

ポイポイボールには吐いてもOK！

食卓では吐き出すことは行儀が悪いから
やってはダメと思っていませんか？
大事なことは食べることを嫌いにさせないことです！

最初は、食べることの練習段階ですので、一度口に入れても

●大きすぎた ●思ったものと違った
など、出したいくなることがあります。

そんな時は、あらかじめ、吐きだしても良いボールやお皿を
決めておいて、吐きたくなったら、それに入れても良いことを
伝えておきます。

一度に口に詰め込んだり、窒息のリスクを避けたりするためにも、
吐き出すことを許容することは大事です。



カンカン音になるような
金属のボールなら、入れた時に音が
鳴って楽しいです♪

鏡を食卓に置いてみよう

食卓に鏡を置いて、大人や兄姉が食べる様子
を子どもが見て学ぶのも
役に立つと言われています。

「どうやって食べるのかな…」のように、
子どもは不安でいっぱいです。
子ども自身が考えて食べることも必要ですが、
ママがお手本を見せてあげるとわかりやすいです。
鏡のまえでお子さんと一緒にたべてみてください。



【制作者・連絡先】

地方独立行政法人神奈川県立病院機構
神奈川県立子ども医療センター
〒232-8555 神奈川県横浜市南区六ツ川2-138-4

初診予約先
地域医療連携室

☎ 045-711-2351 [内線3126]

「地域医療連携室 内線3126へ」とお伝えください。

<http://kcmc.kanagawa-pho.jp/>

神奈川県立子ども医療センター

検索

いつから・なにをも どのように食べる？

偏食外来パンフレット
チャレンジ編

大人には簡単な食べることは
子どもにとっては大変なこと。

だから知ってほしい

発達にあわせた

「たべ方」「たべさせ方」



地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立子ども医療センター

じつは、「食べる」までの**ステップは複雑**。
 「なにこれ?」を「おいしい!!」にするために、
 「口に入れる」から「飲み込む」までの**ステップを学び**、
スムーズに移行しましょう!



食べるという行動は、見る・聴く・匂う・触る・味わう・噛む・
 飲み込むという複数の作業をなめらかに**行う複雑な過程**です。

その土台として、体の中心軸(体幹部)の**安定が重要**です。

また、味わう過程で**複雑な感覚**が働きます。

これらの調整のために「**パンフレットその2いつどこで食べる**」をご覧ください。

食べること**のつまずき**が起こりやすい時期

- 乳汁からペースト状の固形食の時期: 食べ方が大きく変化する時期であり、口の運動や感覚の適応が必要。
- 滑らかなペースト状から粒や塊への移行期: 舌の前後運動での飲み込み(ゴクン)から、舌の上下運動(モグモグ)、舌の側方運動(カミカミ)も必要になる。



食べるために使う脳

手づかみ食の実際

おもちゃに手を出して口に入れる動作が出てきたら (6カ月児の4割、8カ月児の9割)

1 子どもが口の中に入れても安全な両端の滑らかな短めのスプーンを3本用意しましょう。
 1本でペーストを与えると、持たがります。そのまま持たせませう。2本目のスプーンでペーストを与えます。それも持たがったら持たせませう。3本目のスプーンで与えます。子どもが放ったスプーンを拭いて、食事をのせてまた与えます。
 スプーンを3本使うと、ご機嫌で座っていられ、ペースト食もはかどります。5回くらいもぐくしたら、次の一口を与えます。

2 噛み切れないくらい硬い、7~8cmの長さの棒状に切った生ニンジン、筋付きセロリ、キャベツやブロッコリーの芯を、食事のトレイにおきましょう。棒状にする理由は、万一窒息しそうになっても、養育者が引っ張れるからです。持たせてあげても構いませんが、養育者が子どもの口に入れることはしません。スプーンから食べるのを嫌がる子どもにも使えます。野菜スティックにペーストをつけて与えてもいいですね。



ヒント1 スプーンや野菜スティックを手づかみしようとしなくて、スプーンを口に入れると吐き気が出る場合

- ①自分の指を口に入れることができる場合は、子どもの指にペーストをちょっとつけてみるのもいいでしょう。
- ②母親の指なら受け入れる場合は、母親の指にペーストをつけて与える。
- ①②とも難しいなら、無理強い禁物、1~2週待ってみましょう。この間も、食卓と一緒に座らせて、家族が食事する光景を見せておきます。

ヒント2 棒状のものを口に入れて吐き気が出て、入れすぎちゃったね、気持ち悪かったら吐いてもいいよとニコニコしていきましょう。えずいたり吐いた時に養育者があわてると、子どもはその食品を怖いものと受け止めるかもしれません。

9カ月頃から

3 手づかみ用の食品を、「カミカミビスケット」「クラッカー」「棒状のドライフルーツ」などに変えて、噛んで飲み込む様子を見ましょう。2本の指でつまめるようなら、口の中で溶けるような、「ミルクポーロ」や「ふポーロ」などを与えるのもいいでしょう。



ヒント3 手づかみ食は子どもの気持ちを尊重する食べ方です

- スプーンで食べさせられることを嫌う子どもがいます。
- 赤ちゃん主導の離乳をすると、養育者がスプーンで食べさせるよりも嫌がらずに移行できるとも言われています。

10カ月頃から

4 「柔らかい小さな角切りの歯茎で噛めるような固さの煮た野菜や肉・魚」などを、手づかみ食べ食品に加えましょう。



上下の前歯が出てきたら

5 「薄く切ったハム」などを噛みちぎる動作を親がやってみせると、真似て噛みちぎり始めることがあります。

1歳半~2歳

6 硬いものを咀嚼する力は1歳半から2歳までに成熟していきます。この頃から「唐揚げ」「天ぷら」を出して自分で持ってかじらせたり、軽食に「あたりめ」「じゃこ」「硬めのせんべい」などの大人でも噛みこたえのあるものを軽食として与えると噛む練習にもなります。



ヒント4 手づかみ食べを安全にするために

- どんな食べ物でも、窒息の危険はあります。
- こどもの食事の場に養育者が一緒にいて見守りましょう。
- えずいたり、はいたりしても慌てずに、出していいよ、と穏やかに伝えましょう。

裏面につづく▶

どうすれば、スムーズな移行ができるでしょうか?

いつから ▶ 暦月齢ではなく、子どもの発達段階に合わせて

なにを ▶ ペースト食+手づかみ食べの食品

どのように ▶ スプーンで与える+手づかみ食べ



発達段階に合わせた、子どもの気持ちを生かした**食べ方・食べさせ方**

- 1 口を閉じるようになったら: スプーンで与え始める(図)
- 2 舌の動きに注目しよう: 前後→上下→側方→ぐるぐる回しと上手になります。
- 3 「前歯で一口大に噛み切る」から、「奥歯(奥歯の出る場所)で噛める(粉碎)」ように変わっていきます。
- 4 以上をしながら、同時に、おもちゃの持ち替えが始まる頃から(6~8カ月)、硬くて噛めないもので手づかみ食べの練習を始めましょう。

すべての段階で、食べた量ではなく、**子どもの表情に注目**しよう。

たのしく食べるためには「**パンフレットその1たのしく食べる**」をご覧ください。



【図】スプーンでの与え方のポイント

- 乳児用のスプーンを使う(ボールが浅い、持ち手が長い)。
- 養育者はスプーンに少量の食事を乗せ、水平に持って、口の真ん中から入れる。
- 唇を越えてすぐのところまたは、舌の先端で止める。舌の前方1/3から奥には入れない。
- 子どもが唇を閉じたら水平に引き抜く。