

ゴックン:5~6か月頃

離乳食の進め方①

~ゴックンと飲み込む練習をしよう~

お口の状態

- 舌が前後に動いて、食べ物をのどのほうに送ることが出来る。



外から見ると…「ゴックン」と飲み込む様子がわかる



- まだ歯は生えていないことが多い。

「ゴックン」を始める目安

- 首がしっかりとすわり、支えてあげると座れるようになった。
- 大人が食べるのをじっと見たり、口をもぐもぐさせたりする。
- 母乳や育児用ミルクが4時間以上あいてくる。
- 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。

食べさせ方

スプーンのボール部分を下くちびるの上にのせる。赤ちゃんがくちびるを閉じるのを待ち、そっと引き抜き、ごくんと飲み込むを見守る。

食べる時の姿勢

赤ちゃんをひざに抱き、少し後ろに傾けると食べさせやすい。

調理の仕方

- おかゆ：10倍粥はつぶす。
- 野菜・白身魚・豆腐：だし汁で煮てつぶし、とろとろになるまでだし汁のばす。
- なめらかなヨーグルト状のものに慣れてきたらだんだんとつぶし方を粗くしていく。

授乳・離乳食の回数

- 授乳は4~5回程度(離乳食後も含む)。
- 離乳食は1回。
- できれば午前中の、赤ちゃんの機嫌がいい時間帯にする。
- 離乳食の後は、母乳や育児用ミルクを飲みたいだけ与える。

初めて食べる食品は1日1種類、1さじにしましょう。また、いつもと様子が変わらないか観察しましょう。

- ☆皮膚が赤くなったり、発疹がでていないか？
- ☆激しく吐いていないか？
- ☆便秘や下痢はしていないか？

いつもと違う様子が見られたら、小児科を受診しましょう

ゴックン期の食品例

- 穀類・いも類**：米(10倍粥)・パン・うどん・じゃがいも・さつまいも。
- 野菜**：にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・だいこん・トマトなど。
- 果物**：りんご・いちごなど。
- たんぱく質の食品**：豆腐・白身魚・しらす干し(塩抜きする)・卵黄。

アレルギーの心配がある場合は小児科医に相談しましょう

開始ごろの進め方(例)

	1 週間目						2 週間目						3 週間目								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
穀類	←→		←→		←→																
いも類	1さじ		2さじ		1~1 か月半くらいかけて、子ども茶碗半分くらいまで増やしていく																
野菜							←→		←→		←→										
							1さじ		2さじ		1~1 か月半くらいかけて、6さじくらいまで										
たんぱく質食品	穀類・いも類、野菜類に慣れたらはじめましょう														←→		←→				
															1さじ		少しずつ増やしていきましょう				

上の表のように、まずは穀類（おかゆ）から始め、慣れてきたら野菜類、そのあとたんぱく質の食品へと、食材を増やしていきましょう。

食べる量にはあまりこだわらず、あせらず、ゆっくりと進めていきましょう。

☆だしのと作り方☆

大人の食事にも、利用しましょう。

たくさん作って、製氷皿などで冷凍しておくとお便利です。1週間くらいで使い切りましょう。

昆布だし

材料：水2カップ 昆布5cm角1枚。

- ① 昆布はぬれ布巾でふいて汚れをとる。
- ② 昆布の両端から切り込みを入れる（だしが出やすくなる）。
- ③ 鍋に昆布と水を入れ、火にかけて、沸騰する直前に昆布をとりだす。

♪お手軽昆布だし♪

ぬれ布巾でふいて切り込みを入れた昆布を、半日ほど水に漬けておくだけでも、だしがとれます。昆布を入れたら冷蔵庫に入れておきましょう。使うときは、必ず火を通しましょう。

かつおだし

材料：水2カップ かつお節10g程度。

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れる。
- ② 弱火で4~5分煮たら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま置く。
- ③ ザルやこし器にキッチンペーパーを敷き、こす。

♪お手軽かつおだし♪

かつお節を、みそこし器やだし用・お茶用パックに入れてお湯を注ぐだけで、かつおだしがとれます。