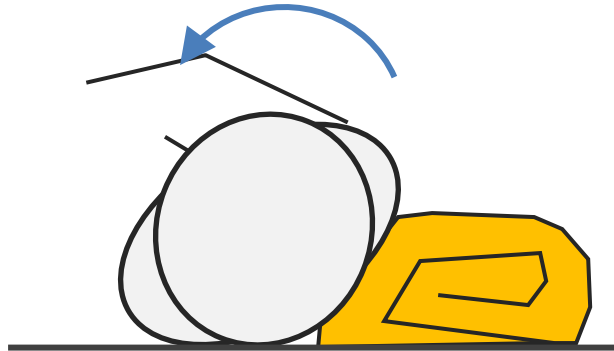


## 寝返りの準備



### 目的

“寝返りが出来ない”“うつ伏せを嫌がる”赤ちゃんに対して、自分から動いて姿勢を変えやすくします

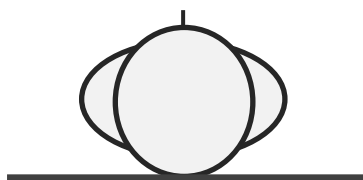
### 効果

赤ちゃんが自分から動いて姿勢を変えることで、体重を支える身体の部分や姿勢のバリエーションが増え、寝返りの準備に繋がっていきます

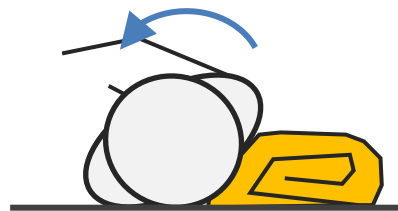
## 赤ちゃんの動きを引き出すように工夫してあげましょう

### 方法

①環境を整えましょう

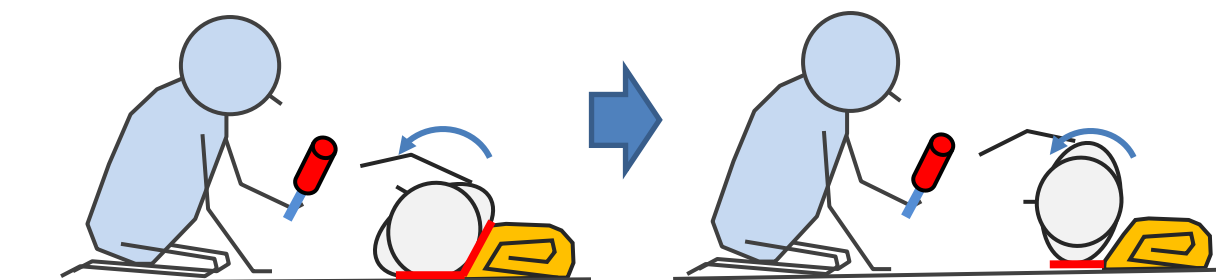


仰向き



バスタオルやタオルケット、クッションを左右どちらかの背中の下に入れます  
少し横向きになり、身体が転がりやすくなります


②動きやすくするために声掛けをしましょう



おもちゃや声掛けなどで赤ちゃんが自分で動くきっかけをつくりましょう

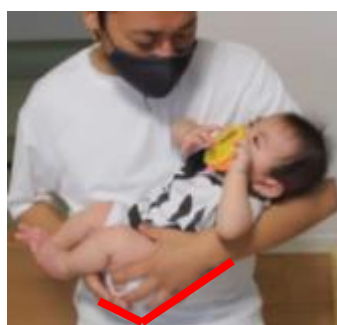
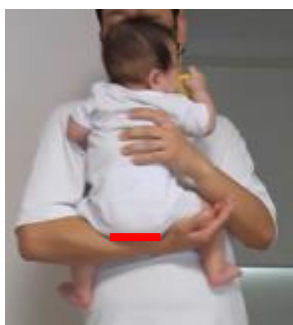
※赤ちゃんに大人の顔が見えるように、自分の立ち位置を工夫し関わるようにしましょう

※赤ちゃんは、人の顔  に生まれつき注目しやすいと言われています

ただし、顔が反対を向いている  と注目しにくいいため、赤ちゃんに関わる際は、大人の顔が正面を向くように工夫しましょう

赤ちゃん自身が動いて体重を支える部分(赤線部 —)を変えていきます

#### 抱っこや生活場面での工夫



赤ちゃんを抱っこした大人が、縦抱きや横向き、または抱っこしたままソファーなどにもたれかかります

⇒赤ちゃんが体重を支える部分(赤線部 —)を変えます

※抱っこの際、両足(股)が閉じすぎないように注意しましょう。  
少し両足を開いた状態になる様に抱っこをしましょう。