

基礎知識 妊娠期



妊娠期の母体の安定、とくに精神的な安定はお腹の赤ちゃんの成長に大きくかかわってきます。妊娠中の母親が祖父母によって支えられ、サポートされることは「孫」(赤ちゃん)にとって胎教となります。

妊娠中に気をつけたいこと

●つわり

吐き気、眠気、体の疲れやすさ、食欲の増減など人により症状はさまざま。体に無理なく過ごしたい時期です。



●ストレス

ホルモンバランスの変化により情緒も不安定になり、ちょっとした言葉や行動にも過敏に反応してしまいがち。さりげない後方支援を!



ポイント

産院選び、出産方法、里帰り等は両親となる子どもたちの希望を最優先にしましょう。

お世話の基礎知識

●「妊娠中の食事」

つわりの時は食べられるものを食べ、落ち着いたらバランスを考えたり、太りすぎや痩せすぎにならないようサポートしましょう。刺身などの生もの、生ハム、ナチュラルチーズなどの非加熱のものは避けましょう。また、赤ちゃんの成長には葉酸が良いとされています。

●「予定日」

出産予定日はあくまで予定日です。妊娠中の母親のプレッシャーとなる言葉かけは不安を募らせます。普段通り優しく見守るよう努めましょう。



●「妊婦帯」

現在はマタニティガードル、骨盤固定帯(ベルト)が使われることが多くなりました。さらしの巻き方は、助産師に指導を受けましょう。

●「働きながら妊娠・出産・子育て」

昔は結婚・妊娠・出産で仕事を辞める人が多かったのですが、現代は産休・育休を取得し、保育所等に子どもを預けて働く人が増えています。

妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

鳥取県民
からの

孫育ての「？」にお答えします

この時期に サポートできることは?

- つわりで体調が辛い時期に、食事のサポートや上の子の遊び相手などの頼れる存在でいてもらえると助かります。(ママ)
- 自身の妊娠期の困ったことを思い出し、子どもに様子など聞きながら、ほどよいサポートが喜ばれます。(祖母からの意見)
- ママの周りにいる家族がインフルエンザや風疹などにかからないよう予防接種をし感染を防ぎましょう。(産婦人科医)
- 妊娠中からコミュニケーションをとり、支えることで、信頼関係が深まり、今後の親との円滑な関係に繋がるコツのようです。(助産師)

言われて、されて うれしかったこと

- 第2子妊娠中のつわりで辛かったときに、祖父母がご飯を作ってくれたり、遊んでくれたりしたので、ゆつくり休めた。(34歳)
- つわりで動きづらいつきに、祖母がわざわざ自宅までおかゆを作りにきてくれた。(29歳)
- 産休に入る前、仕事の引き継ぎなどで忙しいときに、“もう少し頑張って”と料理を作って持ってきてくれたこと。(28歳)

専門家によるQ & A

Q.妊娠中はいつまで運転をさせても大丈夫ですか

A.いつから運転をしてはいけないという決まりはありません。買い物や仕事、上の子どもの送迎、妊婦健診など運転しなければ生活に支障がでるという方もあります。公共交通機関を使うほうが疲れてしまうこともありますので妊婦さん自身の体に負担とならない程度であれば大丈夫です。祖父母がサポートするのでもよいですね。(産婦人科医)



Q.つわりで食べられない時期があり体重が減ったようですが、大丈夫でしょうか。

A.辛いつわりの時期に1~2kg体重が減ることもありますが、妊娠中は味覚が変わるため、食べたいものや食べられるものを食べて、水分補給ができていれば大丈夫です。食べたいものを用意してあげれば喜ばれるでしょう。食べられないようなら病院に相談しましょう。(産婦人科医)



はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

基礎知識 出産期



産後はホルモンバランスが変化することに伴い、心と身体に急激な変化をもたらし、そこに慣れない子育てが加わることで、精神的にも体力的にも負担となります。徐々に新しい家族との日常生活へ慣れていくためにも、皆さまのサポートが必要な時期です。

出産直後のママの様子

- 出産での体力消耗や出産時の傷、骨盤や身体への負担がかかっています。
- 頻繁なおむつ替えや授乳が続くので、寝不足と疲労が重なります。
- ママ自身が思う以上に身体は疲れています。
- 産後ホルモンバランスの変化で、不安になったり、落ち込んだり、精神的に不安定になることもあります。

ポイント

ママの負担軽減のために、家事などを代わりにおこなうなどのサポートをしましょう。



出産期に気をつけたいこと



環境づくり

出産直後でも喜びで感情が高ぶったまま、疲労した体で動こうとするママもいます。周囲が休養できる環境づくりをサポートしてあげましょう。

面会

お祝いの面会は最小限にしてあげましょう。対応で疲れてしまいます。

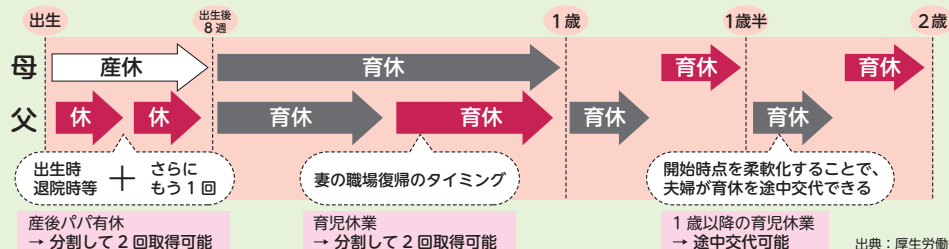
メールを控えましょう

出産直後のママには眼精疲労も疲れた体に負担となります。メールやラインのやりとりも控えましょう。

パパも、産後パパ育休&育児休業が取得できます

母親の産後休暇のように、父親も出産後 8 週間以内に 4 週間の「産後パパ育休」が取得でき（分割して 2 回取得可能）、また、育児休業は、父母とも最長で子どもが 2 歳になるまで取得できます（分割して 2 回取得可能）。夫婦がともに 14 日以上の子育休を取得する場合、最大 28 日間は手取り 10 割相当（賃金額面の 80%）の給付金が受給可能です。また、28 日以降半年までは給与の 67%、半年以降子どもが 1 歳に達する前日までは給与の 50% の給付金が支払われる他、社会保険料も免除となるので、半年間は取得前の 8 割くらいの手取り額となります。

※勤務先や雇用形態によって異なります。



寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1 歳児期

2・3 歳児期

4・5 歳児期

学童期

出産直後の基礎知識

●「子宮復古」

産後 6～8 週間は妊娠前の子宮の大きさに戻ろうとする働きで痛みを伴うことがあります。安静を確保するように促しましょう。悪露は 1 ヶ月位かかって少しずつ消失していきます。



●「乳腺炎」

産後すぐは、母乳が乳腺内に詰まることで炎症や発熱することがあります。乳腺炎の疑いがある場合は早めの受診を勧めましょう。



●「休養と食事」

一般的には、3 週間ほどで床上げとなります。妊娠出産で疲れた体を労わり過ごす大切な期間です。産婦はソファなどではなく、なるべく布団やベッドなどで体を横にさせ、安静を確保させるため、家事、特に食事作りなどのサポートをしましょう。産後 1 ヶ月健診で異常がなければ家事や家の周りの散歩・買い物などはおこなっても大丈夫です。

●「母乳」

母乳はすぐにたっぷり出るわけではありません。焦らず、ママの休息が取れる環境を整えて気長に見守りましょう。頻繁に直接授乳することで促進していきます。泣く赤ちゃんをみて、「母乳が足りないのでは」「ミルクを足したら・・・」など安易に言わないよう心がけましょう。

里帰り時の注意点

里帰り出産時には「自宅に帰宅させる前に少しずつ家事に慣れさせる」など、実家だからこそできるサポートを心がけましょう。ただし、「特別扱いしない」「規則正しい生活をおくらせる」など気をつけましょう。自宅へ帰宅後 3 ヶ月程度は時々訪問して親をサポートするのもよいでしょう。



はじめに

子育て
スケジュール

子育ての
メリット

子育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

産後うつケア 産後サポートについて



出産後～3ヶ月はサポート強化期間

「産後うつ」とは、出産後6週～8週の間に発症するうつ病です。精神的に不安定になったり、判断能力が衰える、感情表現が少なくなる、食欲が落ちる、眠れないといった症状が見られます。産後うつは、ママだけでなくパパも発症するおそれがあることから、家事や周囲のサポートが大切になります。

ママは、初産の時は特に、はじめてのことが多く、たくさんの不安を抱えながら、赤ちゃんとの二人きりで過ごす時間が長時間化するため、「産後うつ」にかかりやすく、2・3人目の「産後うつ」も増加傾向にあるといわれています。パパも、赤ちゃん中心となる仕事のスタイルや生活環境の変化の中でのストレスがかさなり「産後うつ」にかかりやすくなります。

仕事と家事、育児の両立に奮闘しているママ・パパを見守る中で、普段と様子が違うなと感じたら相談にのったり、医療機関の受診を進めるなどサポートをおこないましょう。

産後うつのセルフチェック

当てはまる項目が多いほど、産後うつの可能性も高くなります。こちらの項目でチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ イライラして落ち着かない | ☐ 子どもはかわいいのにお世話を苦痛に感じる |
| ☐ 気分が落ち込んで涙が出てくる | ☐ 何事も自分が悪いと考えてしまう |
| ☐ 考えがまとまらず、家事の段取りができない | ☐ 自分ばかり大変だとパートナーに怒りを感じる |
| ☐ 自分の好きなことに興味がわかない | ☐ 先のことを考えて不安になる |
| ☐ 性欲や睡眠欲がなくなる | ☐ 他人との交流を面倒に感じる |
| ☐ 過食気味・拒食気味になる | ☐ 頭痛や吐き気がある |
| ☐ メイクをする気が起きない | ☐ 下痢や便秘になる |
| ☐ 洋服やアクセサリーをほしいと感じない | ☐ 頻繁に胃が痛くなる |

3つ
以上該当

→「産後うつ予備軍」

ストレスを軽減出来るようサポートしていきましょう！

5つ
以上該当

→「産後うつの危険信号」

産後うつの原因は様々です。医師の診断を仰ぎましょう！

医療機関受診の前に… 突然の医療機関への受診は親の負担も大きいので、極力避け、段階的に相談し、回復できるよう配慮しましょう。

保健センターの保健師さんへ相談しましょう
※お住まいの市町村の相談窓口にお問い合わせください。

回復しなければ

医療機関で受診

産後ケア事業について

産後の心身の不調や育児不安のある方や、家族や親族の支援が受けられないとき、母乳育児や沐浴等の育児にまつわる手法を知りたいとき等に、母子が日帰り（又は宿泊）でケアを受けることができます。鳥取県内市町村の産後ケア利用料は無料です。また、手厚い指導やより深い休息を目的として、温泉施設等を活用した産後ケアカフェも開催しており、気軽に助産師に育児の不安などを相談できます。

【日数等諸条件があります。】詳しくはお住まいの市町村又は鳥取県産後ケアコーディネーターへお問い合わせください。

鳥取県民
からの

孫育ての「？」にお答えします

この時期に
サポートできることは？

●「褒めてあげる」

ストレスが溜まりがちな時期なので、「話を良く聞いてあげる、頑張っていることを褒める」、心配事に対しては『大丈夫』と安心させてあげましょう。（助産師）

●「少し休ませてあげる」

1時間でも赤ちゃんを預かって休むことで気が楽になります。（助産師）

●「家事の手伝い」

少しの家事のサポートで（特に食事作り）、ママ・パパの産後の負担を軽減させてあげることができます。（助産師）

言われて、されて
うれしかったこと

●「育児に対して意見を言われなかった」「昔と子育ても変わってるだろうから…ママに聞かないとね」と、私を主体的に考えて、サポートしてくれ嬉しかった。（30歳）

●自分の意見を押し付けず、「手伝ってほしい時は言ってね」と、声をかけてくれた。（22歳）

●上の子がいたので、遊びに連れて行ってくれた。（27歳）

●夫に「出産後は大変なんだから」と、私を大切にするように声掛けしてくれた。（33歳）

専門家によるQ & A

Q.ママ・パパが「食欲がない」「笑顔がない」「眠れない」…

A.「産後うつ」の危険サインです。2週間続いていたらすぐ受診を！「産後うつ」は、環境の調整（育児・家事のサポート等）やカウンセリングなどだけでも、薬を使わずに治しやすいうつ病ともいわれています。防止するためにも家族のサポートが大切です。（助産師）



Q.産後のサポートは、家事と赤ちゃんのお世話
どちらを手伝えればいい？

A.基本的には、赤ちゃんの世話はママが行い、祖父母で家事をサポートするのがよいでしょう。パパがいるときは、赤ちゃんのお世話はパパを最優先にして、家事もパパと相談しながら行いましょう！（産婦人科医）



新生児期

(生後4週間まで)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

生後28日までを新生児と呼びます。新生児は免疫力が低く身体の機能も未熟。周りの大人がしっかり守っていかねば、生きていくことはできません。親子が安心して過ごせるようしっかりとサポートをしましょう。

新生児期の身体の特徴

- 身長50cm前後、体重はだいたい2.5~3kg
- 頭は少し柔らかく、おでこの少し上には大泉門という頭蓋骨の隙間があります。
- 目はぼんやりと見えている程度ですが、耳は聞こえています。
- ひじを曲げ腕を上、ひざを曲げ外へ開く姿勢となります。
- おしりや背中に蒙古斑がみられます。
- へその緒は、生後10日までに自然にとれます。

新生児の生活リズムの特徴

- 昼夜の区別がなく、授乳と睡眠を繰り返して1日の7割は寝ています。
- 胃の大きさはピンポン球程度のため、2~3時間程度でお腹がすきます。
- おしっこは1日8回以上、黄色いゆるいうんちも頻繁にします。

ポイント

赤ちゃんのお世話はママ・パパが中心です。祖父母の方はサポートをおねがいします!



新生児期に気をつけたいこと

「縦だっこ」はダメ

首が据わるまでは、首と頭に注意をし、首を支えて横抱きをしましょう。赤ちゃんの背骨が丸まった姿勢を保つようにしましょう。



外出について

外の世界に徐々に慣れさせるために、窓を開けて外の空気に触れさせることから始めるとよいでしょう。1ヶ月健診でOKが出れば、少しずつ買い物、散歩などを始めましょう。



新生児期の基礎知識

●「母乳」

赤ちゃんにとって栄養バランスに優れ、免疫物質も豊富です。授乳は親子の絆を築くスキンシップの時間となりますので静かに見守ってあげましょう。



●「ミルクの飲ませ方」

母乳が足りない場合にミルクを足す、足さないは専門家に相談したうえでおこないましょ。足す場合は、哺乳瓶を支え、赤ちゃんの目を見ながら「おいしいね」など語りかけながら授乳しましょう。飲み終わってからは背中をさすってゲップさせましょう。



●「おむつの替え方」

事前に替えのおむつを用意し、おしりを綺麗に拭きましょう。「きれいになったね」と話しかけながらおしりや足に触れてスキンシップを積極的にとりましょう。

沐浴の仕方

「お風呂のサポート」は部屋の室温やお湯の温度を確かめたり、湯上りの準備・ケアをしたりと大仕事。新生児期に喜ばれるサポートです。

①準備

着替えやバスタオル、スキンケア剤などを事前に準備し、衣類を脱がせます。

②沐浴

首を手で支えたまま顔・頭・体を洗いましょ。うつ伏せにし、背中・おしりを洗います。湯船につかる時間は、ぬるめのお湯で5分程度にとどめましょ。

③入浴後

バスタオルに包み込み、押さえ拭きにより水分をとり、保湿を中心としたスキンケアをする。母乳などで水分補給をましょ。



マット沐浴・シャワー沐浴・アウトバスとは?

沐浴槽を使わず、マットの上で赤ちゃんを洗い、シャワーで洗い流す方法です。赤ちゃんをしっかり洗うことができ、すすぎ残しを防ぐことができるので、病院でも増えている沐浴方法です。最後に沐浴槽に入れる方もいます。



※泡で手が滑らないよう注意しましょ。※ゴシゴシ洗わず、泡で優しく早く洗いましょ。 ※しっかりと泡を洗い流しましょ。 ※ベビーパウダーは毛穴をふさぎ、皮膚呼吸を妨げるため、今はあまり使いましょ。

基礎知識 ねんね期 (1~4ヶ月)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

泣いて要求を伝える赤ちゃんにママは戸惑うことも。赤ちゃんの要求を満たしてあげることは、成長に必要な心の土台を培い親子の絆を深めます。親子の絆を深める時間として見守り、心の支えとなる存在でいてくださいね。

ねんね期の身体の特徴

- ふっくらと体全体的に丸みを帯びてきます。
- 目で動くものを追いかけるしぐさが見られます。
- 首の筋肉も発達し、左右に動かすはじめます。
- 腹ばいになると、首を持ち上げようとします。
- あやすと笑ったりニコニコしたり表情が豊かになってきます。
- 手足をバタバタさせたりと動きが多くなってきます。

ねんね期の生活リズム

- 授乳もママとの呼吸が合うようになり、上手に飲めるようになります。
- 1度の授乳で飲む量も増えます。
- 生後1か月頃には浴室でお風呂に入れます。

ポイント

つつい口をはさみたくなるのをグッと堪え「親」になっていく姿を見守りましょう。



ねんね期に気をつけたいこと

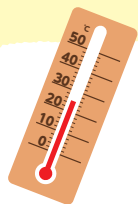
うつぶせ

うつ伏せは首や背中筋の発達を促し、首の据わりの練習となり、タミータイムとも呼ばれます。しかし、窒息の危険もありますので、うつぶせのまま寝かせたり、目を離さないように注意し、乳幼児突然死症候群を予防しましょう。



室温

室温は冬は18~22℃、夏は25~28℃が適温といわれています。また、エアコンなどにより室内が乾燥しないように適度な湿度も保てるようにしましょう。



ねんね期の基礎知識

●「赤ちゃんとのスキンシップ」

スキンシップによる心地よい肌への刺激は、脳や神経系、運動機能を発達させ免疫力も高めます。

●「原始反射」

驚くと「ビクッ」と手足を開いてしがみつこうとしたり、指などで口に触れると吸い付こうとする反射(原始反射)がまだみられます。

●「喃語」

「あー」「うー」などの喃語が出始める頃。声掛けをしてスキンシップを楽しみましょう。



祖父母ノート

●初めてお孫さまを抱っこした時のお気持ちは？

はじめに

子育て
スケジュール

子育ての
メリット

子育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

寝返り お座り期

(5～8ヶ月)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児

2・3歳児

4・5歳児

学童期

この時期は、体をひねることができるようになりはじめ、寝返りが始まる子もいれば、うつ伏せを嫌がる子もいます。成長には個人差がありますので、無理に練習はせず、焦らずにゆったりとした気持ちで成長を見守りましょう。

寝返り・お座り期の基礎知識

「寝返り・お座り」

寝返りやお座りの時期だからと無理やり練習はせず、赤ちゃんが望むようになってから練習しましょう。

「歯磨き」

歯が生えてきたら、歯磨きをしましょう。最初は「歯磨きに慣れさせる」ことからスタートしましょう。



寝返り・お座り期の身体の特徴

- 首が据わり、背筋も発達し、腰も徐々に据わりはじめます。
- 足の力が強くなり、お布団を蹴ったりします。
- 脇を支えて抱き上げるとぴょんぴょんと跳ねます。
- うつぶせにすると腕をたてて、頭を持ち上げられるようになります。
- 徐々に手先も器用になりはじめ、物を掴んだり、叩いたりできるようになります。
- 上下の歯が生える前、よだれの量が増えることがあります。

生活リズムの特徴

- 日中は起きて、夜は寝るという生活リズムが身についてきます。
- 食べ物に興味を示し離乳食がスタートする頃です。
- 授乳回数や量はこれまでとほぼ同じくらいです。
- 夜中に起きることなく朝までぐっすり眠る子もあります。

ポイント

人見知りは嬉しい成長の証！
P32もご参照ください。



寝返り・お座り期に気をつけたいこと

屋内

なんでも口に入れてしまう時期。誤飲を防ぐために赤ちゃんの手の届くところに、口に入る大きさ(トイレトペーパーの芯に入る大きさ/直径39mm以内程度)のものを置いていないか確認しましょう。

点線内に入る
大きさのものは
注意が必要
(実寸:直径39mm)

屋外

外出の際はチャイルドシートを着用し、車に乗せたまま離れないようにしましょう。お散歩の場合は天気や花など、目にするものに声をかけながらお散歩を楽しみましょう。



離乳食について

唾液がよく出始め歯が生える前、よだれの量が増えることがあります。赤ちゃんが食べ物に興味を示し始めたら、パパ・ママで離乳食をスタートする時期を決めましょう。赤ちゃんによってペースは個人差がありますし、アレルギーなどの関係から離乳食期は食べられるものと食べられないものがあるので、パパ・ママに確認をしながら、「しっかりお座りができているか」「食べ物に興味を示しているか」など赤ちゃんの様子を見ながらゆっくりと進めましょう。離乳食を進める目安としては次の4つの時期を基準にしてみてください。



離乳食を進める時期

ゴックン期	(5～6ヶ月頃): ほぼ飲み物に近い状態で、飲み込める
モグモグ期	(7～8ヶ月頃): 舌や上あごを使って「モグモグ」つぶせる
カミカミ期	(9～11ヶ月頃): 歯を使うようにし、歯茎で「カミカミ」つぶせる
パクパク期	(1歳～1歳6ヶ月): 前歯や歯茎だけを使ってパクパク食べられる

ハイハイ つかまり 立ち期

(9～12ヶ月)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり
立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

動き回れる範囲も広がり、周囲への関心が高まります。赤ちゃんが動き始めると、親も目を離せず子育てがしんどくなってくる時期でもあります。親が安心して子育てできるよう赤ちゃんを見守るなどのサポートが喜ばれます。

ハイハイ・つかまり立ち期の 身体の特徴

- 運動量が増え、体つきが引き締まり、幼児体型に変化していきます。
- 前歯が上下とも2本ずつ見えてくる時期です。
- 体重の増加は緩やかな時期です。
- 手先が器用になり、親指と他の指を使いつかめるようになります。

生活リズムの特徴

- 夜泣きが本格的になる子もいます。
- 夜まとめて寝てくれるようになります。
- 1歳が近づいてくると、お昼寝も午前か午後の1回だけになります。

ポイント

親世代の子育てを尊重し、「まあいいか!」の気持ちを持つのが親世代と上手に付き合えるコツです!



ハイハイ・つかまり立ち期に気をつけたいこと

事故を防ぐ

赤ちゃんは視界に入り、手の届く場所にあるもの全てに興味を示し手でつかもうとします。誤飲や怪我の原因になるものは置かないようにしましょう。その他にも、お風呂や台所に水を溜めたままにしないようにする、赤ちゃんを自転車に乗せる時にはヘルメットを着用するようにしましょう。



離乳食のポイント

赤ちゃんに、卵・乳製品・小麦・落花生等はアレルギーの原因となる場合があります。また、はちみつはボツリヌス菌などの細菌が含まれる場合がありますので、腸内細菌が少ない1歳未満には食べさせないようにしましょう。



※厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」参照 ※公益社団法人 日本小児科医会HP参照

ハイハイ・つかまり立ち期の基礎知識

●「発達の目安」

発達の目安はあくまで目安。それぞれ成長するペースがあるので、ゆっくりと成長を見守りましょう。

●「自己表現」

嬉しい、楽しい、悲しいなどの表現ができるようになり、自分の意思を伝えられるようになります。



「ハイハイ」の仕方

「ハイハイ」は、二本足で立ったり、歩いたりするために必要な、腹筋や背筋、腕の筋力も鍛えられ、バランス感覚や反射神経を養います。

赤ちゃんがうつぶせの状態、手の平や足の裏で床を押したりしながら、前後に這ってすすむことを「ずりばい」といいます。徐々に手に筋力がついてくると、手を伸ばし、手のひらと膝を床につけて上半身を持ち上げ、膝から足裏の内側をつけて進むようになります。

足裏の内側から、足の甲を使うようになり、最後は足の親指で踏ん張り進むのが「ハイハイ」です。足の親指で踏ん張ることで、安定して立て、歩けることに繋がります。

「ずりばい」を始めたら、腰を軽く持ち、前に進めないように支える練習をすると体や足の使い方を覚えて、スムーズに「ハイハイ」ができるようになります。「ずりばい」をせず立てるようになったり「ずりばい」後に「ハイハイ」をせず歩くようになる赤ちゃんもいます。

ハイハイで危険な場所に近づかないよう、目を離さず見守りましょう。



① はじめのころは、肘をついて



② ちょっと慣れると手をついて



③ よつばいの完成