

Q 離乳食はいつから始めたらいいの？

生後4か月です。離乳食を始めるのは生後5か月からとか、首のすわりがしっかりしてからとかいろいろ聞きますが、いつから始めたらいいですか。

A 赤ちゃんの様子を確認して、受け入れ態勢ができていたら始めます。

離乳食開始のサインを赤ちゃんが出しているか確認しましょう。

- ・首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れるころ
- ・大人が食べるところをじっと見るようになったころ
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなったころ

上記の3つのサインが出てくるのが生後5~6か月頃です。

この頃、離乳食を開始します。



※早産等で小さく生まれた赤ちゃんの場合は、主治医の判断で離乳食開始の月齢を遅らせることがあるので、主治医の指示に従ってください。

なお、離乳食の開始の月齢を遅らせたり、特定の食べ物の食べ始めの月齢を遅らせても食物アレルギーの予防効果はありません。赤ちゃんの月齢にあった食品を少しずつ使っていきます。離乳食を食べさせて赤ちゃんの体調に異変があった場合は、主治医に相談してください。