

避けた方がよい食品

- * 塩と砂糖を必要以上に加えたもの
- * ファストフードや調理済み食品（これらは塩分や糖分が多く含まれます）
- * ハチミツ、加熱が十分でない卵や魚介類、甲殻類
- * ナッツなど硬くて小さなもの

ヒント

- * 赤ちゃんが最初からたくさん食べることを期待しないでください。Baby-Led Weaning を始めて最初の数ヶ月間、多くの赤ちゃんが食べる量は少量です。
- * 多かれ少なかれ汚れることを予想しておいてください。きれいなマットをテーブルの下に敷いておくと、落ちた食べものを拾って再度あげることができます。
- * Baby-Led Weaning を楽しんでください。赤ちゃんは新しい食べものを試してみたくくなります。そして食事の時間が楽しみになります。

赤ちゃんの安全のために

- ◇ 赤ちゃんがまっすぐ座れているか確かめてください
- ◇ ナッツ類をそのまま、もしくは小さなかけらを与えないでください
- ◇ オリーブやチェリーなどの小さくて丸いものは半分に切り、種は取り除きます
- ◇ 大人が赤ちゃんの口に食べものを運ばないようにしましょう
- ◇ 赤ちゃんのお世話をする人に Baby-Led Weaning について説明しておきましょう
- ◇ 食事中は赤ちゃんから絶対に目を離さないようにしましょう

※アレルギーまたは消化器疾患の家族歴がある場合、または赤ちゃんの健康や発達に関する不安がある場合は、固形食の導入について小児科医や保健師に相談してください

作成：一般社団法人日本 BLW 協会 <https://babyledweaning.or.jp/>

お問い合わせ: blwjapan@gmail.com

引用：<http://www.rapleyweaning.com/assets/blwleaflet2.pdf>

(2020/2/19 確認) 邦訳一部改変



初版 2020 年 2 月

Baby-Led Weaning

赤ちゃんの“食べたい！”を育む食卓



～Baby-Led Weaning とは？～

Baby-Led Weaning とは、赤ちゃんが自分で食べるペースや量、順番を決めて食べる赤ちゃん主導の離乳食の進め方です。スプーンで食べさせたりピューレを準備したりする必要はありません。赤ちゃんの準備が整ったら家族と食卓を囲み、一緒に食事を楽しみましょう。最初は手づかみで、徐々にフォークやスプーンを使って食べるようになります。

Baby-Led Weaning によって…

- ★ 赤ちゃん自ら、味や、食感、色、においを楽しみます。
- ★ 赤ちゃんの自立心と自信を育みます。
- ★ 赤ちゃんの手と目の協調運動や噛む能力が上達します。
- ★ 好き嫌いや食事中のバトルが起こりにくくなります。
- ★ 健康な赤ちゃんは、生後 6 か月頃から自分で食べることができます。必要なのは自分で食べる機会です。

Baby-Led Weaning は赤ちゃんの発達に合っている

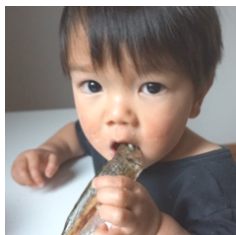
Baby-Led Weaning は赤ちゃんの最初の 1 年の発達に沿って進みます。およそ生後 6 か月までは、食べものに対する赤ちゃんの免疫や消化機能は万全ではありません。健康な赤ちゃんは、その時期までは母乳やミルクで十分です。

生後 6 か月頃になると赤ちゃんは、様々なものに興味を示し周りの人の真似をするようになります。また、真っすぐ座ることができるようになり、食べものをつかんで口に運び噛むようになります。つまり自分自身で食べることができるのです。

窒息の危険は？

Baby-Led Weaning は、基本の安全策を守ると従来のスプーンで食べさせる方法よりも窒息が起こりにくいとされています。実際には、赤ちゃんが何を口に入れるか自分自身でコントロールすることで安全な食べ方を学んでいるのかもしれませんが。

窒息は、どのような食べ方をするかに関わらず起こる可能性がありますので、養育者が窒息への対応法を知っておくことが大切です。



どうやって始めるの？

- ★ 膝の上やハイチェアに、テーブルに向かい合うようにまっすぐに座させます。赤ちゃんが安定して座っているか、手が自由に動かしているか確認してください。
- ★ 食べものを与えるのではなく食べものがあることを示します。赤ちゃん自身が決められるように、赤ちゃんの前に食べものを置かあなたの手から取ってもらいます。
- ★ つかみやすいものから始めます。初めは太くて長いスティック状の食べものが適しています。徐々に新しい形や食感のものを与えることで、赤ちゃん自身がどうやってそれを扱うか学びます。
- ★ できるだけ赤ちゃんと一緒に食事をしましょう。あなたの食事の中で、赤ちゃんにとって安全で健康的なものがあれば同じものを与えます。すると、赤ちゃんはあなたの真似ができます。
- ★ この段階の食事は、赤ちゃんにとって遊びと学びのための時間です。赤ちゃんが疲れていない時や空腹でない時を選ぶと、食事に集中することができます。
- ★ これまで通り母乳やミルクは続けましょう。1 歳になるまでは母乳やミルクが主な栄養源となり、必要なくなれば飲む量が減っていきます。
- ★ 食事中、欲しい時に水やお茶が飲めるように提供しましょう。もし飲まない場合は必要としていないということです。
- ★ 赤ちゃんが集中して時間をかけて食べられるように、急がせたり邪魔をしたりしないようにしましょう。
- ★ 赤ちゃんの口の中に食べものを入れることはやめましょう。また、赤ちゃんが欲しがる以上に無理して食べさせようとすることもやめましょう。

どんな食べものを提供するか

家族の食事で健康的な食べものは赤ちゃんに取り分けられます。例えば果物や調理済みの野菜、肉、チーズ、よく加熱した卵、パン（またはトースト）、米、パスタ、魚などが適しています。棒状や大きめに切りやすい食品から始めましょう。いろいろな食べものを与えることによって、赤ちゃんは今までと違った味と食感を発見し、必要な栄養を確実に摂取します。