

# コップやお椀で飲めるようになるステップ

水分をコップやお椀で飲めるようにするためには、まずはスプーンで練習をスタートしましょう。スプーンの次のステップがコップやお椀になります。

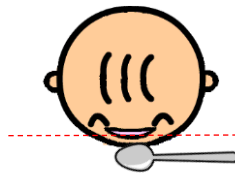
## 1. スプーンから練習を始めましょう

\* 離乳中期（7～8か月）ころから

\* 月齢は目安です。

形のある食べ物を上あごと舌で押しつぶして食べられるようになったら始めましょう。

- 小さなスプーンを横向きで下唇にのせます。お子さんが上唇を閉じてスプーンから水分をすする動きが見られるまで待ちます。最初は一口ずつすすらせましょう。



顔は少し下向きになるようにしましょう。

- すする動きが見られたら、スプーンを傾けて少量ずつ与えるようにしましょう。
- 小さなスプーンで上手にできたらカレースプーンなどを使って少しずつ水の量を増やし、2～3回連続して飲めるようにします。

離乳初期から中期までは、すすり飲みがうまくできず口からこぼしてしまうことがあります。練習を重ねることで離乳後期には、上下の唇でスプーンやコップのふちを挟み込んで適量をすすりこむことができるようになります。

## ストローやストローマグについて



上唇を閉じることや下あごがコントロールできることが、コップやお椀飲みが出来るようになるための大切なポイントになります。この動きはストローでは経験できないため、口の発達を促すために、コップを使用することをお勧めしています。

## 2. コップ飲みの練習のしかた

離乳後期（9～11か月）ころから



- 唇を閉じてごっくんと飲めるようになったらコップを使います。
- 浅いコップのふちをくわえさせて傾けます。上下の唇でふちをはさんだらゆっくりコップを傾け、一口ずつ飲めるように練習しましょう。
- コップからの連続飲みの練習をしていきます。水の量は少ない方がこぼれにくいです。

### 上手な支え方

- お子さんがコップを持ったら、大人と一緒に手を添えて口に運びましょう。

.....

お子さんは上手に傾けることができません。

自分でやりたい気持ちを大切にしながら、介助しましょう。

.....



1歳が過ぎコップが使えるようになったら、哺乳びんを使用する必要がなくなります。徐々に使う回数を減らして、コップに慣れていきましょう。

口の機能の発達のために遅くても1歳6か月までには哺乳びんの使用は卒業しましょう。

お問合せ

三鷹市総合保健センター

0422-24-8266

三鷹市総合保健センターでは、育児・栄養相談をお受けしています。お気軽にお問い合わせください。