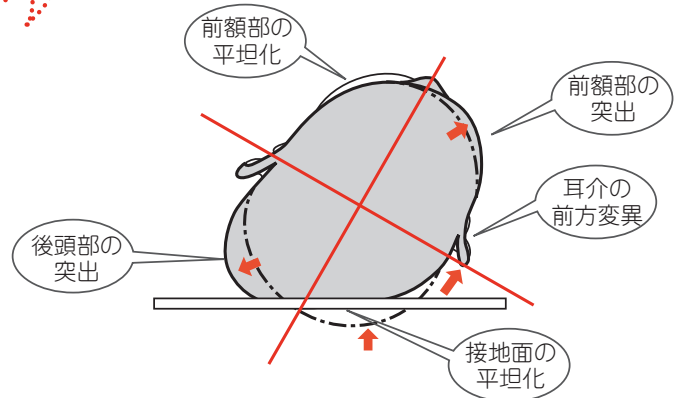


頭の形をよくするために

▶ 赤ちゃんの頭はとてもやわらかい

赤ちゃんの頭はとてもやわらかいため、自分の頭の重さで変形しやすく、かためのベビーベッド、マットレス等に頭が接していると、頭に平らな部分ができます。赤ちゃんの頭を上から見てみましょう。



こういった頭の変形を、**位置的頭蓋変形症**といいます

変形をきたしやすい、あるいは、変形が持続しやすい危険因子

「早産児・多胎児」「吸引分娩、鉗子分娩などの難産」「筋性斜頸、発育性股関節形成不全、頭血腫の存在」「追視、首のすわりなどの発達の遅れ」「**新生児期から続く、長時間の同じ向きでの仰臥位姿勢**」

▶ 位置的頭蓋変形症を予防するためには

生後1～2か月の間は、常に赤ちゃんの頭の向きを意識して動かしてあげましょう。



睡眠環境で頭と足の向きを変える



ネットでできたバウンサーを倒して寝かす

タミータイム (tummy time) を取りましょう。tummy とは、幼児語でおなかのことで、日本語に訳すと、うつぶせや腹ばい遊びのことです。最初は1回に2～3分間からはじめ、徐々に伸ばして1回10分程度、それを何回か行い、1日で30分から1時間くらいを目指しましょう。



安全なうつ伏せ姿勢
(保護者の胸の上)



安全なうつ伏せ姿勢
(保護者の大腿部の上)



保護者も同じレベル
で側臥位でうつ伏せ
の赤ちゃんを目線を
合わせる



親子でうつ伏せになって
目線を合わせる

ここがポイント!

**寝かすときはあおむけに
遊ぶときにはうつ伏せに**

▶ 頭のかたちが気になったら

まれですが、頭のかたちが変形する病気として、**頭蓋縫合早期癒合症**、**水頭症**などがあります。手術など積極的治療が必要なる場合もありますから、予防接種のときなどにかかりつけの先生に一度相談しましょう。そして、位置的頭蓋変形症と診断され、重症度が高ければ、ヘルメット治療についても専門施設で相談しましょう。

(草川 功)