

離乳後期「カミカミ期」 (生後9~11か月頃)



豆腐くらいのかたさのものを舌でつぶせるようになったら3回食にすすめましょう!

カミカミ期スタートの目安

- 豆腐くらいの固さのものを舌でつぶしてゴックンと飲み込める。
- 口角を左右に動かすようなしぐさをする。
- バナナくらいの固さのものもかんで食べようとする。このような姿が見られたら、カミカミ期を始めてみましょう。

すすめ方

☆手づかみ食べをすすめましょう。

手づかみ食べは「目と手と口の協調運動」です。身体機能の発達を促したり、食べる意欲が高まります。たくさん経験させてあげましょう。初めは触ろうとしなかったり、握りつぶしたりしますが、大人と一緒につまんで食べる場所をみせてあげていると、覚えていきます。

スティック状にすると握りやすいです。

(茹でた人参・じゃがいもなどからトライしてみましょう。)



食べさせ方のポイント・・・テーブルと椅子の高さは合っていますか？

足の裏が床にしっかり着くようにすると腰が安定して姿勢が保ちやすくなります。逆に安定しないと、くると後ろを向いてしまったりと落ち着きがなくなってしまう。 「カミカミ期」は、歯ぐきで食べ物を、つぶすことを習得する時期でもあります。足が安定していると、しっかりその力もついてきます。

無理なくのるテーブルに手やひじが



背中がまっすぐになるようにする

足がぶらぶらしないように台などを置く

	ゴックン期 (5~6か月頃)	モグモグ期 (7~8か月頃)	カミカミ期 (9~11か月頃)	パクパク期 (12~18か月頃)
朝食			離乳食+	離乳食
昼食	離乳食+	離乳食+	離乳食+	離乳食
おやつ			おやつ+	おやつ+ (牛乳)
夕食		離乳食+	離乳食+	離乳食
寝る前				⇒少しずつなくなる

: 母乳又は育児用ミルク

おかゆ・軟飯

違いは、水加減のみです。

	ごはんから作る	お米から作る
	ごはん：水	米：水
10倍がゆ	1対4	1対10
7倍がゆ	1対3	1対7
5倍がゆ (全がゆ)	1対2	1対5
軟飯	1対1~0.5	1対3

肉団子くらいのかたさのものを左右の歯ぐきでかんで食べようとするようになったら「パクパク期」へ

※問い合わせや御質問は、下記の連絡先をお願いします。

【発行先】高津区役所地域みまもり支援センター保育所等・地域連携担当 TEL044-861-3373