



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

タミー・タイム・ツール

ポジショニング、抱く、抱きかかえる、遊ぶ際に役立つアクティビティ

コリー・コールター Colleen Coulter P.T., D.P.T., Ph.D., P.C.S. アトランタ・チルドレンズ・ヘルスケア (Children's Healthcare of Atlanta)
ダルシー・リマ Dulcey Lima C.O., O.T.R./L. オーストラリア・プロダクツ・インコーポレイテッド (Orthomerica Products Inc.)

タミー・タイム・ツールを使うと赤ちゃんが腹ばいしている時間を十分取ることができます。抱く、オムツ替え、ポジショニング、授乳、遊びなど、赤ちゃんと一緒にできるアクティビティです。赤ちゃんが起きているとき、そばに付き添っているとき、いつでもできます。

赤ちゃんにとって腹ばいしていることは良いことです。利点：

- 首や肩の筋肉が鍛えられます。
- 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。
- 寝返りやお座り、ハイハイに必要な筋肉を丈夫にします。

どうして赤ちゃんにタミー・タイム（腹ばいの時間）が必要なのでしょう？

それは赤ちゃんが仰向けで過ごす時間が長いからです。理由：

- ほとんどの親が赤ちゃんを仰向けで寝かせます。
- 多くの親がカーシート兼キャリアとなるベビー・キャリアを使います。
- 夜は仰向けに寝かせ、昼間も頭部に圧力をかけていると頭が平らになります。
- このようにして後頭部や額に平らな部分ができます。これは斜頭症と呼ばれます。
- この平らな部分は斜頸と呼ばれる病気によって悪化することがあります。これは首の片側の筋肉や筋肉群が堅かったり弱い時に起こります。こうなると赤ちゃんは首を片側にだけ傾けたり回したりします。長い時間同じ姿勢でいると、赤ちゃんの筋肉繊維が短くなることがあります。

仰向けに寝せることは大切で、米国小児学会によると、仰向けに寝せることで乳児突然死症候群（SIDS）を防ぐことができます。

また赤ちゃんの発達のためには、親と一緒にタミー・タイムの時間を設けたり、日中いろいろなポジションを取らせることも重要です。

タミー・タイムとは：

- 表面が固いものの上で赤ちゃんが同じ姿勢で横にならないようにする動作。
- 抱く、ポジショニング、または遊ぶときにうつ伏せになる時間。

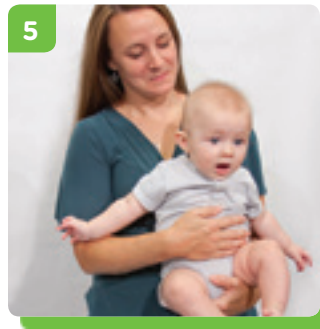
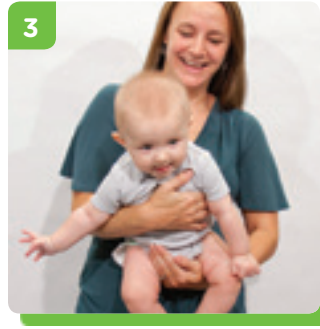
タミー・タイムは：

- 赤ちゃんの月齢にかかわらず有効です。
- 楽しいです。
- 赤ちゃんにとって簡単な場合もあれば、多少難しい場合もあります。
- 赤ちゃんの発育や筋力に合わせて変更できます。
- 赤ちゃんとの絆が深まる素晴らしい時間になります。

タミー・タイムの間は必ずそばに一緒にいてください。腹ばいのままで一人にははいけません。

抱く

- 1 赤ちゃんを交互に左右の脇に抱えます。このようにすると赤ちゃんは両側を見たり、向きを変えたり、バランスを保つことができます。
- 2 赤ちゃんを肩まで抱き上げます。赤ちゃんをまっすぐ支えます。抱きかかえる姿勢を変えると赤ちゃんは左右両側に顔を向けることができます。赤ちゃんの筋力が強くなり自分で頭や上体を動かすようになると、少し支えるだけでよくなります。
- 3 抱く人も赤ちゃんも前を見ながら向こう向きに抱きます。頭がまっすぐになるようにやさしく支えます。
- 4 赤ちゃんのお腹を下にして抱きます。赤ちゃんの胸から上腹部にかけて抱く人の片手を入れます。小さな赤ちゃんの場合は頭から上腹部にかけて支える必要があります。赤ちゃんの首や上体の筋肉が強くなると少し支えるだけでよくなります。
- 5 赤ちゃんの力が強くなってきたら、抱えながら飛行機遊びもできるようになります。
- 6 向こう向きに抱きましょう。このようにすると赤ちゃんは頭を回して部屋の様子を見ることができます。
- 7 赤ちゃんの右側から向こう向きに抱きます。今度は左側から向こう向きに抱きます。



抱き寄せの時間

対面式に赤ちゃんを肩に抱き、両腕で優しく抱え込みます。これが抱き寄せの時間です。このようにすると赤ちゃんは頭を持ち上げて抱く人を見ることができます。頭をまっすぐに支えて静かに両側に向かせます。



遊びのポジション

- 1 赤ちゃんとはミー・タイムを過ごすには、抱く人が仰向けに寝て胸の上に赤ちゃんを対面式に抱きます。このようにすると赤ちゃんは頭を持ち上げて抱く人を見ることができます。赤ちゃんの頭を優しく左右に向けます。赤ちゃんが成長すると、少し支えるだけでよくなります。赤ちゃんは頭をまっすぐに保ち、両手で体を押し上げるようになります。
- 2 枕や小さなタオル、ブランケットを赤ちゃんの胸の下に当てます。このようにすると頭を持ち上げ頭がまっすぐになります。
- 3 床の上で赤ちゃんと一緒に遊びましょう。赤ちゃんの体の両側におもちゃを置くと、頭の向きを変えて両手を伸ばします。一緒に遊ぶことで赤ちゃんはほかの人たちと一緒にいる場合でも安心するようになります。
- 4 赤ちゃんを膝の上にのせます。抱く人が片足を高くすると赤ちゃんが頭を持ち上げやすくなります。
- 5 赤ちゃんとは床に座りましょう。おもちゃを中央に置いたり片側において遊びましょう。



着衣と入浴

服を着せたりお風呂に入れるときは、抱き上げる、抱く、ポジショニングなどのアクティビティを行います。こうするとタミー・タイムを長くできます。また楽しさも加わります。

- 1 タオルで拭き、赤ちゃんを腹ばいにします。服を着せる時は優しく左右に向きを変えます。
- 2 オムツ交換やお風呂の後は頭からつま先までマッサージをしてください。



ポジショニング

- 1 赤ちゃんが抱く人を見る位置を変えます。頭が片側に偏らないようにまっすぐになっているか確認してください。対面するように赤ちゃんを膝の上にのせます。歌ったり、目を合わせたり、抱き寄せたり、必要に応じて頭をまっすぐにします。赤ちゃんの体を左右に少し傾けて、両側にバランスが取れるか試してみましょう。赤ちゃんは身体をまっすぐにすることで力がつきます。
- 2 ヘッド部がカーブしているチャイルド・シートでは、赤ちゃんの頭が中央にくるようにします。ヘッド部がカーブしていない場合、全米小児科学会（AAT）ではブランケットやタオルを丸めて使用することを勧めています。チャイルド・シートに乗っている間、赤ちゃんの頭と肩の横に置きます。このようにすると、赤ちゃんは片側に傾くことなく、頭と体が中央になります。チャイルド・シートに乗っている時に、枕やクッションを体の下や背中に置かないでください。ベビー・キャリアやベビー・カーの場合は、ヘッド・サポートのみを購入できます。
- 3 楽しいモバイルやおもちゃを体の両側に置くと楽しめます。このようにすると、仰向けの時も腹ばいの時も、両側に寝返りを打とうとします。たとえ赤ちゃんが左右の片側のみを好きな場合でも、寝せるときは片側だけを向かないように向きを変えてあげましょう。



オムツ替え

- 1 オムツ替えテーブルでは、常に違うポジションを取りましょう。オムツ・タブを留めながら左右に赤ちゃんの向きを変えます。オムツを替えながら違う方向から赤ちゃんに話しかけましょう。
- 2 ベッドや床で対面しながらオムツ交換しましょう。このようにすると、赤ちゃんは頭をまっすぐにして抱く人と目を合わせます。
- 3 オムツ交換の後は、抱き上げる前に腹ばいにして向きを変えましょう。そばに付き添いながら、2、3分間この状態で遊ばせます。



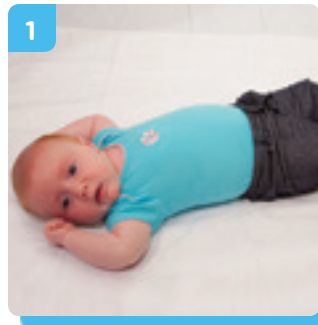
授乳

- 1 授乳の時は赤ちゃんを抱く腕を変えましょう。このようにすると赤ちゃんは左右両側に顔を向けることができます。さらに、抱く人の腕による赤ちゃんの後頭部への圧力を小さくできます。片方の腕で抱きながら授乳したら、次はもう別の腕に変えて授乳します。こうすると首の両側で柔軟性が養われます。
- 2 背中を何かによりかけて座り、膝を曲げます。赤ちゃんのお腹を膝で支えます。授乳の間は赤ちゃんの頭をまっすぐに保つようにします。
- 3 ゲップをさせるときは膝の上に腹ばいにします。



睡眠

- 1 仰向けに寝せます。一晩おきに赤ちゃんの頭の位置を逆にします。ベビー・ベッドのそばにカレンダーを置いて記録し、赤ちゃんの向きを忘れずに変えましょう。
- 2 毎晩赤ちゃんの頭を反対側に向け、平らな部分ができないようにしましょう。



寝る時は仰向けに、
遊ぶ時は腹ばいに





その他のアクティビティ

- 1 対面するように赤ちゃんを膝の上にのせます。必要に応じて支えましょう。赤ちゃんが頭をまっすぐにできるように支えます。頭を両側に均等に向けさせます。これは授乳に良いポジションです。
- 2 赤ちゃんと一緒に床に横になりましょう。顔を見てください。赤ちゃんが肘を突いて起き上がり、頭を持ち上げて抱く人を見るようにします。
- 3 赤ちゃんを胸の下でしっかり支えてください。こうすると楽に頭をまっすぐに持ち上げることができます。
- 4 腹ばいの間はおもちゃを赤ちゃんの正面に置きましょう。こうすると両手を伸ばして遊び、時には両腕で体を支えて、腹ばいのまま床を動き回ります。このポジションからハイハイすることもあります。
- 5 テレビを見たりお友達と一緒にいるときは、赤ちゃんを膝の上で腹ばいにさせます。両側を向けるように向きを変えてあげましょう。



頭の形を良くするその他の方法



タミー・タイム・ツールを使った後でもまだ頭が平らだったり、形が治らない赤ちゃんもいます。4ヶ月を過ぎても改善されない場合、小児科で次の専門家に診てもらおうようにいわれることがあります。

- 頭蓋骨専門医
- 赤ちゃんの頭の形を直す特別なヘルメットを作る専門の整形外科医
 - このヘルメットは頭蓋整形装具と呼ばれ、1日23時間装着します。このヘルメットをかぶると、頭が徐々に正常な形になります。

あなたに合わせたプログラム

タミー・タイム・ツールのアクティビティは赤ちゃんに合わせて変更できます。上達の早い赤ちゃんもいれば、遅い赤ちゃんもいます。首の強い赤ちゃんばかりではありません。頭の形が綺麗な赤ちゃんもたくさんいます。タミー・タイム・アクティビティはすべての赤ちゃんの正常な発育のお手伝いをします。このアクティビティに沿って進めていくと、赤ちゃんとの絆がよりいっそう強くなります。

斜頸のために、堅くて弱い筋肉を伸ばして強化する運動が必要な赤ちゃんもいます。このような運動については、かかりつけの小児科医や作業療法士、理学療法士にお尋ねください。

タミー・タイム・ツールを使って素敵な時間を過ごしながら、赤ちゃんの発育にお役立てください。

詳細はかかりつけの小児科医またはアトランタ・チルドレンズ・ヘルスケア(Children's Healthcare of Atlanta)にお問い合わせください。

5445 Meridian Mark Road, Suite 200, Atlanta, GA 30342



choa.org/tummytimetools



404-785-5684

404-785-3229