

TOPICS 赤ちゃんの頭の形

赤ちゃんの頭の形が気になるお母さん、お父さんも多いと思います。頭の形の変形の原因の1つに「向き癖」があります。「向き癖」とは寝ているときや抱っここのときに赤ちゃんの頭が同じ方向ばかり向いていることです。赤ちゃんの頭蓋骨はまだ柔らかく、同じ部分ばかりが下になり、重力がかかり続けると頭の形が変形してしまいます。そうになると赤ちゃんはますます向きやすい方向ばかり向いてしまいます。神経質になる必要はありませんが、頭の変形を防ぐためには向き癖を作らない工夫が大切です。

<生活の中でできる工夫>

ポイント 頭の同じ部分ばかりに重力がかかり続けないようにしましょう。

新生児期から	◎向きの工夫 ・授乳ごとに頭の向きを逆にするなど、同じ姿勢で寝かせたままにせず意識して頭の向きを変える。 ・横向きの場合はなるべく平な頭側が下にならないようにする。 ・授乳の際も赤ちゃんの頭の向きがいつも同じにならないように抱いて授乳する。
2か月以降	◎寝かせる位置や向きの工夫 ・赤ちゃんは興味のある方に顔を向けるので、赤ちゃんが向きやすい方向と反対側に興味のあるものを置く。(例:生活空間・おもちゃ・光・音)
3か月以降	◎うつぶせ・腹ばい遊び ・赤ちゃんが起きている時に、保護者が安全に注意しながらうつぶせにして過ごす時間を作る。 ・赤ちゃんの成長に合わせて、以下の方法を遊びのひとつとして取り入れてみましょう。

① まだ頭を持ち上げることができない時期は親の胸の上でうつぶせになる。



絵 河野惇子医師



※うつぶせのまま寝かせることはSIDS(乳幼児突然死症候群)のリスク因子なので厳禁です。必ず赤ちゃんが起きている時に保護者と一緒に行いましょう。

② 赤ちゃんが頭を上げられるようになったら、親子でうつぶせになって目をあわせる。

赤ちゃんの頭の形が変形してしまう原因は、赤ちゃんの向き癖もありますが、病気の場合もあります。もし、赤ちゃんの頭の形に気になることがあれば、4か月までにかかりつけ医に相談しましょう。

日本頭蓋骨健診治療研究会 代表理事 細野茂春医師 監修

さいたま市母子手帳別冊より引用