

ふんふんだより

2022年 12月号

今年もあっという間に師走を迎えました。大分生活上の制限は緩くなったとはいえ、今年もコロナに翻弄された一年でした。来年はより良い年にしたいものです。

ふんふんコラム

赤ちゃんのより良い発達のために

vol.1 うつ伏せの運動あそび

赤ちゃんの健やかな発育発達のために是非取り入れて欲しいと思うことを毎回少しずつお伝えするコーナーを始めることにしました。まずは“うつ伏せの運動遊び”についてです。

乳幼児突然死症候群(以下SIDS)を予防するために、1歳未満の赤ちゃんを寝させるときには必ず仰向けにしましょう!というキャンペーンが始まって30年以上が経ちます。その予防効果があり、日本ではSIDSは年間100例以下に抑えられています。でもこのキャンペーンの影響で、赤ちゃんにうつ伏せそのものをさせることを怖がるかたが増えました。赤ちゃんにうつ伏せをさせてあげてくださいと伝えると、嫌がるのでやめましたと言われてしまうこともしばしばです。でも赤ちゃんのより良い発達のために是非行ってほしいと思います。安全に行えるように、ありたき小児科では以下のように説明しています。

赤ちゃんのより良い発達に必要なこととして、そして安全に行うためにあえてうつ伏せではなく“うつ伏せの運動あそび”と呼ぶようにしています。

ポイント 1 必ず赤ちゃんが目覚めていて機嫌がよいときに行います。目を離さないようにしましょう

ポイント 2 機嫌が悪いときや、寝てしまうようなら終了してください。

ポイント 3 赤ちゃんの鼻や口が塞がれてしまわないように少し硬めのマットの上で行ってください。

ポイント 4 目標: 生後1か月以降→1日合計10分
例: 2分+3分+30秒+4分30秒
生後2か月以降→1日合計20分
生後3か月以降→1日合計30分
自分で寝返りできるようになるまで続けましょう。

うつ伏せの運動あそびを
毎日行いましょう!

ポイント 5 赤ちゃんの視線の先におもちゃや人の顔が来るようにして、動かしながら赤ちゃんに追視させると良いでしょう。

赤ちゃんの体重がよく増える時期でもあります。毎日行うことで、自分の体を支えることができるようになっていきます。わからないことがある場合は受診の際に聞いてください。



ふんふん広場 × ありたき小児科
bunbunhiroba@aritaki-clinic.com



2022年 **12月**

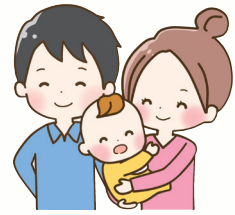
December

おしらせ

年末年始の休診のご案内

12月28日(水)の午後から1月5日(木)まで、
年末年始の休診とさせていただきます。

休診中の受診は
豊能こども急病センターをご利用ください。
ご不便をおかけいたしますが、
よろしくお願いいたします。



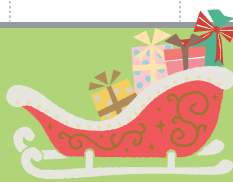
ありたき小児科

毎週木曜・日曜・休日休診

ぶんぶん広場

イベント開催時のみOPENしています。
カレンダーでご確認ください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



ぶんぶん広場でのイベント
お申し込みについて



電話からのお申し込みは06-6310-1073
(電話でのお申し込みは、平日10:00~16:00となります。)



PC~のお申し込み bunbunhiroba@aritaki-clinic.com
PCからのお申し込みの際には、イベント名、希望日時、お名前、連絡先を明記ください。
あらためてご案内の連絡をいたします。