

頭の変形とむき癖の治し方

小さく生まれたお子さんは、頭蓋骨が柔らかいため、長期間の呼吸器管理やケアの影響を受けて、頭が変形しやすく、むき癖が強くなる傾向があります。

むき癖のある期間が長いと、両手遊びなどの発達に影響する場合があります。

頭の変形とむき癖は、以下のポイントを意識して関わると改善が見込めます。

【頭の変形が気になる場合の対応】

・うつ伏せ遊びをする

退院後に1回3～5分を1日2～3回から始める

首がすわってきたら、徐々に頻度または時間を30～60分に増やす

※お子さんがしっかり目を覚ましている時に、ご家族が必ず横で見守ること

・修正月齢3か月以降は、日中、頭の平らでない方を下にして体全体を横向きにする

・縦抱きの「コアラ抱っこ」をする（小さく生まれたお子さんの特徴とその後起こりやすい病気とその対応編の頭の変形とむき癖についてを参照してください）

・横抱きで授乳や抱っこをしている時間を左右同じくらいになるようにする

・お子さんが刺激（人や明かりなど）を左右から同じように受けられるようにする。

○ベッドの置き場所を時々変更する

○ベッドにお子さんを寝かせる時に、毎日頭と足の位置を逆に寝かせる

○おもちゃを使って、お子さんの両側から声をかける

○睡眠時や昼寝の時の頭の向きを、日ごと（または、おむつ交換ごと）に変える

・お子さんがベッド上で、よく動けるように、ゆとりをもって寝かせる

・「赤ちゃん用ベッド」や「車で走行する時以外のチャイルドシート」の使用は最小限にする

【むき癖の直し方】



おもちゃなどを見せながら頭を左右に動かしましょう

頭を正面に固定するのではなく、お子さんの目とママやパパの目を合わせた
り、おもちゃを見せながら、顔が左右に動くように誘導します。



左右に動かす途中で頭を一旦正面に止めることができるように促します。



ママやパパが見ている範囲でうつぶせする。（生後1か月半以降）



抱っこなどでお子さんの体を起こして頭の向きを変えやすくします。

うつぶせや抱っこは頭の向きが変えやすい姿勢です。

うつぶせの進め方は、成長・運動発達編「うつぶせの進め方」を参照ください。

うつぶせの進め方

うつぶせ寝は、突然死の危険性を高めると言われています。

しかし、うつぶせをまったく経験しないと、首の力や腕で体を支える力がつきにくくなるため、運動発達を促すためにはうつぶせの経験は必要です。

注意：うつぶせ寝は突然死の危険性が高いため、うつぶせの練習をするときは必ずママやパパが見ているところで行い、赤ちゃんから目を離さないこと

① うつぶせに慣れる



お尻を軽く押さると、あごを浮かせたり、顔の向きを変えたりします。リラックスして行えるとベストです。



左の写真のような姿勢を嫌がる赤ちゃんの場合は、抱っこしながら行います。お尻をしっかり支えます。

② うつ伏せ遊び



赤ちゃん自身で、手をくわえて落ち着けるようにします。左右両方向に顔を向けられるよう適宜顔の向きを変えます。



両手を肩より前に出し、体を支えやすくします。声かけやおもちゃを見せて、頭を上げるよう促します。