

赤ちゃんの体操・発育

赤ちゃん体操

赤ちゃんは、身体を動かしたくてムズムズしています。ちょっと手を貸して体操をしてあげましょう。1日1回を目安に行ってみましょう。

注意事項

- 赤ちゃんが主役であることを忘れずに。
- 表情に注意しつつ、無理のないように。
- あやしながら、そっと、静かに、ゆっくりと。
- 床の上に毛布かタオルを敷いて行いましょう。
- 空腹時や授乳直後は避けて行いましょう。



1 足の運動(満2か月以後)

- ① 両足をそっと伸ばす。
- ② 膝をお腹につける気持ちで、上外側に向かって曲げる。初めは片方ずつ。慣れたら両足一緒に。
- ③ 一度に4～5回繰り返す。



2 腕の運動(満2か月以後)

- ① 腕をゆっくり伸ばす。
- ② ゆっくり元に戻す。初めは片方ずつ。慣れたら両腕一緒に。
- ③ 一度に4～5回繰り返す。



3 腹ばいの運動(満3か月以後)

- ① 両手を前を出して腹ばいにさせる。初めは10～15秒。
- ② だんだんと1分、3分、5分と時間を長く。



4 胸と腹の運動(満4か月以後)

- ① 腰の下に両手を入れ、そっと持ち上げ、腰が床から離れたら10まで数えて静かにそっとおろす。
- ② 数回繰り返す。



5 起き上がり運動(満4か月以後)

- ①ゆっくりと引き起こし、頭が枕から離れたら腕をゆるめて元に戻す。
- ②はじめは2~3回。慣れたら数回。



6 ねがえりの運動(満5か月以降)

- ①膝をお腹に近づけて横にゆっくりねじる。
- ②反対も同様に。数回繰り返す。



7 おすわりの運動(満6か月以後)

- ①ゆっくりと引き起こしながらおすわりの姿勢にさせる。
- ②はじめは2~3回。慣れたら数回。



8 ハイハイの運動①(満6か月以後)

- ①お母さんの膝に赤ちゃんのお腹をのせる。
最初は赤ちゃんの脇の下を支える。



9 ハイハイの運動②(満7か月以降)

- ①赤ちゃんの両手を床につけた状態で、お母さんが赤ちゃんの体を支え、静かに上へ持ち上げる。
- ②10数えてそっとおろす。
- ③3回繰り返す。

