

## 02 首すわりと寝返り

4~6ヶ月 重力との対話が始まる

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

★ 運動	<input type="checkbox"/> 首がしっかりすわる	<input type="checkbox"/> うつぶせで胸まで持ち上げ	<input type="checkbox"/> 寝返り	<input type="checkbox"/> 足を掴む	<input type="checkbox"/> 手を伸ばして物を掴む
🎨 感覚統合	<input type="checkbox"/> おもちゃを両手で持ち替え	<input type="checkbox"/> 声の方に振り向く	<input type="checkbox"/> 表情を読み取り始め		
🍴 摂食	<input type="checkbox"/> よだれが増える	<input type="checkbox"/> 大人の食事を見る	<input type="checkbox"/> スプーンの準備		
👃 呼吸	<input type="checkbox"/> 声を出して笑う	<input type="checkbox"/> 鼻呼吸安定維持			

### やさしいタッチ技法

名前	やり方	時間	タイミング
うつぶせ時間の延長	おもちゃで興味を引きながら徐々に時間を延ばす	1回5~10分×複数回	機嫌のよいとき
寝返り誘導タッチ	おもちゃを横に置き、腰に軽く手を添えて回転を促す	左右交互に	遊び時間
手のひら・指の刺激	手のひらを開いて指を1本ずつやさしく触る	1~2分	起きているとき
足裏・足首マッサージ	足裏を親指で円を描くようになでる	1~2分	お風呂あがり
体幹ゆらゆら遊び	膝に座らせてゆっくり左右に傾ける	1~2分	遊び時間

### 離乳食スタート5つのサイン

1 首がしっかり すわった	2 支えて 座れる	3 食べ物に 興味を示す	4 舌の押し出し 反射が減少	5 スプーンを 受け入れる
---------------------	-----------------	--------------------	----------------------	---------------------

### ⚠️ 相談のめやす

- 5ヶ月を過ぎても首がすわらない
- 寝返りの気配がまったくない（6ヶ月以降）
- 片方だけに寝返る・左右差が大きい
- おもちゃに手を伸ばさない
- 声かけや音に反応が薄い
- 極端に反り返る・体が硬い

### 次のステージへのつながり

- ▶ 首すわりの安定 → 支えなし座りへ
- ▶ 寝返り → ずりばい・四つばいへ
- ▶ 手を伸ばして掴む → つまむ動作へ
- ▶ よだれ・食への興味 → 離乳食中期へ
- ▶ 声を出して笑う → 反復喃語へ

### 📝 気づいたこと