

これからママ・パパになるかたへ知ってほしい

赤ちゃんの頭のゆがみを予防しよう！

身体や脳の成長に合わせて頭も大きくなれるように、赤ちゃんの頭蓋骨は何枚かに分かれています。そのため赤ちゃんの頭は、体内や産道での圧迫の影響を受けやすく、多くの赤ちゃんが多少の変形をともなって生まれてきます。出生後に様々な姿勢をとることによって、自然と丸く対照な形になります。赤ちゃんの頭の同じ部位に、圧力がかかり続けないようにしましょう。



抱っこタイムで予防しよう

横抱っこ、縦抱っこ（コアラ抱っこ）など、パパやママとのふれあいタイムを楽しみましょう。



抱っこの方法（東京都助産師会）



タミータイム(うつぶせあそび)で予防しよう

1 か月健診が終わったら、最初は数秒から始めてみましょう。窒息予防のため硬くて平らな場所で実施し、ママやパパが必ず見守ることが重要です。



筋力強化・運動能力アップにも有効だよ！

タミータイムの方法（東京都助産師会）