

腹ばいで遊みましょう！



- ◇ 腹ばい（うつぶせ姿勢）は赤ちゃんの筋力の発達や運動能力の発達を進めます。
首がすわる前の赤ちゃんでも頭を持ち上げたり横に向けたりしようとします。
⇒ 首～背中にかけてや肩甲骨周辺の筋肉の発達や、体を支えるためにバランスをとる感覚にいい影響があります。
- ◇ 視点が変わり、良い刺激になります。
- ◇ 呼吸機能にも良い影響！
背中側の肺が広がりやすくなり、呼吸が促され、呼吸器の発達が促されるといわれています。
- ★ 畳ぐらいの固さの場所、ママやパパが見守ることが大事。そのまま眠らせない。
（窒息予防）
- ★ 授乳後は避け、機嫌のいい時に声かけをしながら♪

がんばれ～～



生後2か月

腹ばいで少しだけ頭をあげることができました。

前から声をかけたりおもちゃの音を鳴らすと顔をあげようとしています。



- ・腕の位置は、ひじが肩より前へ、肩幅の広さのまま自然に前方へ出し、指は開くようにしてあげる。
- ・お尻が肩よりも高くないようにする。
- ・慣れるまでは、タオルを巻いたロールをわきの下あたりに入れて補助してあげると安定しやすい。



生後5か月

しっかりと頭をもちあげて、上手に腹ばい¹ができるようになりました！！