【 食べる ３ 】食事(離乳食)の介助

★『21世紀の証拠に基づく「子ども育て」の本』pp.32～33

イスに座って食べる

・自分で座位を保てるようになったら。
・足の裏が床にしっかりつくように、切ったマットなどで高さを調整。
・子どもとやりとりしながら。おとなのペースで食べさせるのは危険。

スプーンは口の高さと並行～やや下

下唇にスプーンを近づける

授乳の時から、信頼するおとなと食べることについて話（やりとり）をしているから、「食べるものだ」「食べよう」と、子どもは口を開ける。

スプーンに乗せる量は…

上・左【食べる１】の介助用スプーン②

同③。②よりも、すくう部分が深い。

子どもが上唇を使ってスプーンを包み、舌で口の中に取り込む

この間ずっと、子どもはスプーンと斜め下を見て、食べることに集中している。顎は上がっていない。上唇を閉じることで、顎は下がる（飲み込みやすい姿勢）。

「大きなお口、あーん」は危険。機能の発達にも支障をきたす。

▶保育者が大きく口を開けて、「あ～んして」と言えば、子どもも大きく口を開ける。顎が上がり、飲み込みにくく、気管に入りやすい姿勢。

▶スプーンに山盛りでは、左のような食べさせ方はできず、大きく開けた口にスプーンごと入れることになる。子どもは唇と舌を使って食べ物を口の中に送り込むのではなく、口を閉じ、舌の上にある塊をそのまま飲み込む。おかゆならば問題ないかもしれないが…。

▶閉じた口からスプーンを斜め上に引き抜く際にも、顎が上がり、飲み込むには危険な姿勢。

▶舌を使って、口の中で食べ物を動かす習慣がつかず、後の「丸のみ」につながるリスクも。

▶口の中いっぱいの食べ物を舌で動かすことはできないので、味をわかろうとする行動や、舌で両側（歯ぐき、歯）に動かす習慣もつかない。

おとながする実験：①カレースプーン山盛りのご飯やおかずを、右上のイラストのように大きな口を開けて食べさせてもらってください。次に小さなスプーンで、上の写真のように食べさせてもらってください。
【小スプーンに山盛り（乳幼児）≒カレースプーンに山盛り（おとな）】

②水か食べ物を少し口に含み、顎を少し上げて飲み込もうとしてみてください。次に斜め上、真上を向いて同様に（無理をすると気管に入るので、無理をしない）。走って息苦しい時に顎が上がる、救急時に顎を上げるのは、空気を通りやすくするためであり、「顎が上がる」は、モノも気管に行きやすくなる姿勢。

水ものをすすり飲みする

木製やシリコン製の歯がためを使い、口のまわりの筋肉を動かすことを促すのも一策。また、子どもはおとなの口元をよく見ているので、保育者が「すする」をして見せる。

サラサラの水分をすすって飲む機能は、離乳食の摂食よりも発達が遅い。

子どもが上下の唇でスプーンをはさんですする行動を見せ始めたら、スプーンを傾けて少量ずつ飲ませてみる。スプーンの腹（横）を下唇にあてるとすすりやすい。

ゴクゴクと飲むことはまだできないので、ゴックンと飲みこんだことをその都度、確認する。

製作：小倉北ふれあい保育所、掛札逸美。写真の著作権は小倉北ふれあい保育所。イラストはGeminiによる。未就学児施設の職員が保育に用いる以外の利用は一切お断りします。このシートをコピーする時は、必ずこの文言もコピーしてください。