

赤ちゃんの頭の形

—フェイスタイムとタミータイムが首のすわりにつながります

この資料には、生後約4か月までの首のすわりを発達させるためのアイデアが記されています。

知っていましたか？

- 生まれたばかりの赤ちゃんでも、あなたの目やおもちゃの動きを追って、またはあなたの声を聞いて、頭を左右に動かすことができます
- 生まれてすぐから、フェイスタイム（顔と顔を向き合わせて遊ぶこと）と、タミータイムの両方が必要です
- 頭の大きい赤ちゃんや早産の赤ちゃんは頭を回転したり頭を上げた状態で保つのが難しいので補助してあげてください
- 赤ちゃんの頭は重いので、あなたの手で支えてあげる必要があります⁽¹⁾
- 赤ちゃんはよく頭を片側に向けます⁽²⁾
- 反対側に頭を向けることは難しいので助けが必要です
- タミータイムでは、赤ちゃんは初めに頭を持ち上げます
- その後、赤ちゃんは仰向けの姿勢から起こすときに頭をしっかり保つようになります
- その時、足も上げることがあります
- 遊びとは、赤ちゃんがあなたの行動を見たり、あなたの話を聞いたり、あなたが赤ちゃんを動かしたりすることです
- 遊びの時間は短くしましよう⁽³⁾
- 赤ちゃんが目を閉じたり、瞬きしたり⁽⁴⁾、顔をそむけたり、眠かったり、泣いたりしたら中止してください

なぜ？

- ほとんどの赤ちゃんの頭は大きくて柔らかいです
- 生まれたばかりの赤ちゃんの頭は生まれ方によって形づけられます
- 赤ちゃんの頭のかたちは生まれてから変わる可能性があります
- 生まれてから数週間後、頭が平らな部分や膨らんだ部分があることに気が付くことがあるかもしれません
- 生まれたばかりの赤ちゃんは頭を動かせますが、コントロールはできません
- 頭の大きい赤ちゃんや早産の赤ちゃんは頭を持ち上げるのがより難しいでしょう

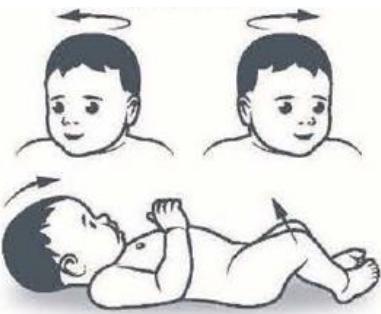
あなたにできることは？

- 新生児のあいだは、丸まった姿勢のままで支えてあげてください
- 赤ちゃんと遊ぶ時間をとりましょう
 - 赤ちゃんがあなたを見ているとき
 - おむつ交換のあと
 - お風呂で
- タミータイムは赤ちゃんがあなたの身体の上で横になっているときでも行えます
- フェイスタイムはあなたの腕の中でも行えます
- フェイスタイムとタミータイムの両方とも、床の上で行えます

- 赤ちゃんの目を見てください（アイコンタクト）
- 赤ちゃんの口の形を真似てください
- 赤ちゃんがあなたの目の動きを追い、自分で頭の向きを変えられるようにしてあげてください



- 困ったときは、産科・小児科看護師、総合診療医、または理学療法士に相談してください⁽⁵⁾
- 眠っている赤ちゃんは生まれた時から、うつ伏せや横向きではなく、仰向けにしてください

	フェイスタイム (仰向け)	タミータイム (うつ伏せ)
誕生	<ul style="list-style-type: none"> 新生児は丸まった姿勢 重力で頭は重い 頭を横にすることも 視線や声を追う 	 
1か月	<ul style="list-style-type: none"> 頸を引くことを覚える 下を見る(二重あご！) 頷いたり頭を左右に向ける 膝を持ち上げることも 	 
2~3か月	<ul style="list-style-type: none"> より長い時間遊ぶ 頭の大きい赤ちゃんは補助が必要 丸まって遊ぶのが好き あなたに向けて頭を持ち上げられる 	 
3~4か月	<ul style="list-style-type: none"> 手を引くと頸を引いて座れる 膝や足も持ち上げる おむつ交換後よく遊ぶ 横向きになつておもちゃを取ろうとすることもある 	 
その後	<ul style="list-style-type: none"> 自分で起き上がる 自分の足で遊ぶ 支えられて座る そして手や膝で体重を支えられる 	 

- 1) 首がすわらいうちは頭を支えてください。
- 2) 赤ちゃんにはよく向き癖がみられます。
- 3) 遊びの時間は短くて大丈夫ですが、意図的に短くする必要はありません。
- 4) 通常の瞬きで中止する必要はありません。赤ちゃんが嫌そうに目をパチパチさせたら中止しましょう。
- 5) 日本の場合、保健師やかかりつけ医などに相談することも可能です。

<参考>

- ・生後 1 か月を過ぎてのうつ伏せ遊びで、胸の下にタオルを入れて重心を足側に移動させると、頭を上げやすくなります。
- ・向き癖の対策は、頭の変形の予防だけでなく、非対称な姿勢による乳児股関節脱臼の予防にもつながる可能性が示唆されています。