

子どもが赤ちゃんの頃は、「早く寝がえりしないかな?」と思ったり、寝返りをすると「いつ頃、はいはいやおすわりをするのかな?」とつい思ってしまいますね。

早くできるようになることより、一つひとつをじっくり経験することが重要です。

大切な赤ちゃんとのスキンシップ

赤ちゃんにとっては大きな声で泣くこと、仰向けに寝ている状態から抱っこされて、いろいろな姿勢をとることも大切な運動です。

赤ちゃんを抱っこすると大人はごく自然にからだを揺らして声をかけますね。心地よい揺れの刺激と、見つめられ、視線を合わせながらの優しい声かけが、赤ちゃんにとって動くことへの安心感にもつながります。

首が座ってきたら

3~4カ月ごろになると首がすわってきます。首がすわったら、うつぶせで遊ばせてみましょう。

最初は、大人が仰向けに寝て、胸の上に赤ちゃんをうつぶせにして顔を見合わせてみることから始めてみます。

赤ちゃんがうつぶせに慣れてきたら、マットの上で赤ちゃんの前に興味を引きそうなおもちゃや色のきれいなタ

オルなどを置いたり動かしたりして誘うと、手を伸ばして取ろうとします。手を伸ばすことは、それに興味があるという気持ちの表れです。おもちゃを近づけたり、「欲しいの?」と取ってあげたりして、赤ちゃんの願いをかなえるように声をかけて遊んであげるとよいですね。

手を伸ばしてさわりたい、取りたいという気持ちを引き出すことが大切です。

寝返りができるようになったら

うつぶせの姿勢で、頭を上げる力、手で体を支える力や背筋を伸ばす力がついてくると、寝返りも自由にできるようになります。寝返りができるようになったら、危なくなないように部屋を片付けて、たくさんコロコロと転がれるようにしておきましょう。

そのうちにうつぶせから、腕でこぐようにして体をずるずる引きずって移動する「ずりばい」が始まるかもしれません。いわゆる「ほふく前進」です。腕の力をつけ、肩から腰にかけての筋肉の力がついてくると、はいはいの仕方もよつばいへと変化します。

赤ちゃんは寝返りやうつぶせ、はいはいなどの運動を通して、立つ、歩くことに必要な筋力やバランス感覚を身につけていきます。そのためには、そのときに必要な動きを

取り入れて、十分遊ばせてあげましょう。

赤ちゃんが興味を示し、喜んで笑顔になるもの、もっとやりたいと意欲を示すものを選んでみてくださいね。

登録していますか? 「すくすく応援メール ♡♡こが」

市では、「すくすく応援メール♡♡こが」を配信しています。

妊娠中の人や子育て中のの人に、健康面のアドバイスや月齢に応じた子育てに関する情報を、携帯電話やパソコンへメール配信するサービスです。その時期に合ったいろいろな子育てのヒントが配信されます。登録は無料です(インターネットによる登録。ただし、通信費は利用者負担)。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

健康づくり課

