を満たさなくなってきたり、口に入ったものを舌で押し出す『押し出し反射』が消失するのも5ヶ月頃と言われています。
以降は、厚生労働省に基づく基本的な離乳のポイントとしてとらえて頂きご覧ください！