

## 離乳食の進め方(大人の支援の仕方)

**信頼関係の基礎を築く大切な時です。**

—授乳時—



### <ポイント>

母乳を飲ませる時と同じように抱きます。目と目を合わせ赤ちゃんに安心感をあたえましょう。

また、授乳する時は椅子に座り赤ちゃんが同じ姿勢を保つことができるようにします。

姿勢が安定するとむせたり、誤飲することが少なくなります。親子の信頼関係をつくる重要な時期ですので、ゆったりとした気持ちを持ちましょう。

**食事に興味を示し、スプーンなどを嫌がらなくなります。**

—生後5・6ヶ月頃—



### <ポイント>

赤ちゃんの首のすわりが安定し、支えてあげると座ることができるようになります。食べる時は赤ちゃんの体をしっかり支え姿勢を崩さないよう気をつけましょう。体を曲げないで食べることは、※誤嚥を防ぎます。食べ物が口の入ると、のどの方へと前後に少しずつ移動します。そのため、滑らかにすりつぶした食事を用意します。

※誤嚥(ごえん)・・・食べ物を飲み込んだ時に、誤って食道や気管に詰まらせてしまうこと。

## 舌でつぶせる固さの物を与える時期です。

—生後7・8ヶ月頃—

### <ポイント>



スプーンで下唇を軽く触れると、食べ物を「ぱくん」と取り込むことができます。そして、口の中で舌を使いながら食材を上あごに押し付けつぶし、さらに舌を左右に動かしてひとつにまとめ、飲み込みやすくすることを覚えます。また、唾液が充分に出ないので「ごっくん」と飲み込むことができないため、料理にはとろみを付けます。

## 食べ物を手づかみし自分で口に運ぶ時期です。

—生後9～11ヶ月頃—

### <ポイント>



食べたいものを指さしたり、手全体を使って食事をつかみ口に運ぶ様子が見られ、食事に対する意欲が出てきます。この時期に手で食べる経験を積み重ねると、スプーンが上手に使える事につながります。食事は歯ぐきで押しつぶせる硬さ(バナナくらい)が目安です。食品の幅が広がると同時に偏食も出てきます。食べられない食品は舌で押し返すこともあります。繰り返し食べさせてあげましょう。

## 手づかみ食べとともに、スプーンを使った動きを覚える時期です。

—生後12～18ヶ月頃—

### <ポイント>

料理を目で確認して指でつまみ、口元へ運ぶという一連の行動がスムーズにできるようになります。そのときに、口へ食事を詰め込みすぎたり食べこぼしが出ることをくりかえしながら自分が一口で食べられる量を覚えていきます。食事は歯で噛みつぶせる硬さ(肉団子くらい)が目安です。食事の食べ散らかしが多くなるので、あらかじめ後片付けしやすいようにシートを敷くと便利でしょう。



## スプーンを使った食べ方が多くなる時期です。

—生後18ヶ月以降—

### <ポイント>

スプーンを使うことに興味を持ちますが、スプーンの握り方が安定しないので食事を食べきることはできません。自分で食べたい気持ちを大切にすることを忘れず、ときどき大人が介助するようにしましょう。食事は少しずつ大人と同じような硬さのものになります。「食事をするのが楽しい」と思えることは同時に「食べる力・生きる力」が育まれることへもつながります。

