



子どもは食事を喉に詰まらせると、それが強烈な体験として記憶に残り、数週間～数か月の間、食べるのが怖くなったり、食欲がなくなったりすることがあります。その時に周りの大人はどのように対応したらいいのでしょうか？今回はそのような詰まらせた後の心のケアについてを主にお伝えしていきます。

① 対応のポイント

NG 食べないことを怒る、責めること

子どもは「食べるとまた詰まらせるのではないか」という恐怖で、安心して食べられない状況です。まずは安心して食べられることを最優先に考えるようにしましょう。

✓ 声かけ関わり方のポイント



「口に入れてみて、もし飲み込めなかったら、ここ（お皿など）に出してもいいからね」という声かけの方が、安心して食べることができます。



「これなら大丈夫そう？」、「気をつけて食べてね」など、心配しながら声をかけるとさらに嚥下を意識してしまい、飲み込みにくくなることがあります。

✓ 食事の提供について

いま安心して食べられるものをベースに、食事を提供していきます。その子の好きなものと「食べるのが怖い」よりも「食べたい」が上回りやすく、食欲が湧き、食べられることも多いです。 ※提供する食形態のヒントはvol.31,38を参考にしてください。



② 不安になったら確認しよう

食べられない期間が長く続くことで、大人が不安になるのはその子の健康状態や、発育・発達に影響が出ることだと思います。

- 成長曲線と照らし合わせて、体重が極端に減少していないか、発育が極端に止まっていないかを確認しましょう。 ※詳しくはVol.9食べない子の栄養は大丈夫？を参考にしてください。
- 食事以外の場面に目を向けて、元気に遊ぶ、楽しく過ごさせているかを確認しましょう。



詳しい解説記事はこちら！

