

# 01 呼吸と哺乳の基盤づくり

0~3ヶ月 生きる力の最初の一步

こもれび

子育てをもっとやさしく



## マイルストーンチェック表

呼吸	<input type="checkbox"/> 鼻呼吸が安定 <input type="checkbox"/> 呼吸リズムが整う <input type="checkbox"/> 泣き声が力強い
摂食	<input type="checkbox"/> 唇をしっかり閉じて哺乳 <input type="checkbox"/> 舌の前後運動で吸啜 <input type="checkbox"/> 吸啜・嚥下・呼吸の協調
運動	<input type="checkbox"/> 手を口に持っていく <input type="checkbox"/> うつぶせで一瞬頭を上げる <input type="checkbox"/> 手足をバタバタ <input type="checkbox"/> 原始反射あり
感覚統合	<input type="checkbox"/> あやすと目を合わせる <input type="checkbox"/> 触れられると落ち着く <input type="checkbox"/> 音や光に反応

## やさしいタッチ技法

名前	やり方	時間	タイミング
おなかの時計回りマッサージ	おへそ周りを時計回りにやさしくなでる	1~2分	お風呂あがり
足裏のやさしい刺激	親指で足裏を軽く押す・なでる	30秒~1分	着替え時
口まわりのトントン	唇の周囲を指先でやさしくタッピング	30秒	授乳5分前
手のひら開きの促し	赤ちゃんの握った手をやさしく開く	数回	起きているとき
背中の上から下へ	背骨に沿って上から下へやさしくなでる	1~2分	うつぶせ後

## 授乳ポイント

<b>ラッチオン</b> 乳輪まで深く啜えさせ 下唇を外に巻く	<b>抱き方バリエーション</b> 横抱き・縦抱き フットボール抱き	<b>哺乳瓶</b> 広口乳首・ベース コントロール哺乳	<b>げっぷ</b> 肩にもたれ/膝上で 背中を下から上へ
---------------------------------------	--	------------------------------------	-------------------------------------

## 相談のめやす

- 授乳に30分以上かかる／体重が増えない
- 哺乳時にむせる・ゼロゼロが続く
- 常に口が開いている（口呼吸の兆候）
- 手足の動きが極端に少ない／左右差が大きい
- 目が合わない・音に反応しない

## 次のステージへのつながり

- ▶ 鼻呼吸の安定 → 声を出して笑う力へ
- ▶ 吸啜の協調 → 離乳食準備の口の動きへ
- ▶ 手を口に運ぶ → おもちゃを掴む力へ
- ▶ うつぶせの頭上げ → 首すわりへ

## 気づいたこと