

# 赤ちゃんと一緒に遊びながら

## 発達をうながそう！

赤ちゃんにはもともと成長する力は備わっています。  
大人がその力を発揮できるように関わってあげましょう。

### 首のすわり をしっかりさせよう

離乳食を始めたり、お座り・つかまり立ちをするには、姿勢を保つ必要があります。  
首をしっかりさせながら、背中、お腹の筋力もつく「うつ伏せ」の練習をしましょう。

#### 遊ぶための準備

- 授乳後30分以上たってから行いましょう
- 赤ちゃんの体調や機嫌がよく、声をかけながら楽しく行いましょう
- 成長には個人差があります。無理せずできる範囲で行いましょう

#### 遊び方

赤ちゃんをうつ伏せにします。頭が上がりにくい、腕が前に出にくい時は、両腕を前に出して、胸の前から両脇を通して丸めたバスタオルなどを通してみましょう。赤ちゃんの前から声をかけたり、音の鳴るおもちゃを使って、赤ちゃんが顔をあげたくなるようにしましょう。背中をなでたり、足の裏をマッサージしてあげるのもいいでしょう。



バスタオル

