
離乳食がカンタンになるように、コツをまとめたシートができました

赤ちゃんのサインに合わせた **カンタン! 離乳食**

「離乳食」ってなんだかたいへんそう、と思うお母さんも多いかもしれません。
実はカンタンな方法があるのです。

* [注] 世界保健機関 (WHO) では、母乳や乳児用ミルクに加え栄養を補完する食という意味で、「補完食」と呼んでいます。「補完食」をあげながら2歳かそれ以上まで母乳も与え続けることを推奨しています。

始まりは赤ちゃんが決める

- ・授乳間隔をあげようしたり、授乳回数を減らしたりして、準備する必要はありません。
- ・果汁、野菜スープ、重湯などのいわゆる「離乳準備食」も必要ありません。
- ・赤ちゃんが生後6ヵ月ごろ、次のような様子がみられたら「離乳食」を開始するサインです。
 - ✓ お座りができる
 - ✓ 自分の手と指を使ってものをつかむことができる



NPO 法人ラ・レーチェ・リーグ日本は、たいへんと思われがちな離乳食について、赤ちゃんにとっても、親にとっても気持ちが楽になる情報をまとめた、シートを作成しました。

離乳食がたいへんと感じている親は少なくありません。離乳食は、ときに親にとっての大きなストレスとなることもあり、また無理強いなどによって子にとってのストレスとなることもあります。離乳食が親子ともにストレスにならないためのコツは、赤ちゃんのサインに合わせることで、赤ちゃんに主導権を任せることです。

シートでは、具体的な方法、授乳とのかねあい、安全への配慮やアレルギーについてなど、親が知りたい情報をまとめ、また、科学的な裏付けのある参考文献にも触れています。

オフィシャルサイト <https://lll-japan.org/infosheet.html> から、だれでも読むことができます。保健センターや医療機関などで親に配布できるための印刷版（有料）もあります。