

# 離乳食を始めるサイン



離乳食を始める目安は**生後 5 か月**です

赤ちゃんの機嫌が良い時で**午前中**に食べさせてみて



唾液の量が以前よりも増えている

よだれの量には個人差がありますが  
以前よりも増えてきていることがポイント  
消化機能が整ってきた目安と考えられている



唇にスプーンを当てても嫌がらない

口にスプーンを入れると舌で押し返す等の  
「原始反射」がなくなってきていることがポイント

首がしっかりすわっていて  
支えて座ることが出来る

首がしっかりすわっていて、支えてあげて座ることが出来るようになっていることがポイント



## こんなサインはありますか？



授乳・生活リズムが一定になっている

起床・授乳・遊び・ねんねなど、1日の生活リズムが整ってきて、**毎日一定**になっていることがポイント



大人が食べる様子に興味を示す

大人が食べている様子をじっと観察したり、口を開けたり、食べ物に手を出したりなどのしぐさが見られることがポイント

