

## タミータイム

【うつぶせ遊び】

・赤ちゃんが起きている時に、大人が見守っているなかでうつ伏せにして過ごさせること。

### ＜＜タミータイム(うつぶせ遊び)の効果＞＞

- ① 首や肩の筋肉が鍛えられます！！
- ② 首の筋肉が堅くなったり、後頭部が平らになるのを防ぎます！！
- ③ 寝返りやおすわり、ハイハイに必要な筋肉を丈夫にします！！

\*うつ伏せは…  
「運動発達の基本になる姿勢」

最初は 10 秒程度でも OK!!  
清潔なマットレスやタオルの上で♪

はじめは赤ちゃんの様子を見ながら  
少しずつ時間を伸ばしてあげて。

首が座った後は  
1 日数回、遊びとして取り入れよう♪

授乳直後などを避け、赤ちゃんの  
機嫌がいい時間帯、ママの手の  
余裕がある時に♪



ママもうつ伏せになって  
一緒に遊んであげよう♪

目線の先にママやパパが見えたり  
おもちゃがあると、うつ伏せ時間が  
楽しくなるよ♪



赤ちゃんが嫌がる時は  
パパやママの上でうつぶせに  
してあげると赤ちゃんも安心♪

大人が枕を使って仰向けになり、胸やお腹  
の上で赤ちゃんをうつぶせにしてみよう！  
赤ちゃんとの視線を合わせて話し掛けてあげ  
ると、親子のよいコミュニケーションに♪

座った膝の上や、抱っこしながら  
腕の上でうつぶせにしてあげるのも○



## 注意点 ⚠

やわらかい場所ではうつぶせにしない！

必ず畳や硬いマットの上で！！窒息のリスクを避けるために、やわらかい布団やクッション、布や枕は近くに置かないように！！

うつぶせにしたまま1人にしない！

必ず大人が近くで見守る！！うつぶせの状態では赤ちゃんから離れることがないように！！

そのまま眠らせない！

うつぶせの姿勢で眠らせることは、窒息や乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを高める。眠りそうになったら仰向けに戻す！！