



食べる力はどう育っていく？



「食べる機能、噛む力」って、じつは生まれつき備わっているわけではありません。離乳食のはじまりとともに練習を重ねて、段階的に身につけていくものなんです。

離乳初期(5、6ヶ月～)

食べる練習が始まります。



- 食べる意欲は、食べる機能が準備されるとともに育つもの。離乳食を食べたがらないときは2週間ほどのお休みをお勧めします。

- お口と胃腸の発達はつながっているので、早すぎる離乳食開始は下痢の原因に。あせりは禁物です！

- お口の奥にスプーンを突っ込んだり、上くちびるの裏に擦り付けるようにして食べさせるのは、触って感じ、判断するための機能と感覚の育ちに不利。スプーンの横側からお口の前の方に入れてあげるのがベストです。

- モグモグしているように見えても、噛んで食べられるのはまだ先です。離乳食のハードルを上げるのはやめておきましょう。

離乳中期(7、8ヶ月～)

下の前歯が生え食べる機能が飛躍的にUP!



離乳後期(9ヶ月～)

歯茎でモグモグ。噛む練習開始です！



- 離乳食の進め方が急だと、噛めずに丸飲みしてしまったり、食事への警戒感で「イヤイヤ」が長引くことも。のんびり行きましょう。

- 自分でさかんに食べたがり、手づかみ食べが始まります。まだ不器用なので散らかし放題ですが、将来道具を使って上手に食べる訓練なので、大目に見てあげてください。

- 「食べやすく」とひと口サイズに切って与えると、かじり取りの練習ができません。離乳食に手をかけすぎないことも大事です。

- 一口サイズのをフォークで与えていると、ガバッとお口の奥まで突っ込み、よく噛まずに飲み込むクセがつきやすいです。

- うまくかじり取れず、口の奥に詰め込むようなら、軽く手を添えてかじり取らせる練習をしましょう。

離乳完了期(1歳、1歳半～)

かじり取りができます

