

赤ちゃんって よく泣きます！！

お腹空いたの？
おむつかな？
眠いの？
怒ってるの？
暑い / 寒いの？
緊張してるの？

ミルクあげたのに…
おむつ替えたのに…
抱っこしているのに…
泣き止まない！

何をしても泣き止まない時
があります。新生児期から
できる手遊びは、赤ちゃん
の気持ちを落ち着かせる方
法の1つとしてお勧めです。



おぎゃー!!

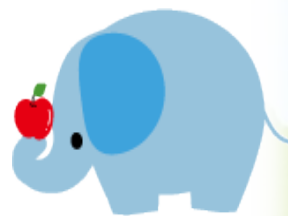
遊びの必要性

0歳期の赤ちゃんは日々めざましく成長していきます。

はじめは寝ているだけだった赤ちゃんも、首がすわり、寝返りが打てるようになり、好奇心が広がって……

しだいに外の世界に積極的にかかわりあうようになります。

ひと月ごとに大きく成長していく乳児期の赤ちゃんだからこそ、その成長にあわせた遊びを通じて育ちつつある力を引き出し、心身の発達を促してあげることが必要です。



岡山大学大学院保健学研究科
医学部保健学科棟2階リプロカフェ
2019年度 即戦力育成プログラム19
チーム〇〇女子
〒700-8558
岡山市北区鹿田町2-5-1
TEL・FAX 086-235-6538



生後1ヵ月からできます！手遊び！親子で歌って楽しみましょう♪

アイアイ体操



①あぐらの中に赤ちゃんをお座りさせる。手は胸のあたりに揃える。



②アイアイの歌をゆっくり歌いながら、片手を上にあげる振り付けをする。もう片方の手も同様にする。



③両ひざをタッチする。寝返りが自分からできるようになる大切な動き。

手遊びの効果



- 運動能力の発達を促す
- 知能の発達を促す
- ママもパパもリフレッシュできる
- 親子の愛着形成を促す

パパとママもリラックスして笑顔で楽しむことが大切です

こんな時は避けて下さいね

- おっぱいを飲んだ直後
- 発熱、嘔吐などの症状がある



「あたま・かた・ひざポン」や「きらきら星」など手遊びはたくさんあります。本やYouTubeで探してみましよう♪