

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。

