

っけておきましょう。

最初はおうちの人  
胸の上でねんねでもOK



（しっかりだっこしたままユラユラと  
左右に揺れるのもおすすめです）

利用して頭を持ち上げるように  
遊んでみましょう。



（脇の下に丸めたタオルを敷くと  
サポートになります）