

## お母さんになったら

(健康管理) 4月号

### 9か月頃からの「手づかみ食べ」はいいのでしょうか？

手づかみ食べは「食べ物を目で見て、手指でつかんで固さを確かめ口まで運んで入れる」という目と手と口の協調運動です。

手づかみ食べを繰り返すことで、その後スプーンなどの食具が使えるようになっていきます。



手づかみ食べは、大人の食事に移るための大切な時期です。お子さんの「自分でやりたい」を大切にしましょう。ご飯をこぼしてしまったり、食べる物で遊んだり、ママやパパにとっては後片付けなどを考えると気が重くなってしまいます。でもお子さんにとっては、今まで食べさせてもらっていた食事を「自分で食べる」段階へとステップアップする大切な時期です。お子さんが上手に食べられるようにサポートしてあげてください。

手づかみ食べや前歯で噛みとる練習は、自分で食べるための準備の時期です。

「おもちゃ噛み」など、日常の遊びの中で十分に手と口の協調運動をさせてあげましょう。

衛生面、安全面には十分に気をつけましょう。

