

食事編⑬

水を飲む時におせてしまう子って



どんな時？こんな理由かな？

- 勢いよくたくさんの量を口に入れるため飲み込む前に喉の奥に流れ込んでおせてしまう。
- 上を向いて飲み込むことでゴックンの動きが弱くなっている。
- ★ 他のことに気を取られ、飲むことに集中できていない。

こんな支援が助かります！

- 「ちょっとずつ」と声をかける。
- 顎を引いた状態で飲むように促す。（コップの水の量が少ないと上を向きやすくなるので少なすぎないようにする）
- ★ TV を消したり、玩具を片付けたりして気が散らないように環境を整え、「上手に飲めるかな？」など、声を掛けて飲むことに意識が向いてから飲ませる。

食事のヒント

- ・ 「ちょっと」の意識を育てましょう。
例えば…
 - 手を洗う時に「ちょっとだけお水を出そう。」
 - 砂遊びをしている時に「お砂をちょっとだけここに入れてみよう。」など
- ・ コップに8割くらい水を入れて飲む時に上唇が水につくようにして、すすり取るようにします。
着替えの前やお風呂の中など、濡れても良い状況で練習するといいいですね。