

# 「うつ伏せ保育」をしましょう！

赤ちゃんが生後1か月半ころから「うつ伏せ」を心がけましょう！  
うつ伏せには、いろいろな効果があります。

## 「うつ伏せ」の効果

### ●股関節の発育に良い

- うつ伏せの姿勢は、股関節と膝関節が曲がり、股関節に良い姿勢とされています。

### ●筋力の発達や運動能力の発達につながる

- 首がすわる前の赤ちゃんでも頭を持ち上げたりし、このような運動が筋肉の発達や、バランス感覚の獲得などに良いとされています。
- 月齢がすすむにつれて、うつ伏せ姿勢から寝返りをしたり、腕を伸ばして上半身を起こしたり、おしりを上げたり、ハイハイをしたりと次の発達にも繋がります。

### ●呼吸にいい影響を与える

- 肺が背中側や横に広がりやすくなり、深い呼吸が促され、呼吸器の発達に良い、血流が良くなるなどの効果があるとされています。

### ●向き癖が取りやすい・頭の形が整う

- いろいろな姿勢をとることは赤ちゃんの頭をきれいな形にする一つの方法にもなります。

当センターでは、頭の形が気になる赤ちゃんに「ヘルメット」を使用した治療を行っています。首がすわった生後4か月頃くらいから受けられます。

## 「うつ伏せ」をする際の注意点

窒息や突然死との関連が指摘されることもあり危険なため必ず守ってください。

### ●必ず大人が見ている場所で行う

- その場を離れるとき、見守ってられないときは必ず「仰向け」に戻しましょう。

### ●ふかふかの布団・毛布の上などでは行わない

- 顔が埋もれて窒息の原因になります。畳くらいの硬さのところで行うと良いでしょう。

### ●眠ったら必ず「仰向け」に戻す

- 慣れてくると、うつ伏せのまま眠ってしまう赤ちゃんもいますが、「起こさないように…」と、そのままにせず必ず「仰向け」の姿勢に戻しましょう。

※「うつ伏せ」を行う回数に決まりはなく、大人がついていられるなら、1日に何回行っても構いません。はじめは、慣れずに泣く赤ちゃんもいますが、どんどんチャレンジしてみましょう！頑張って頭を起こそうとしたり、おしりや足を動かす赤ちゃんの様子は、とても可愛いですよ。お父さん、お母さんも、赤ちゃんと目線の高さを合わせて、声をかけてあげるなどコミュニケーションをとってあげるのも良いですね。

こども療育センター整形外科外来

