



離乳食の食べさせ方



スプーンから食べ物を受け取るのは赤ちゃんも初めての経験です。

赤ちゃんが自分の意志で食べることを大切にしながら、ちょっと気をつけて赤ちゃんの力に合わせた食べさせ方をしてあげると、食べ方もぐっと上手になります。

上手にごっくんするために…

① まず、下唇にスプーンをのせて「あーん」

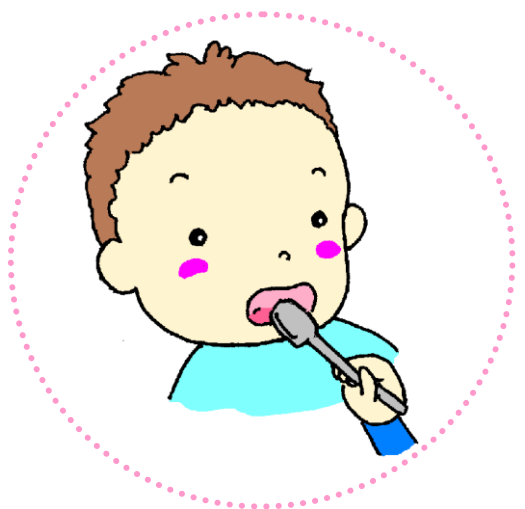
はじめのうちは、赤ちゃんはなかなか口を開けてくれません。まず、やさしく言葉をかけながら下唇の上にスプーンをあて、下唇を押さえるようにしてみましょう。自然に「あーん」と口を開けてくれます。この時スプーンは必ず顔の真正面から差し入れましょう。



② スプーンは傾けないでそのままに

スプーンが口に入ると赤ちゃんは口を開けたまま舌を前後させ、吸うようにして食べます。この間スプーンは傾けずにそのままにし、スプーンの中身が自然に赤ちゃんの口に入って行くのを待ちましょう。スプーンは先の1/3くらいが口に入っていれば十分です。

しばらくしてスプーンに慣れてくると、スプーンを前に差し出すと口を近づけるようになります。スプーンを下唇にのせると、赤ちゃんが上唇で食べものを取り込むようになるので、口を閉じたらそっとスプーンを抜くようにします。



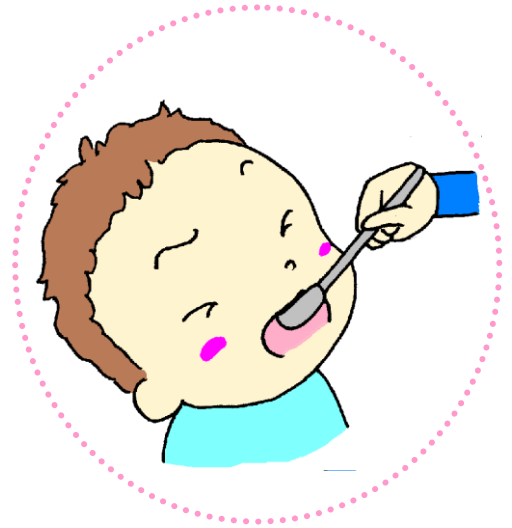
こんな食べさせ方をしていませんか？

× 上あごですり切って食べさせないで…

「歯ぐきでこそげるようにすれば、うまく口に入るわ」とせっせと上あごでスプーンをすり切って食べさせていませんか？

これでは赤ちゃんが自分で唇を閉じてスプーンを挟むすきがなくなってしまいます。また、スプーンを抜く角度が斜めになってしまうと、右の図のように赤ちゃんは真上を向くような格好になってしまいます。こんなに上を向いてしまっただけでは、ゴックンはうまくできません。私達もそうですが、飲み込むときには必ず下を向いています。

そのうえ、食べものが一気に口に入るので、むせてしまうこともあります。



× スプーンいっぱい食べさせないで…

1さじにすくう量がスプーンいっぱいだと、飲み込みがうまくいかないうちは食べにくいものです。1さじにすくう量は少なめにしましょう。

× スプーンを横から入れないで…

横から入れると、赤ちゃんは上手に中身をとれません。スプーンは必ず顔の真正面からまっすぐ、口に入れましょう。

