

赤ちゃんの健やかな発達のために

ねがえりの練習（満2ヵ月からやってもかまいません）

赤ちゃんの健やかな発達には、ふれあいが大切ですので次の2つのことに注意して行いましょう。

◆よく話しかけてあげてください

話し掛けることで赤ちゃんの脳を適度に刺激します。赤ちゃんへの思いを言葉で表現し、愛されていることを感じさせてあげてください。

◆よく姿勢を変えてあげること

抱っこ、うつぶせ、あおむけと姿勢を適度に変わてあげることが大切です。皮膚で触れ合うスキンシップこそ大事です。



①下になる方の手は、あらかじめ上にあげておきます。

②赤ちゃんが頭を持ち上げたらすぐに腹這いにさせます

③何秒間か保持します。

注意

- ①柔らかいもの（マットレス・ふとんなど）の上で行わないこと。
- ②授乳直後に行わないこと。
- ③健康状態が悪い時に行わないこと。

赤ちゃんの抱き方の例

❖運動発達を促進するよい抱き方❖

頭のちなおりの促進



股関節をまげ
両上肢を前に出す



首が少し安定したら空間を少しあける

お尻をお母さんのおなかにつける

両手を前に出し、両足がピンとのびないようにまっすぐして下さい。首が大体安定したと思ったら、赤ちゃんの頭をお母さんの胸から離してください。

首がすわり上半身が安定してきた赤ちゃんの抱き方（7～8ヵ月）

両手をお母さんの首にまわす



両下肢をひらく

首が大体すわった赤ちゃん。上半身の介助（図では母親の右手）は徐々に下の方にずらし、最終的には右の図のようにします。



うつぶせ

練習量は、運動月齢（実際にどの程度の姿勢がとれるか）によって決定します。次の運動年齢（月齢）の基準とうつぶせ練習表を参考に練習量を決めて下さい。はじめは姿勢に慣れていないため泣きますが、時間までそのまま続け、休憩時間は必ず抱っこして下さい。なお、なるべく薄着で行った方が効果的です。

頭部挙上能力による 運動年齢（月齢）の基準

- 0ヵ月：うつぶせにすると、頭を右か左へ向けるだけで持ち上げることはできない。
- 1ヵ月：うつぶせにすると、数回頭を右・左と回す。または頭を右か左へ向けたまま頭を少しあげる。
- 2ヵ月：うつぶせにすると、少しの間（10秒間）顔をまっすぐにして45度まで頭をあげることができる。
- 3ヵ月：うつぶせにすると、正面を向いたまま30秒～1分間位90度まで頭をあげることができる。
- 4ヵ月：うつぶせにすると、頭を下ろしているときより、あげている時間の方が多いかあるいは同程度。
- 5ヵ月：うつぶせにすると、即座に頭をあげ、左右を見回しめったにおろさない。

うつぶせ練習表

満3週	[30秒×4回] × 4回
満1ヵ月	[40秒～70秒×4回] × 4回
2ヵ月	[1分30秒～3分×3回] × 4回
3ヵ月	[4分×2回] × 4回
4ヵ月	[6分×2回] × 4回
5ヵ月	[10分×2回] × 4回
6ヵ月	時間制限なし、起きている時の5～8割の時間、うつぶせにさせてよい。

満2～3ヵ月
両肩と両肘で体重を支え頭をあげます。
まだ左右を見る余裕はありません。



点線より前に肘がでていますか？

満3～4ヵ月
やや左右を見始めます。
体重を少し右か左へ移しているのです。



左右に動かして下さい。

両上肢はゆっくりのばしてひらいていますか？
指は時々開きますか？

※表の見方：生後3週の例

[30秒うつぶせ→1分休憩]を4回繰り返す。
この4回を日4回適当な時間に実施する。

大津町役場 健康保険課 母子保健係
(子育て・健診センター内)

☎096-294-1075