

子育てコラム7
parenting column

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役にたつアドバイス。

「手づかみ食べ」から 食べる意欲へ、生きる意欲へ

赤ちゃんの「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという、目と手と口の協調運動であり、「食事をとる=生きていく」という、発達の上でとても大事な役割を担っています。目で大きさを確かめ、手のひらや指で硬さや感触や温度を知り、どのくらいの力を加えらるとつぶれるのかということも体験します。赤ちゃんは食べこぼしたり、口に入れすぎたりしながら、徐々に自分に適した一口量を調整することを覚えていきます。手につかんだ食べ物を口に運ぶとき、その距離感をつかむのも大切な学習のひとつ。毎日のくり返しで、徐々に一連の動作ができるようになります。まさに生きていくための基本的な行為ですね。

それと、口に入れることができたときの「ひとりできた!」という達成感が、食べる喜びとなり、「もっと食べたい」という意欲にもつながります。この食べる意欲は、生きる意欲にもつながるのです。手づかみ食べを避けてしまうと、手で食具がうま

く使えず、口が食べ物を迎えに行ったり、食器に口を近づけて食べるようになっていきます。こぼしたり汚したりしながら、赤ちゃんが手づかみで食べることをどんどんさせてあげましょう。でも、「一生懸命作った料理をこぼされたり、汚されたり、もう大変!」なことでしょう。子どもに大きめのエプロンを付けたり、段ボール箱をカットして、そこへビニールや新聞紙を敷くなど、場所の準備と親の心構えも必要かもしれません。

今回は、「うちの子なんでも口に入れてしまう。だいじょうぶかな。いつまで続けるの」をお話させていただきます。



めぐみ保育園 園長
弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。

