

令和6年 第278号

1月のほけんだより

呉市役所
こども施設課
0823-25-3144

くち 乳児の口の発達と 離乳食のすすめ方

5~6か月 ごっくん期

舌は前に出したり、戻したりと前後の動き

スプーンを口の前に差し出したら、自分からパクッとくわえるまで待ちます。保護者がパクッとする口元を見せることで、まねをしてパクッとすることを学びます。

初めてのスプーンは歯ぐきを傷つけないシリコン製などがおすすめ！

食べる経験を繰り返して、食べ物をスプーンからこすりとったり、口を閉じてごっくんすることができるようになります。

7~8か月 もぐもぐ期

舌を上と下に動かすことができるようになる

下の前歯が2本生え始めます。

保護者がもぐもぐする口元を見せることで、まねをして、もぐもぐすることを学びます。

舌と上あごで、食べ物を押しつぶして食べることができるようになります。

9~11か月 かみかみ期

歯ぐきが分厚くなり、歯ぐきで食べ物をすりつぶします。

上下4本の前歯が生えます。

手でつかみ、前歯でかじりとりができるように、ステック状に野菜を切る、一口大のおにぎりにするなどの工夫をしましょう。コップを使って飲み物を飲む練習を少しずつ始めましょう。

奥の歯ぐきですりつぶして食べることができるようになります。

食べる時の姿勢のポイント

テーブルと子どもの体の間に握りこぶし1つ分あける

足の裏全体が床または台にしっかりとくっつくように調節する

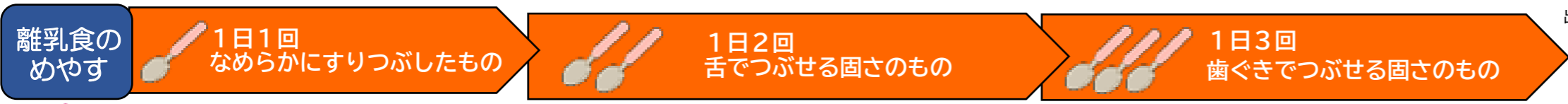
1歳~1歳6か月 手づかみ期

前歯が生えそろいます。

前歯でしっかりとかじりとりができるようになります。

5本の指でにぎることのできるスプーンやフォークがおすすめ！

手づかみやスプーンを使って食べる経験を繰り返して、自分の一口の量を覚えていきます。



出典：健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト
「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】」

がんばらなくてもいいんだよ あかちゃんの離乳食

離乳食は、成長に伴って必要となる栄養素を補うものです。離乳食を通して、食事の楽しさを学ぶことが大切です。焦る必要はないので、あかちゃんのペースに合わせてゆっくり進めていきましょう。

ゆったりとした気持ちで、楽しい時間に

「あ〜ん」
「一緒に食べようね〜」
「おいしいね〜」

ごはんをあげる人の笑顔を見て、あかちゃんも笑顔で楽しい気持ちになります。

ごはんをあげる人も楽しんで

「今日は何をたべようかな」
「どれくらい食べてくれるかな」

難しいことは考えずに、ごはんをあげる人が楽しんで♪

食事の楽しさを伝えよう

大切なのは、家族とあかちゃんにとって、「食事の場が楽しいものであること」。楽しく豊かな経験をすることで、あかちゃんの「食べたい」意欲もわいてきます。

いろいろ食べて欲しいと願っていても、忙しい日常の中で用意することはなかなか難しい…そんなときのテクニックを紹介します！

- ＊おかゆや、ゆで野菜は多めに作って冷凍を
- ＊炊飯器を使うと、簡単にやわらかく
- ＊時には、ベビーフードを活用して、参考に
- ＊家族の食事からとりわけて、離乳食に活用を

フォローアップミルクって必要？

離乳食が順調にすすみ、母乳やミルクをしっかり飲み、体重が成長曲線に沿って大きくなっていけば、フォローアップミルクは必要ないでしょう。成長が気になる場合は、小児科の先生に相談してみましょう。

無理強いせず、焦らず、気長に、あかちゃんが成長していく過程を楽しみましょう！

