

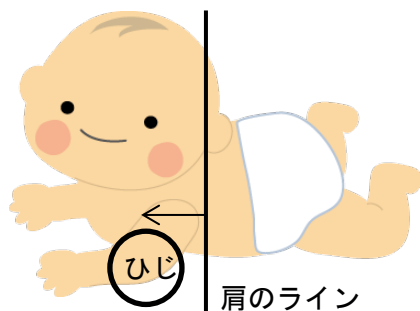
## 赤ちゃんの腹ばいをお手伝いしよう！

<腹ばいできるといいこと>

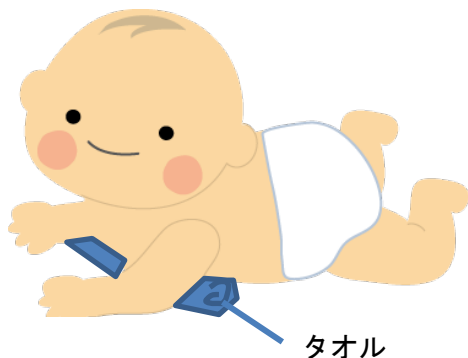
- ★手足の筋肉、胸、お腹の筋肉を強くします。
- ★手で物を掴む力がつきます。
- ★あおむけからうつぶせになり、視野を広げることで興味が広がって意欲につながります。
- ★腕で体を支えて踏ん張ることによってあごの発達につながり、食べ物の飲み込み、舌の動きがよくなります。

<こんな風にお手伝い>

- 肩よりもやや前か、垂直の位置に肘を持ってきます。  
(慣れるまでママ・パパは肘を支えてお手伝いしてね！)



- 初めのうちは、バスタオルを巻いたロールタオルを腋の下に入れると姿勢が安定します。



左右に傾いたり、安定が悪くて嫌がる赤ちゃんには、薄めのバスタオルがおすすめです。

- 慣れたら、音のするおもちゃやきらきらしたおもちゃを使って誘って遊びましょう。



### ○ゴロゴロ体操

仰向けにして顔を真正面にし、手と足の裏を合わせ、手と足を口のほうに近づけたり、遠ざけたりします。首のうしろや背中を伸ばします。

★いつも同じ方向を向いている左右差のある赤ちゃんでは、左右のバランスがよくなります。



### ○丸め抱っこ

抱っこをする時に、背中がカーブを描くように抱きます。



～ちょっとしたことでもお気軽にご相談ください～

旭福祉保健センター 子ども・家庭支援相談

電話 045-954-6160

利用時間：月～金（祝日除く） 8:45 ～ 17:00