



ママ&パパの  
**疑問**に  
こたえる



# 乳幼児の 摂食支援

向井 美恵 / 井上 美津子 著



子育てに  
関わるすべての  
人のために—

妊娠期～幼児期までの摂食支援の  
ポイントをQ&Aで解説！  
食を通じた発達支援の  
あらゆるノウハウを紹介します。

# はじめに

—乳幼児の食べ方を育む食支援（食物・食べ方・口の健康の観点から）—

乳汁や食物を口から摂取することは乳幼児の生活の中心であり、そのなかで楽しく口を使う経験を積み重ねることにより食行動が育ちます。乳幼児期には乳汁摂取や食事を通して親子のコミュニケーションをはかり、社会性を身につけ、生活の質が向上していきます。身体と心の栄養が、母乳や離乳食、幼児期の食事を通して摂取されていきます。

出生から約半年間は哺乳が栄養摂取の中心となる時期です。健康に生まれた赤ちゃんは、胎児期に培った哺乳のための反射で、自力で母乳を吸うことができます（図）。しかし赤ちゃんの発育とともに母乳の吸い方も変化して、徐々に反射を抑制して自分の意思でお乳を吸う動きを獲得していきます。生後2～3か月からさかになる指しゃぶりや遊び飲みも、子どもの発達の証拠です。哺乳期には、赤ちゃんの吸啜の変化などを楽しみながら、ゆったりと授乳できる環境をつくるという母子へのサポートが重要です。

離乳期における食事の支援は、保護者や保育担当者が赤ちゃんに食べさせることだと考えられがちですが、赤ちゃんが自分で種々の食物を一定量食べられるようになるまでの発達をサポートすることです。また、離乳食の基本的な考え方としては、食べさせて大きくするというだけではなく、乳幼児が興味をもち食べる動きを引き出せるようにサポートするという点も重要になります。食べる機能もそうしたなかで育ちます。そのためには、周囲の大人がどんな食べ方を、どうサポートすればよいのかという視点をもつことがポイントです。食べることに興味をもって食を楽しみながら自立していくのを支え、さらに食の自律を促すことが目的ですので、オーバーケアにならないことも大変重要です。

食べる意欲や食物への興味は、五感（視覚、嗅覚、触覚、味覚、聴覚）によって引き出されることが基本です。また、おいしく安全に食べるためには、五感を意識した食べ方の支援が必要です。食事の際の一連の行動において、五感によって得られる感覚の適度のバランスが食べる意欲を育み、それを食べる機能の発達に関わらせていきます。その時々の子どもの発育状態に応じて安全に安心して味わって食べられることにより、心の栄養も豊かに満たされます。食事に関わる機能の発達期である乳幼児期に、心と身体の栄養に配慮できる機能を獲得して、生涯における食生活の基礎を身につけていきます。

離乳期以降の食べる機能、特に咀嚼の発達は、歯・口の発育と密接に関連しています。むし歯やその他の歯・口のトラブルは、「よく噛んで味わって食べる」ことに支障をきたしたり、また偏食の原因にもなります。むし歯予防をはじめとした歯・口の健康を守るアプローチは、食べる機能が健全に発達するために不可欠なものです。さらに、よく噛む習慣を身につけることは、唾液の分泌を促して、食物をおいしく味わうために必要であるとともに、固形食を飲み込みやすくして窒息事故などを防ぐためにも大切なものです。

離乳の中・後半からの手づかみ食へに関しては、従来から「授乳・離乳の支援ガイド」や「母子健康手帳」などでその効用などについて強調されてきましたが、最初から手づかみ食を推奨する離乳法も紹介されてきました。子ども自身が、手づかみによって自分で食べようとする意欲は、食事に関わる行動の発達を促すとともに、離乳食を食べさせてもらうことが順調に進むことにつながります。離乳を進める時期に、食事の一部は手づかみで子ども自身が口に入れ、一部は保護者が介助しながら一緒に食事をとる時間（共食）は、親子にかけがえのないものとなります。そして、その後の食具を使った家族で食卓を囲む団らんの食事へとつながっていきます。

このような食事を共有するためには、どのような食べる機能発達の経緯があるのか、その時々どんな支援が必要なのかを考えていく必要があります。この本は、それらの発達の経緯と時期を「目安」としてまとめています。子育て中のママ&パパ、ママ&パパを支え子育て支援に携わっているすべての方の一助になれば幸いです。

2022年8月

執筆者一同

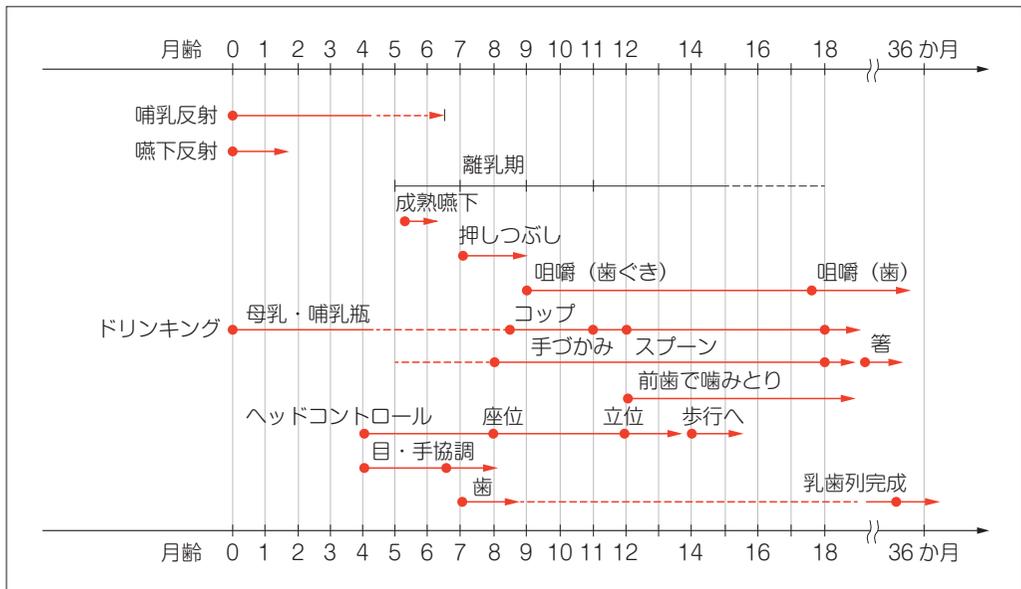


図 食べる機能発達の概要

## Section 1

# 妊娠期の支援

□ やその周囲の器官は、妊娠の早い時期から発育が始まります。胎児の発育はめざましく、出産までは母親も母体の身体変化に合わせたバランスのよい食生活で栄養を摂取することが大切です。



### Q<sup>1</sup>

胎児は哺乳の準備をどのようにしているのですか？

### A

妊娠初期から胎児は口への刺激に反応し始め、胎生30週頃には哺乳の反射ができあがってきます。

#### ① 妊娠初期から始まる歯・口の発育と口への刺激に対する反応の発達

哺乳に関連する口やその周囲の器官は、妊娠の早い時期から発育が始まります。胎児の顎の骨は胎生6週頃に形成され、そのなかに乳歯の芽（歯胚）が7週頃からつくられ始め、胎生4～6か月頃には乳歯の石灰化が始まります。

また、口は最も早期に体性感覚の発達する器官であり、触覚・圧覚などの刺激を受け止めて、それに対応した動きが引き出されます。Humphrey (1964) によると、胎生8週頃には口の周囲への刺激に対して頭部や身体を刺激された側に向ける反応が起こることが報告されています（表1）。胎生12週頃からは口唇への刺激で口を閉じる反応や嚥下の動きがみられるようになり、24週頃からは口への刺激で吸う（吸啜）動きが出てきて、29週までにははっきりした吸啜の動きがみられるとされています。

#### ② 胎児の指しゃぶりは哺乳の準備行動

一方、超音波断層装置で撮影された胎児の画

## Section 1

# 離乳の 開始の支援

(5～6か月頃)

**離** 乳の開始時期は子どもによって異なりますが、概ね生後半年前後を目安に徐々に準備がなされていきます。食べようとする行動が少しずつみられるようになっていき、下顎の前方部は発達していきます。座位も安定してくる頃で、姿勢介助を行い適切な食物を適切な食具で口へと運べるよう支援していきましょう。



# Q<sup>1</sup>

離乳の開始時期は  
いつ頃が  
適当でしょうか？

# A

離乳開始の目安となる生後月数は示されているものの(「授乳・離乳の支援ガイド」では5～6か月頃)、あくまで目安とされています。これまでも社会情勢や育児環境によって生後4か月～1歳頃と幅があり、一般的な目安とされる時期も異なっていました。目安として多く用いられる生後月数だけでは判断できない個人差が大きいものです。

### 1 離乳時期の目安

#### 1) 各種報告にみられる離乳時期

離乳開始時期の子どもの発達状況の目安としては、首の据わりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、食物に興味を示す、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる(哺乳反射の減弱)などが挙げられています。

これらを考慮しながら、離乳の開始の大きな目安について多くの育児指導書では、平均的な月齢による成長発達と食べようとする行動の発現(欲しがるようになった)を挙げており、多くの保護者がこれを目安としています(図1)。

では、離乳の開始時期の具体的な目安は、いつ頃が適当なのでしょう。か。「授乳・離乳の支

## Section 2

# 食べ方が心配な子どもに対する支援

3歳頃までは、子どもが口から食べることに慣れていないため、保護者は種々の心配事を抱くかもしれません。日々の食事のなかで口から食べることに慣れさせていき、状況をみて必要があれば医療者にも相談していきます。



## Q1

この時期に「食べ方が心配」と感じるのは、どのような食べ方でしょうか？

## A

この時期の保護者や保育士などからよく聞かれるのが、以下のような内容です。

1. よくこぼす（口からこぼす）
2. よく噛まない、噛む回数が少ない
3. 口に溜めてなかなか飲み込まない
4. 噛まずに丸飲みする
5. 遊びながら食べる
6. 食べる量にむらがある
7. 好き嫌いが激しい、偏食がある

### ① よく聞かれる「心配な」食べ方

上記1～7の内容を食べる機能面からみると、1～4は口の機能（動き）に関わる心配ごとです。5～7は食べる行動に対する心配ごとです。これらの各項目の詳細は以下のとおりです。

1. 食物を口にとり込む動きは捕食とよばれますが、口からこぼすのは、この動きが十分になされていない場合に多くみられます。さらに、口にとり込んだ食物を噛みつぶしているときに唇を閉じていないために口呼吸とともにつぶされた食物の一部が口から出てきてこぼれてきます。どちらも唇の動きに関係しています。
2. 「よく噛まない、噛む回数が少ない」というのは、噛む動きに対する心配です。噛む動