



あのね

happy育児

令和6年12月1日号

新生児期からはじめよう！ 腹ばい遊び

腹ばいは頭の重みを支える肩や胸、背中、お腹と幅広い筋肉をバランス良く使うことができる姿勢です。首すわりにもつながります。今回はママのお腹の上で行う方法をご紹介します。新生児期から積極的に行いましょう！



①頭を支えた抱っここの姿勢から仰向けになります。



②クッションなどを活用して、ママがリラックスできる体勢にします。



③腹ばいになった赤ちゃんの背中を優しくなでなでします。背中の緊張がほぐれます。



④おしりをもみもみ。赤ちゃんもリラックスできますよ！

今回のモデルはひなのちゃん。腹ばい遊びでご機嫌でした♪

問合先 **にかほ市ネウボラあのね**
(金浦保健センター) ☎38-4200

