

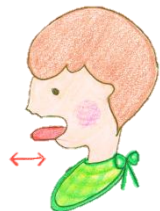
# ゴックン期の進め方

## 食べ方の目安

- 機嫌の良い午前中
- 赤ちゃんの様子をみながら1日1回1さじずつ始める
- 母乳やミルクは赤ちゃんが欲しがるだけ

### スプーンについて

- 金属製は避ける
- ボウル部が浅く幅が広すぎない形のものが食べさせやすい



### 舌の動かし方

舌は前後にしか動かせません。口に入った食べ物を飲み込む反射が出る位置まで送ることを覚えていきます。

## 食べさせ方のコツ



下唇をスプーンで  
チョンチョンとつつく

口をとじないときは、下あごをやさしく押しあげましょう。



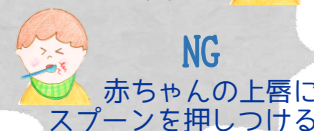
スプーンを  
水平に引き抜く

食べ物を舌で押し出してきても慌てないで、スプーンですくって戻してあげましょう。



NG

口の奥まで  
スプーンを入れる



NG

赤ちゃんの上唇に  
スプーンを押しつける

## この時期の調理ポイント



### ① とろとろのポタージュ状にする



### ② 素材の味を生かした調理を心がける

味付けは必要ありません。その分だしが重要になってきます。昆布や野菜でとっただしを使いましょう。



昆布だし

野菜だし

### ③ 人肌くらいの温かさに

母乳やミルクの温かさは人肌です。離乳食も人肌に冷まして食べさせましょう。

## 離乳食の始め方

- 初めは 10 倍がゆのペーストから始めます。少しずつ量を増やしていきましょう。
- 1 週間くらい経ち慣れてきたら芋・野菜・果物などを増やしていきましょう。
- 3~4 週からは豆腐・白身魚を増やしていきましょう。

使用できる食材は5ページの一覧表を参考にしてください。

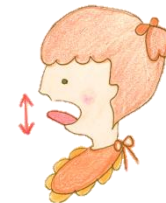
## 食べ方の目安

- 1日2回食へ  
〔母乳の場合：食後(2回)+赤ちゃんが欲しがるだけ  
〔ミルクの場合：食後(2回)+他で3回

# モグモグ期の進め方



スプーンへの興味も湧いてきます。自分で使えなくても食事のときに用意してあげると、自分から手をのばすようになりますよ。



### 舌の動かし方

舌が上下に動くようになり、舌で上あごに押しつけて、モグモグと咀嚼することができるようになります。

## 食べさせ方のコツ



下唇にスプーンを  
のせて、引き抜く

食べさせ方は基本的に  
ゴックン期と同じです。

ベビーチェアでゆったり  
食事を楽しむ

足が床やイスの補助板につくように座らせます。安定した姿勢をとることで、あごや舌に力が入ります。



NG

ママのペースで  
食べ物を口へ運ぶ

NG

スプーンを舌の  
中央より奥に入れる



## この時期の調理ポイント



### ① 大人の指でつぶせる程度のかたさ

食材の形を残したいので、ゴックン期よりもややかために茹でます。小さな力でつぶせる豆腐くらいのかたさが目安です。

### ② 小さなかたまりを意識して調理する

初めはみじん切りのイメージで。少しずつかたまりを大きくしていきます。飲み込みやすいようにとろみをつけましょう。



### ③ 食材の種類を少しずつ増やす

食べられる食材が増えます。いろいろな味を体験させましょう。

## すする動きを引き出そう

- スープなどはスプーンを横向きにします。下唇の上に置き、上唇に液体を触れさせると、すする動きができるようになります。
- 浅いコップに少しだけ水分を入れて、ふちを上唇と下唇ではさみ水分が上唇に触れるまでコップを傾けて少しずつ口の中に入れて手伝います。

少しずつ練習をしましょう