



アレルギーに配慮した離乳食のすすめ方



離乳食を遅く開始しても食物アレルギーの予防には効果がありません。
離乳食は通常通りに進めましょう。

アレルギー症状が出たことがなければ食べたこともない食品について、
血液検査だけで判断しようとする、 unnecessary 除去にいたるケースなどデ
メリットもあるので注意が必要です。

症状がでたらどうしよう？と不安な時は…。

- ① 少しずつ食べ進めましょう。
- ② アレルギー性の低いものから食べて自信をつけましょう。
→たとえ症状が出ても軽くすみます。
- ③ 日中の病院が開いている時間帯に食べましょう。
→じんましん・吐く・腹痛・呼吸困難などアレルギー症状がでたらすぐ受
診できます。

離乳食を進めるときに大切なこと

- * 新しい食材を試すときは、赤ちゃんが元気で機嫌がいい時に少量から開
始して少しずつ増やしましょう。
- * 離乳食は噛むことを学ぶ大切な時期。歯の本数に合わせた硬さで、量
は月齢に合わせてみましょう。大人と同じに噛むことができるのは、乳歯が生
えそろそろ3歳からです。
- * 楽しい食事にしましょう。怖い顔しないでね！

