

離乳食を始めましょう

➤ 離乳食開始の目安

- 食べ物に興味をしめしてきたら
- 首がしっかりしてきたら
(首が完全に座っていないなくても、ベビーチェアの背もたれを 45 度くらいに起こして座らせてみて首がグラグラしなければ大丈夫です)

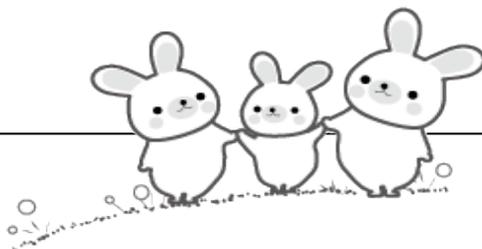
お子さんの様子を見て準備ができていようなら、体調の良い日の午後にはじめてみましょう。お子さんが初めての体験にどんな反応をするのか楽しみですね。

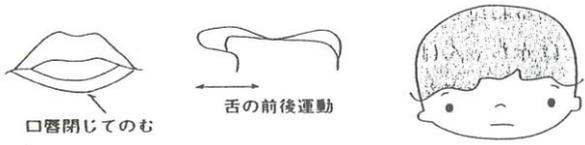
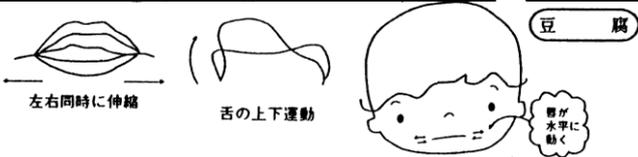
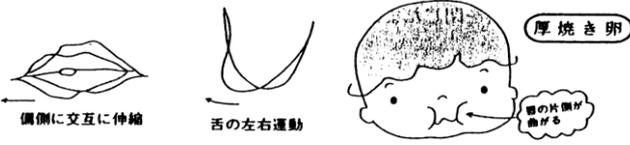
➤ すずめ方のポイント

- 発達がゆっくりなお子さんも、開始時期を遅くする必要はありません。スプーンなどの食器や、ミルク以外の味や形態に少しずつなれるようにすることが大切です。
- 食べ物の大きさや硬さのステップアップはゆっくり行いましょう。市販の離乳食と月齢を無理に合わせる必要はありません。
- 開始してからは、時間にはこだわらずお子さんの機嫌のいい時に行いましょう
- 離乳食を始めても、ミルクや母乳はほしがるだけあげましょう。離乳食をすすめるために、ミルクや母乳を減らすことはやめましょう。
- ただ飲み込むのではなく、お口をもぐもぐ動かしているか観察しましょう
- 食事の時間は楽しい雰囲気になるようこころがけましょう

離乳食を開始したあと、思うようにすすまないことがあるかもしれません。嫌がってしまったり、舌で押し出してしまったり、モグモグしていなかったり、席についていられず遊びは始めてしまったり・・・

そんな時には、ゆっくりと深呼吸して、あわてずお子さんのペースで進めていきましょう。食事の時間が、お母さんもお子さんもうれしい時間になりますように



舌と口唇の動きと食べ方の特徴		硬さの目安	液体の取り方
ゴ ッ ク ン 期	<p>上唇の形は変わらない 下唇が内側にはいる 唇をとじてゴックンと飲みこむ 舌の動き：前後のみ</p>  <p>口唇閉じてのむ 舌の前後運動</p>	とろとろ状	<p>乳首以外の食器に慣らす ↓ スプーンからひとさじずつ コップをアグアグかませる</p>
モ グ モ グ 期	<p>上下唇が薄く見える 左右の口角が同時に伸縮する 下で食物を上顎に押し付ける 舌の動き：上下運動が見られる</p>  <p>左右同時に伸縮 舌の上下運動</p> <p>豆腐</p> <p>唇が水平に動く</p>	豆腐	<p>コップを口にくわえて上唇を濡らし ブクブク・バブバブする ↓ 介助するとコップから一口飲める</p>
カ ミ カ ミ 期	<p>口唇が片側にねじれながら動く 食物を歯茎へ移動し咬む</p>  <p>偏側に交互に伸縮 舌の左右運動</p> <p>厚焼き卵</p> <p>唇の片側が曲がる</p>	厚焼き卵	<p>口唇を閉じてつき出し、コップのふちをとらえることができる ↓ 介助すると連続飲みができてこぼす量が減る</p>
幼 児 食 期	<p>カミカミ期の延長 歯が生えてきて、咬むことがさらに上手になる 舌の動き：自由自在に動く</p>  <p>自分で食べたがる</p>	ハンバーグ	<p>自分でコップを操作して飲める 哺乳瓶が不要となる</p>