02

離乳食 中期 ってこんな時期

初期の目標（復習）

顎を引いて、ごっくんができるようにする

嚥下機能獲得期・補食機能獲得期

初期

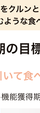


口の動かし方



下唇をクルンと
巻き込むような食べ方

舌の動かし方



前後に動かして
口の奥に送り込む

中期の目標

あごを引いて食べるようにする

押しつぶし機能獲得期

中期



口の動かし方



唇をとじ、口角が
左右に引っ張られる

舌の動かし方



上下に動くようになり
上顎で潰すことができる

口の動かし方

- [x] 上下唇がしっかり閉じて薄く見える
- [x] 閉じ続ける機能はまだ不十分

舌の動かし方

- [x] 口角は水平左右対称に動き、左右の口角が同時に伸縮する
- [x] 舌は上下に動き、数回もぐもぐして舌で押しつぶして咀嚼する
- [x] 顎は上下に動く

この時期の発達

- 体がグラグラしなくなってくる
- 6～7ヶ月健診を受診する
- 乳歯が生え始める（歯の発達にはかなり個人差あり）
- くちびるを「ん」と閉じる
- もぐもぐできるようになってくる
- 舌の前後に上下運動が加わる

中期のよくあるお悩み「のみ込まない、おえっとする、むせる」

チェックしてほしい3つのポイント

1. 食事する環境
2. 口の発達
3. からだの発達

1 食事する環境

- [x] **集中できる環境か（音・映像・もの・時間）**
  テレビやおもちゃがあると食事に集中できなくなってしまうことがある。
  また、起きた て・眠い、ぐずっている時など赤ちゃんが落ち着かない時間は避ける。
- [x] **離乳食の固さ・量があっているか**
  固すぎたり、食材の形状が赤ちゃんの発達にあっていないことがある。
  赤ちゃんにあっているか確認して、離乳食の形状を試しに戻してみることも大切。
- [x] **食べやすい姿勢か**
  少し前傾でぐらつかず、テーブルの上に肘が乗り、足が下についている姿勢が食べやすい姿勢。



- [x] **食事をあげるスピードがあっているか**
  赤ちゃんの食べるペースと保育者のあげるペースがあっていない場合があります。
  赤ちゃんの口に離乳食が残っていないか確認しながらあげましょう。

2 口の発達

- [x] **ごっくんできているか**
  初期の目標がクリアできていない状態で、中期の離乳食に進むと食べられない。
  離乳食のとろみや形状を見直してみることも必要。
- [x] **口の過敏性**
  口の過敏性が高いと離乳食があっていても食べてくれない場合がある。
  口の中に手を入れてみたり、口の周りを触って刺激を与えると過敏性が下がることがある。
- [x] **タイミングがあっているか**
  離乳食を食べる口の動き「あむあむごっくん」が終わってから次の離乳食をあげるようにする。
- [x] **「ん」の口ができているか**
  口を閉じていないと食べ物を飲み込むことができないので、口の動きを確認してみる。
  紙をフーフーしたり、ラッパのおもちゃを吹くなど息を吐き出す動きを練習すると口の動きが発達する。

3 からだの発達

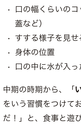
- [x] **抱っこした時にぎゅっと抱きつく姿勢をとれるか**
  体幹が発達すると手足を使って保育者の身体に掴まることができるようになる。
  身体がぐらつくと飲み込みにくいので、少し前傾の姿勢を保てるか椅子などを確認する。
- [x] **顎を引いた状態になっているか**
  顎が上がっていると飲み込むことができない。
  食べている時に顎が上がっていたら、顎を引くように促してみる。

コップ飲みの練習について

中期から徐々にコップのみができるようになっていく。
コップのみで大切な動作は**「ん」の口（口をつぐむ力）**とする力。

最初の段階は大人用のスプーンを使う

- すする動作を大人が見せる
- 身体の位置は、うつむき



コップ飲み

- 口の幅くらいのコップ（おちょこ・ペットボトルの蓋など）
- すする様子を見せる
- 身体の位置
- 口の中に水が入ったのを確認したら離す

中期の時期から、**「いただきます」**と**「ごちそうさま」**をいう習慣をつけておくと、「これから食事が始まるんだ！」と、食事と遊びの区別がつくようになる。