


0～1歳保存版



赤ちゃんとの生活
ハンドブック

三原市保健福祉課

令和3年4月 改定



<目次>

1 ページ・・・・・・・・・・まんまる抱っこ

2 ページ・・・・・・・・・・マッサージ

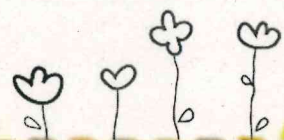
3 ページ・・・・・・・・・・仰向けでの遊び方
うつ伏せをする前の準備体操

4 ページ・・・・・・・・・・うつ伏せのやり方

5 ページ～11 ページ・・・・0 か月から12 か月までの
成長発達と遊び

11 ページ・・・・・・・・・・引用文献・参考文献

12 ページ・・・・・・・・・・目次



首がすわる3~4か月までは

横抱き「まんまる抱っこ」を



どうして横抱き・まんまる抱っこがよいの？

※3~4か月以内のたて抱きは、赤ちゃんの首の骨や筋肉を痛めやすく、呼吸がしにくい、反りやすい（体の緊張が高まる）ので、やめましょう。

少し頭を高くして横抱っこならOK。ゲップの時などは、腰・背中は強く押さえず

すぎず丸くしたままに、首の後ろとお尻の下をママの手や膝の上で支えてあげましょう。

- ・赤ちゃんの原始反射が出にくいので、体の緊張がとれ、心地よく、眠りやすくなります。
- ・赤ちゃんの体の左右の筋肉が働き、両手足を前に出すことで、自分の体の中心軸や手足など体を意識し、運動発達を促します。
- ・3か月ごろまでは、背骨も胎児と同じくCの字で（まるいので）、負担のない姿勢です。
- ・赤ちゃんが、大人の顔や目が見えやすい位置になり語りかけて情緒の発達を促します。
- ・おとなが、手首や背中・腰を痛めない、楽な抱き方です。

「BABY Massage 身体調和支援にトライ」引用

まんまる抱っこ

「抱っこでゆりかご」の体勢になります。体を柔らかくし、左右の筋肉のバランスを保ちます。いつでもどこでも、簡単にスキンシップが図れます。

ポイント!

支える腕の位置は、子どもの耳より上の部分。

赤ちゃんの体を大人の胸につけ、抱え込む(空間がない方が安心)



step.1

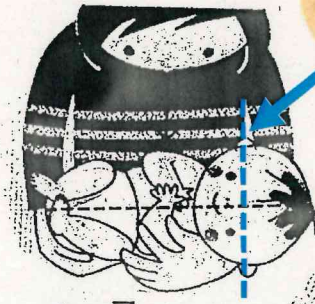
子どもを横抱きにして、子どもの両手を前に出す。

外側の腕を丸くなるように支える。

繰り返すことで、スキンシップに♪

step.2

抱くときの腕は、子どもの後頭部の真中を支える。



step.4

両腕を丸め、子どもの体を丸くする。

step.3

子どもの体がまっすぐになっているかを確認する。背中の底が大人のおへその位置に。



足元の手は、曲げたふとももを抱えるように抱く。腰・背骨は支えない方が、反りにくいです。

♥ 左右の向き癖予防に、両方から声かけを。

授乳の時も左右交互に横抱っこして、目を見て話しかけてあげます。寝ている体勢では、左右両方や足元から話しかけるとよいでしょう。

♥ 寝つけなくて泣く・・・そんな時は・・・

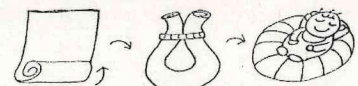
横抱き「まんまる抱っこ」や、おくるみに包んで抱っこで、ゆっくり歩いたり、抱っこしたまま上下にスクワットしてみましょう。寝かせる時3か月頃までは、柔らかい布団(背骨を痛めない)に、お尻からそっと下ろし、仰向けで寝かせます。

♥ 赤ちゃんに話しかけると、よいことが♪

赤ちゃんがほほ笑むと、笑ったり語りかけ、泣くと「気持ち悪いね」「眠たいね」と応じてあげると、赤ちゃん自身も情緒応答性や基本的信頼感が育ち、大人に応じたい気持ちが育ちます。3か月ではあやすと笑うようになりはじめ、外界に応じる力の基になります。抱っこの機会にぜひコミュニケーションを♪

布団に下ろすと泣く・・・そんな時は・・・

バスタオルやタオルケットをくるくる丸めて棒状にし、それをドーナツ型にして、その中に寝かせてあげるのも一つの方法ですよ。(両手足は前に出してあげ、丸い体勢に)



マッサージ

マッサージのポイント ☆力は、やさしく皮膚をなでる程度☆

- ※赤ちゃんの調子や機嫌がよいとき、オムツ替えの機会にしてあげます。
- ※早く生まれた赤ちゃんは、体に力を入れる反射が出やすいので、体を丸くした体勢で（おくるみの中で背中からのマッサージなど）、心地よい表情のものから始めましょう。
- ※全身に力が入り過ぎていたら（2か月以降）・・・仰向けで体幹を上から下に手のひらでやさしくなでるマッサージ（P.3写真1）や仰向けで顔は前を見ている姿勢で、両膝の下を支え両足をゆらゆらしてあげ、まず全身の力を抜いてから、マッサージをしてあげましょう。（P5挿絵参照）

準備 ☆赤ちゃんを仰向けにします☆

※頭と体がまっすぐになるように寝かせ、首の左右向き癖がないか見ます。

効果

- ※体の緊張をとります。
- ※マッサージや「チョチチョチ♪（P8挿絵参照）」など、楽しく体を動かし、体がリラックスしてから抱くと、丸く抱きやすくなり、体も動きやすくなります。
- ※向き癖を改善します。
- ※首の動き、胸・腕など全身の筋力がよくなり、首のすわり、寝がえり、ハイハイを助けます。

首

首の動きをよくします。前後左右の動きや肩から背中が柔軟になります。（首や脇が楽そうに動かしやすくなります。向き癖が強いときは、そっと折ったハンカチで触れるなどちょっとずつ、触れてマッサージしてあげましょう）



Step.1 だけは、小さな子は、中指、人さし指でマッサージ

Step. 1

子どもの耳下のでっぱり部分から肩先までまっすぐにやさしくマッサージ。
肩をおろすイメージで。（3-6回）

でんでん おしおし〜
かたつわり〜♪の歌に
合わせてもいい
ですよ！



Step. 2

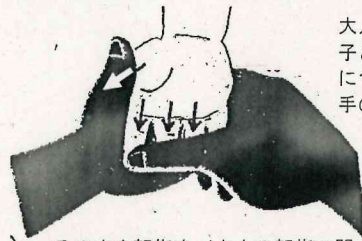
腕を軽く押さえ、片方の手の親指のつけ根で、首〜鎖骨をとおる胸まで、やさしくゆっくりマッサージ。（3-6回）

Step. 3

手の角度を変えて脇の下までマッサージ。反対側は手を変える。

手

「手を開く」体操です。物を握るためには、手を開くことが必要です。しっかりと開いた手で動作することで、腕の力をつけることができます。



大人の親指のつけ根を、子どもの親指のつけ根につけ、両手でやさしく手のひらを開く。

そのまま親指を（大人の親指で開く）マッサージ。4指は、片方の大人の指（親指・人さし指）で1本ずつ、指先までくるくるくるとマッサージ。

足の裏

足の指が自由に動くことで、いずれ、ハイハイで床を蹴ったり、地面を踏みしめて立つときに、かかとからつま先に重心を移動させることができ、安定した歩行ができます。

子どものかかとを両手で包み、指を1本ずつ、つけ根から上げていく。

足裏をしたら、両足を屈曲して、ももまでやさしくマッサージもしてあげて♪ ママの膝を子どものお尻につけると両足が上がりやす。 （P.3写真5） 腕や脚は、マッサージの方向を末端から中心にマッサージします。

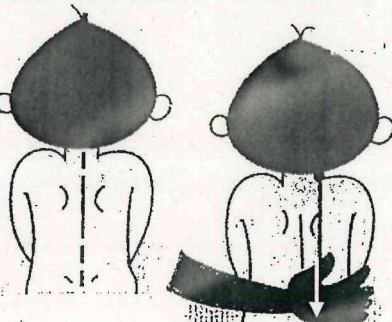


背

2か月頃までは、横向きで体を丸くした状態で、背中をやさしくタッピングしてあげましょう♪ なでるマッサージは次のとおり。

Step. 1

赤ちゃんの手足を丸くして横向きになり、背中がマッサージできるようにします。
※反らないように手足は丸くしてあげます。
※向き癖と反対側へ、まんまるな横向きの格好で背中をタッピングすると、向き癖も和らぐことがありますよ。



Step. 2

親指のつけ根の柔らかい部分で、赤ちゃんの背骨の左右の筋肉をやさしくなでる。

Step. 3（3か月〜）

後頭部と首の境目から、左右の肩甲骨下を通り、脇の下までなでる。

Step. 4（3か月〜）

後頭部と首の境目から、左右の腰まで降り、肋骨の下（脇腹）までなでる。



3か月頃までは仰向けで、たっぷり遊びましょう♪

仰向けでの遊び方♪

急に体勢を変えられると、姿勢の変化に敏感な赤ちゃんは不安になって、体をかたくしてしまいます。「これから一緒に遊ぼうね」と、伝えてあげて♪

ポイント!
笑顔で語りかけながら♪
童歌を歌いながらもいいですね♪
親子でふれあいを楽しみましょう!

足をあげた姿勢にしてあげて、赤ちゃんの足元から声をかけて遊びます。



(写真1)



(写真2)



(写真3)

体幹を上から下に、やさしくなめます。肩から脇の下に向かっても同様(写真1)。(おもちゃを丸めるくらいのカでOK!)

赤ちゃんに、大人の指をつかませて、天井側に腕を伸ばして軽くゆすったり(写真2)、ゆっくりばんざいをします(写真3)。片方ずつでもOK♪



(写真4)

足先からふくらはぎ、太ももをやさしくなめます。赤ちゃんの足の下に大人の足を入れてさすってあげることで、赤ちゃんは体勢が落ち着いて、体の力を抜きやすくなります。自然にまん丸な体勢にもなれます(写真4)。



体の力が緩んできて、気持ちいいなあ...

(写真5)

膝を曲げて、お尻をしっかりと持ち上げます(写真5)。便秘改善にもぜひ♪

3か月前後頃から、機嫌がよい時はうつぶせに♪

3か月前後には機嫌よく目覚めている時に、1日に何回か、少しの時間から、うつぶせの時間を作っていきます。

うつぶせを始める前に...

- ✿ 窒息防止のために、目は離さないであげて、うつ伏せのまま寝かせつけること(うつ伏せ寝)は決してしないでください。
- ✿ 大人も赤ちゃんも、リラックスしているときに行いましょう。
- ✿ 授乳の前後は避けましょう。
- ✿ 赤ちゃんが泣き始めたら、次の機会にしましょう。
- ✿ ふかふかの布団の上ではなく、ある程度の硬さがある場所で、その上にバスタオルなどを敷いてから行いましょう。
- ✿ 一緒に楽しみながら行いましょう。

どうしてうつぶせ?

うつぶせは、腕や首、胸や背中に力をつけ、ハイハイの基本的姿勢にもつながっていきます。

赤ちゃんは、遊びの中で自分の体を意識し、筋力やバランス感覚を育て、自分で自分の体をコントロールすることを覚えていきます。体勢や視界を変えてあげたり、一緒に体を動かして、動くことの楽しさを伝えていきましょう♪
触れ合って遊ぶ楽しさや心地よさも、一緒に体感できるといいですね。

うつ伏せのやり方♪

2～3か月頃になったら…

P.3の仰向け遊びでリラックスしてから、やってみましょう

ポイント!

笑顔で語りかけながら♪
童謡を歌いながらもいいですね♪
親子でふれあいを楽しみましょう



(写真6)



視線の先に、大好きなおもちゃを置いてあげるのもいいですね。「あのおもちゃがほしい!」と、体を動かす時のきっかけ(目的)になりますよ。

肩や背中に力が入って、肩が引けていると、うつ伏せになりにくいので、リラックスが大切♪

(写真7)

少しずつ、腕で体重を支えられるかもついてきますよ。

仰向けから、寝返る方向に足を交差させると、上半身も一緒についてこようとします。難しそうなら、お尻や腰を支えてあげましょう(写真6)。

体の下側の腕は、横に伸びているほうが寝返りしやすいです。準備体操で肩や背中の力が緩んでいると、腕が伸ばしやすいです。

腕が体の下敷きになりやすいので、脇の下から前側へ、すーっと出してあげましょう(写真7)。

はじめの頃は、大人がお手伝いしてあげましょう。

3～4か月頃になったら…

(写真8)



仰向けで両方の骨盤を持って、向きたい方向にお尻を引いて、骨盤のひねりを援助します。骨盤のひねりを使って、体を横に向けます(写真8)。

(写真9)



お尻に置いた手を回る方向に軽く引きます(写真9)。足、お尻、体、肩、首が順次スムーズに回転して、うつ伏せになります。



【首が座って以降、腕で体重を支えて遊ぶのが難しい間】

うつ伏せで、腕で体重を支えるのが難しそうだったら、脇の下に丸めたバスタオルを挟んであげてもいいですね(写真10)。

うつ伏せ中は、窒息しないように、大人は目を離さないでくださいね。

うつ伏せで、反って足が上がる時は、おしりをやさしくなでて力を抜いてあげましょう。



(写真10)



0か月

体の変化

おなかの外の世界に慣れていきます。
手足を丸め、まんまる抱っこをすると落ち着きよく眠ります。
「まぶしい」「暗い」の明暗は、目で認識できます。

心の変化

お腹が減った・便が出た・眠れないなど泣いて訴えます。
聞き慣れた声、におい、感触、抱き心地などで気持ちが安定します。

まんまる抱っこの方法は1ページを参考に！



生まれたての赤ちゃんでも耳は聞こえているので、優しく声をかけましょう。



1か月

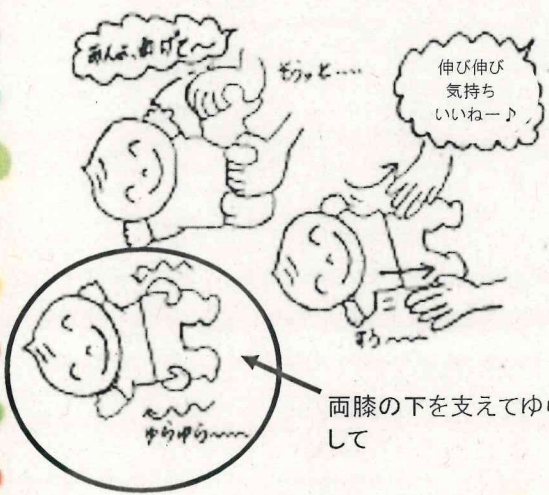
体の変化

視力が飛躍的に発達して色のはっきりしたものを見つめたり、目の前で動くものを目で追うようになります。目と連動して首を動かす子も。

心の変化

ママ・パパが声をかけたり、抱っこしてあげると喜びます。甘えるように「あ〜」「う〜」と声を出すことも。

手足を優しく動かしたり触ってあげると赤ちゃんは大喜び！声かけやスキンシップをとりながら赤ちゃんとの時間を楽しみましょう。腸も動くので便秘にもいいですよ☆



目の前でくるくる動いたり、音の出るものをとても喜びます。赤ちゃんに話しかけながら、ガラガラなどを使って遊ぶのも良いですね。



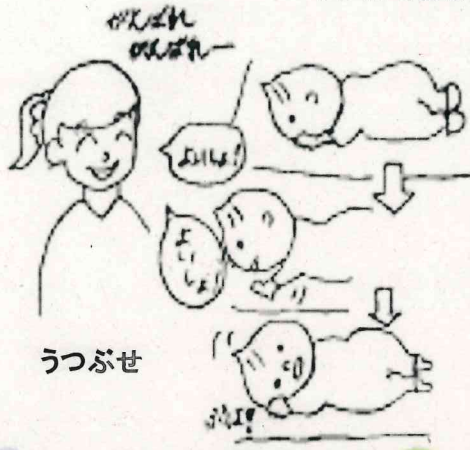


体の変化

うつぶせから頭を上げられるようになっていきます。手を口の中に入れて自分の手を確認するようになります。
徐々にものや色を目で認識できるようになります。色は「赤」を初めに認識できるようになります。
授乳間隔が3～4時間あいてきて、3ヶ月頃には夜5時間程度ぐっ

心の変化

表情が豊かになってきて、あやすとニコリこたえてくれます。ママがほほ笑むと赤ちゃんもうれしそう♪そんな笑顔の交わり合いができるように。



うつぶせ

3か月前後頃から、うつぶせで遊ぶ時間をつくりましょう。
(3ページ・4ページ参照)
筋肉が発達し、体幹もしっかりしてきて首のすわりや寝返り、ハイハイのしやすさにつながります。

注)目が覚めて機嫌がよいときにしましょう。
また、授乳直後は避けて、必ずそばで見守ってください。
寝るときは仰向けで寝かせましょう。



体の変化

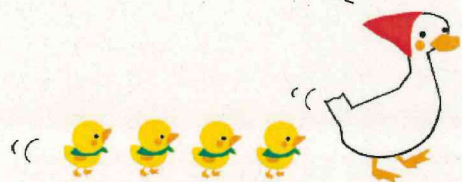
首がしっかりしてきます。
うつ伏せの時間もたっぷり作っていきましょう。

心の変化

感情表現が大胆に！あやすとよく笑い可愛らしさ全開。
反面、気に入らないことがあると大泣き。泣き方も激しくなります。



ちよちよ遊びに笑い声を上げる子も！
これはくすぐったいから笑うのではなく、
楽しいという感情表現！





体の変化

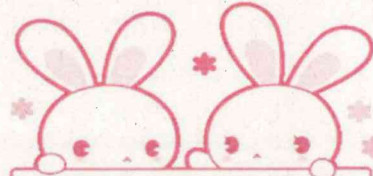
首すわりが完成してきます。自由に頭を動かせるようになるので、180度目で追えるようになります。

心の変化

探究心が旺盛で興味を持ったものを握ったり（わしづかみ）、口に運んだり。感情の幅がますます広がり表情豊かに。



絵本に興味を持ち、手を伸ばすことも。うれしそうに聞いてくれるけれど、やっぱりなめるのも好き！母推さんが訪問でお配りした絵本も読んでみてくださいね。



何でも口に入れてしまう時期！部屋を整理整頓し、誤飲しないように注意しましょう。



体の変化

少しずつ寝返りができるようになります。足、お尻、体、肩、首が順次スムーズに回転して、体をねじってうつ伏せになります（3ページ・4ページ参照）。仰向けで足を持って遊ぶ姿も見られます。おもちゃを口に入れて、硬さや食感を確認します。

心の変化

大人の姿が見えないと不安に。また、ママやパパに遊んでほしくて声を発します。見た・聞こえたものに手を伸ばしてしっかりとつかめるようになります。鏡に映った自分の顔に反応し、自分に気がつき始めます。



4~5か月は興味の幅が広がり、社会との関わりに興味が出てきます。
新しい世界に興味津々！新しいものを見たり聞いたり、光や風などを感じることで脳が刺激され、五感の発達にもつながります。また、一日のメリハリが付き、生活リズムが整いやすくなります。
発育に必要な成長ホルモンがしっかり出るよう、21時までには寝て、7時頃起きるという早寝早起きを心がけていけるといいですね。子育て支援センターや児童館などにも出かけてみましょう。





体の変化

うつぶせで両手をついて体を支える時間が増えてきます。

心の変化

悲しみと怒った顔が分かるようになり、表情を見分けるようになります。
だんだんと話しかけるような声を出してきます。



赤ちゃんをうつ伏せにして、目の前に安心できるようママ・パパの笑顔を見せながらおもちゃで遊びましょう。
背筋を伸ばす姿勢の練習になり、寝返り・お座りの原動力になります。



体の変化

うつ伏せから仰向けの寝返りもできてきます。座らせると手を前について座り、お座りが安定してきます。

心の変化

身近な人とそうでない人が分かるようになり、人見知りが出てきます。欲しい物があると、声を出し手を出し訴えます。

①チャョチャョ



手と手をチョンチョン

②アワアワ



赤ちゃんの口元に、手を持っていきアワワ

③かいくい かいくい



手を持ってグルグル

④とっとのめ



赤ちゃんの手のひらに、もう片方の指や手をちょんちょん

⑤おつむてんてん



赤ちゃんの手を持って、頭をやさしく一緒にポンポン

⑥ひじ ぽんぽん



赤ちゃんの腕を持って、片方ずつ肘をポンポン

ママのおひざに座らせ、手を持って遊んであげましょう。
仰向けであれば小さい頃からも遊ぶことができます。



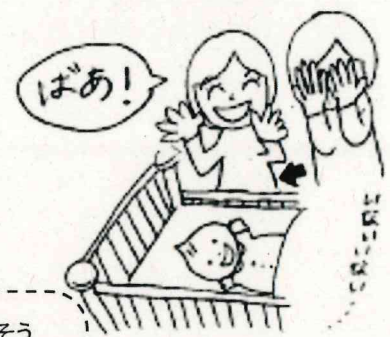
8か月

体の変化

ずりばい（お腹をつけた前進）をし始めます。運動量が増え、体型が少し引き締まってきます。つまんだり新聞紙をやぶったり、手指が器用になります。

心の変化

身近な人のそばでなら、安心して初めての人を見たりできるようになります。後追いも始まります。大人の言葉をなんとなく理解して行動してきます。



つかんでは離す動きができるようになり、そういった遊びを楽しむことができるようになります。短期記憶や期待感の発達もみられ、「いないいないばあ」などを喜びます。



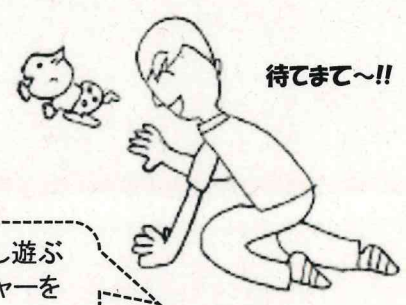
9か月

体の変化

四つばい（手と膝でハイハイ）するようになってきます。下の前歯から生え始めた歯は、下2本・上2本に増えます。小さい器などを両手で持っていたり、ストローやマグで飲めるようになっていきます。

心の変化

身振りをマネするようになります（「イヤイヤ」「チョチチョチ」「ちょうだい」「どうぞ」「ありがとう」など）。探索行動はこの時期の特徴で、引き出しを開けたり物をひっくり返したり、興味のあるものへ突進していきます。



会話を交わすことが楽しく、繰り返し遊ぶことでおじぎやバイバイのジェスチャーをまねるようになります。やりとりのパリエーションが増えてきます。



10か月

体の変化

四つばいを楽しみ、上達してくると段差を乗り越え階段をはって上れるようになります。つかまり立ちも始まります。

心の変化

大人と同じものを見てうれしいと笑うようになってきます（共感の始まり）。指差しやジェスチャーで自己主張や伝えたい気持ちが増えてきます。目的を持って行動し始め、物を箱に入れるなど見られます。



握っていたものを目的のところに落とす遊びができるようになります。



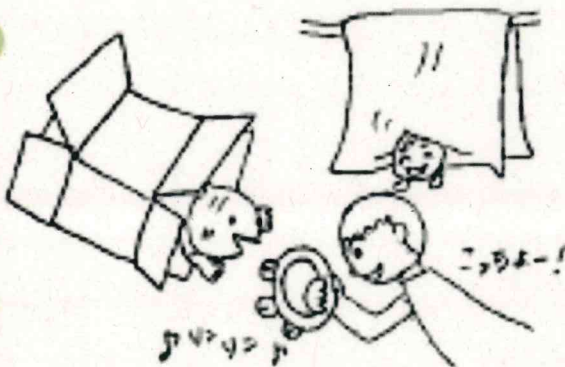
11か月

体の変化

高ばい（手のひらと足のハイハイ）をし、つかまり立ちにも慣れてきて、つたい歩きをする赤ちゃんもいます。スプーンで食べようとする子もいますが、まだ「握り持ち」です。

心の変化

言葉の理解が急速に進み、感情の発達とともに強い自己主張も出てきます。



つたい歩きをする子も出てきますが、身体のバランスがまだ不安定。筋肉がまだ完全ではないのでこの時期は無理に歩かせるのではなく、しっかりハイハイを楽しませてあげましょう。少し布団で坂を作り、負荷をかけるのもいいですね。



12か月

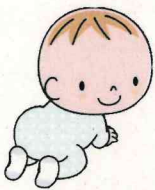
体の変化

「最初の一歩」を踏み出す子もいます。ぐんぐん歩く子、そっと足を出してしゃがんでしまう子など歩き方も個性いろいろです。

心の変化

一人でやりたい気持ちが出てきます（自我の芽生え）。イヤイヤが始まる子も。

つかまり立ちはひとり歩きが始まり、赤ちゃんの視野が広がって「見る」体験の幅が広がります。このころは屋外での体験を増やしたい時期です。植物に触れたり匂いをかいだり、空を飛ぶ鳥を見せてあげましょう。



引用文献

町村純子(2016)『BABY massage 身体調和体操にトライ!』東京法規出版.

参考文献

中川信子(2004)『きほんの遊び142』小学館.

五十嵐隆(2014)『はじめてママ&パパの育児 主婦の友社.』





三原市は、妊娠・出産・子育てを 応援します

家庭訪問や電話相談、個別相談等を行っています



お母さんやお子さんの、
からだやこころのことなど、
お気軽にご相談ください。



【お問い合わせ先】



三原市 保健福祉課
子育て世代包括支援センターすくすく

TEL: 0848-67-6217



三原市役所 2階 保健福祉課

TEL: 0848-67-6061



三原市本郷保健福祉センター

TEL: 0848-86-3609



三原市久井保健福祉センター

TEL: 0847-32-8551



三原市大和保健福祉センター

TEL: 0847-34-0960

対応時間 月～金 (8:30～17:15)

ただし、12月29日～1月3日及び祝日を除く。

本郷・久井・大和の各センターは、不在にしていることもありますので、あらかじめ各センターにご連絡ください。

