

子育てワンポイント

食事(離乳食) 0歳



母乳やミルクで育ってきた赤ちゃんは、成長するために食べ物からエネルギーや栄養素をとらないといけない時期がきます。離乳食は、赤ちゃんがものを食べる力を身につけるための大切な練習時期です。お子さんの様子をみながらゆっくりとあせらずに進めましょう。

離乳食開始のサイン

- 首がすわり、大人が支えとお座りができる
- よだれの量が増えてきた
- 日中の授乳時間が4時間ほど空く
- 他の人が食べる様子をじっと見つめたり、口をもぐもぐして食べたそうにする
- 押し出し反射（舌先に固形食を入れると押し出そうとする反射）が消失した時



5、6ヵ月ごろ(初期)

離乳食1日1回+母乳・ミルクは赤ちゃんが欲しがるだけ

お互いの表情が見えるように座り、唇をスプーンで刺激してから口を開かせて含ませます。ポタージュスープ状のものを1日ひとさじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきます。この時期の栄養のほとんどは母乳やミルクからです。「ごっくんしようね」など声をかけ、目をあわせながら進めていきましょう。



7、8ヵ月ごろ(中期)

離乳食1日2回+母乳は欲しがるだけ・ミルクは3回程度

姿勢を保つ力が弱いので、背もたれとひじかけのある椅子に座り、安定した姿勢で座る工夫をしましょう。離乳食は指でつぶせる豆腐ほどの固さにし、1さじの量を守って与え「もぐもぐおいしいね」など声をかけ、ゆっくり食べることを伝えていきましょう。スプーンへの興味も出てくるので、自分で使えなくても食事の時に準備してあげましょう。



9~11ヵ月ごろ(後期)

離乳食1日3回+母乳は欲しがるだけ・ミルクは2回程度

赤ちゃん用の椅子を食卓にセッティングし、お絞りで口と手を拭いてあげ、手を合わせて「いただきます」の挨拶をして食事を始めましょう。好奇心旺盛になり、集中力がとぎれやすい時期なので、食事時間は授乳も含めて20分~30分程度にしましょう。自分で食べたいという要求が出てくる頃なので、汚れても良いように床にビニールシートや新聞紙などを敷き、環境を整えてあげましょう。





12～18ヵ月ごろ(完了期)

離乳食1日3回+間食2回
(一人一人の断乳の進行状態に応じて)

1日3回の食事を大切に、生活リズムを整えて、母乳やミルクはひとりひとりの状態に応じて進めていきましょう。スプーンは持っているものの手づかみで食べるが多くなってきます。手でつかみやすい茹で野菜などは一口大やスティック状に切り、味付けは薄味を心がけましょう。こぼすこともあります、叱らず見守り、上手にできたら褒めてあげましょう。



1歳6ヵ月～2歳ごろ

食事1日3回+間食(おやつ)2回

自分で食べようという意欲があらわれ、スプーンで食べ物をすくおうとしますが、手首を返すのがうまくいかずに手づかみで食べることも多くあります。自分でやりたい気持ちを大切にしながら、スプーンの持ち方、一口量、姿勢などを見守っていきましょう。両手で器を持って飲む、皿を左手で支えながら食べるなど、具体的に言葉で伝えることによって子どもの身につけていきます。



スプーンの
持ち方の変化



スプーンやフォークは上握りから、下握り、えんぴつ握りへと移行していきます。遊びの中で指先を使ってつかむ・つまむ・握るなどの練習をすることによって少しずつ動かせるようになってきます。たくさんの刺激を与えて、上手にスプーンやお箸が持てるようになるといいですね。

上握り
1歳～1歳6ヵ月ごろ



手のひらで持ち手を
上から握りこむ

下握り
1歳6ヵ月～2歳ごろ



柄の部分を下から
握りこむ

えんぴつ握り
2歳ごろ～



柄の部分をえんぴつ
の持ち方で持つ

スプーンを上手に使えるために指先を使った遊びを取り入れてみましょう。

- せんたくばさみやクリップをつまむ
- シールを貼ったり、はがしたりする
- 紙類をちぎる
- 穴の中に物をつまんで入れる

