

そしゃくと手づかみ食べ そしゃくと離乳食

そしゃくへの道すじ

生まれた赤ちゃんは、自分の力でおっぱいをしっかり飲めるように、お母さんのおなかの中で練習をします。その赤ちゃんがやがておかゆやご飯が食べられるようになるまでには、お乳を吸うことと異なった口中の動きや食べものの摂り込み方を学びます。

離乳食は、液体の食べものから固体の食べものへと移行する過程の大切な架け橋になる食事です。乳首に舌をまきつけて吸い続ける行為とは異なり、唇をいったん閉じて口中のどろどろ食をごっくんと飲み込むことは、生まれてから新たに学んでいく摂食行為なのです。

唇をとじてごっくん

舌でつぶす、まとめる

歯茎でかむ



事故を防ごう！

泣いている子どもの口に、食べものを入れてはいませんか？ 泣いている時は口呼吸です。泣き声を「エーン」と出した後は、息を口から吸い込みます。

その息を吸う時に口に食べものや飲みものが入っていれば、息といっしょにそれらが吸い込まれてしまいます。そのまま食べものが気管に引き込まれる可能性があり、たいへん危険です。



「じょうずに食べる食べさせる」山崎祥子（芽ばえ社）参考

早飲み・丸飲み食べにならないための注意

7～8か月頃（中期）一刻みすぎないように

押しつぶして食べるようなものと違い、どうしても口の中でばらつき、まとまりにくいのでそのまま飲み込んでしまいます。

7倍がゆ、軽くトーストしてスティック状にしたパンの耳、やわらかく煮た野菜の煮物、2cmくらいに切ったうどん、とろみをつけた豆腐団子など舌で押しつぶせて、まとまりのよいものが適しています。

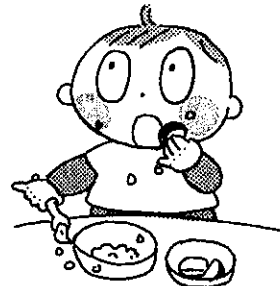


9～11か月頃（後期）

一歯茎でつぶせないものや薄いものは避けましょう

歯茎では噛めない練り製品、梨やりんご、レタスの緑の葉の部分やきゅうりのように、唾液と混ざらずまとめにくい食べものは、処理できず丸飲みや、口の中にためるような食べ方を覚えさせることとなります。

米を1.7倍の水で炊いた軟飯、鶏ひき肉を使った炒り鶏、2cmの長さに切った小松菜の煮びたし、さつまいもの甘煮、茹でブロッコリーなど、中期よりかたさや形が複雑で、手づかみしやすい大きさのものをとり入れていきましょう。



「授乳・離乳の支援ガイドにそった離乳食」小野友紀（芽ばえ社）参考