

タミータイムってなに??

腹ばい遊びで楽しい! 親子のふれあいタイム

タミータイムとは、赤ちゃんが起きているときに大人の見守りの下、一定時間腹ばいの姿勢で過ごすことです。SIDS(乳幼児突然死症候群)の予防としてあお向け寝が推奨されていた一方で、頭の変形予防として、重要視されています。

タミータイムはなぜ必要??

体や脳・心の発達を促すために重要とされています。
生後 8 か月頃までは、脳が大きく成長できるように頭蓋骨がやわらかく、些細な圧で頭のかたちがゆがみやすい状態です。
腹ばいを取り入れることで、後頭部に長時間圧力がかかり続けることも防げます。



1 か月健診がおわったら、腹ばい遊び!

最初は短時間から始め、1回 5~10分腹ばい姿勢を保てるようになったら、1日 20 分のタミータイムを目標にしていきましょう。
自分で寝返りしハイハイできるようになる時期が終了の目安です。



腹ばいは、首や背中・肩甲骨周辺の筋肉の発達を促せるのも特徴です。

はじめかた

マットレスやタオルを敷いた畳の上など、硬くて平らな場所で実施します。

腹ばいの手順

- ① 赤ちゃんに、腹ばいをはじめる声掛けをする
- ② 両手を寄せて、赤ちゃんの得意な方向に上半身を転がす
- ③ 赤ちゃんの肩が真上に来たら、腰をもってゆっくり転がす
- ④ 腹ばいになったら、赤ちゃんの体を傾けて下の手を抜く
- ⑤ 赤ちゃんの向きたい方向を向くことを待つ
- ⑥ 背中をなでたり、おしりを軽くもんだりして、腹ばいを応援する。



タミータイムの方法
(東京都助産師会)

赤ちゃんの肘は 90 度
肘は肩の下か少し前側に置く



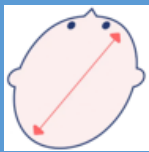
1. 赤ちゃんの頭のゆがみについて

赤ちゃんの頭のゆがみは、向き癖などの外部圧力が主な原因の位置的頭蓋変形と、稀に病的頭蓋変形（頭蓋縫合早期癒合症、水頭症など）があります。それらの見極めは難しく、医療機関による早期の診断が必要です。

2. 頭のゆがみ(位置的頭蓋変形)の種類

ゆがみの種類は大きくわけて3種類あります。中等度～重度のゆがみにおいては、頭蓋骨の正常な発育の障害や、頭や顔の骨の形態異常等が生じるおそれがあると、近年指摘されています。

斜頭症



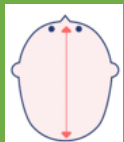
- 後頭部が斜めに歪んだ症状。
- 就寝/授乳時の左右一方への向きグセ、産前の子宮内環境（子宮内が狭い、双子や逆子など）などによる、片側の後頭部への圧迫が原因とされます。

短頭症



- 後頭部に丸みがなく、平坦になっている症状。
- いわゆる絶壁（ゼッペキ）と呼ばれるもの。あお向け寝による両側の後頭部への圧迫が主な原因とされます。

長頭症



- 後頭部が大きく突き出した症状。
- 横向き寝による側頭部への圧迫が主な原因です。長頭症は病的変形の特徴と似ているため、医師の早期診断が必要です。

3. 治療について

頭蓋骨の成長程度や骨の柔らかさには個人差もあり、歪みの強さや原因によってはヘルメット治療が必要となる場合もありますので、医療機関へご相談ください。