



あのね

happy育児

令和8年8月1日号

寝返り～腹ばいで遊ぼう「腹ばい」

先月から寝返り～腹ばい遊び～寝返り返りまでの一連の流れをご紹介します。今月は腹ばいです。腹ばい姿勢は、首の筋肉だけでなく、頭の重みを支える肩、胸、背中、お腹など幅広い筋肉をバランスよく使うことができます。機嫌の良い時に腹ばい遊びもしてみましょう。



①腹ばいになったら、興味のあるおもちゃをいくつか前に置いてみましょう。



②肘が床につくと、手を使って遊べるようになります。



③足指が床に着くと、ずりばいへの一歩になります。



④腹ばいが苦手な場合は、胸の下にバスタオルを入れるのがおすすめ。

今月もモデルはなつきくん♪おもちゃに興味深々です！
来月は「寝返り返り」をお伝えします。

問合先

にかほ市ネウボラあのね
(スマイル内) ☎32-3036

