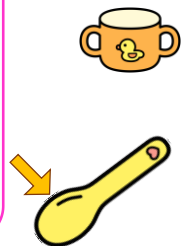


～ コップで飲む練習について～

コップで飲むための練習をいくつかまとめました。
お子さんに合った方法で家でも練習して見ましょう。

☆ **スプーンを使って液体を『すする』練習からはじめましょう。**

⇒ほんの少量の水分をスプーンで『すする』練習をします。
スプーンを下唇におくと上唇をとじて自分で取り込もうと
したら、ゆっくりとスプーンを引き抜きます。このとき、
スプーンの先端でなくサイドを使います。
傾けすぎて流し込まないことがポイントです。



☆ **スプーンに慣れて液体が飲めるようになった。**

⇒鼻や顔が隠れない浅めのおちょこや小さな皿などで練習しまし
よう。傾けすぎて流し込まないことがポイントです。



☆ **頭を上に向けてはけない。**

大人に比べて赤ちゃんの体に対して頭の比重が大きいので、
上を向くことでバランスが崩れやすくなります。

⇒赤ちゃんの視線は下（コップの中）になるようにします。
前のめりになったり、上を向きすぎないようにそと後頭部を
支えて、徐々にコップで飲む姿勢に慣れさせてあげましょう。



☆ **コップを傾けることがわからない。**

⇒最初は大人がコップに手を添えて傾ける角度を
調節してあげましょう。
ガーゼやタオルをあごの辺りに添えると飲みこぼしても
服が濡れにくくなります。
お風呂上りに体をバスタオルでくるんでコップで水分を
飲ませると、こぼれてもバスタオルが受け止めてくれます。



☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃	
1 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩	
1 日	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ じゃがいも ④ めんたい	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ じゃがいも・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① -	① もち米