

案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2024.8-9 月号
VOL.313

厳しい暑が続いていますが、みなさまいかがお過ごしですか？
近年は少子化・核家族化が進み、さらにコロナ禍も影響して小さな子と触れ合う機会が減少し、育児に対する不安や、赤ちゃんとの接し方への不安を抱える方が増えています。そんな不安を楽しみに変えるため、妊娠中から赤ちゃんの体を知り、育児の知識を身に付け、赤ちゃんとの触れ合いを楽しみながら・楽な育児ができるよう今回は「**赤ちゃんの上手な抱き方・寝かせ方**」についてご紹介します。

お腹の中にいる赤ちゃんは、丸い姿勢で過ごしています。この時背骨は、C字の形にカーブしています。さらに赤ちゃんの自然な姿勢は、腕がW字型、足がM字型に開いている状態です。肘を曲げて手は顔の近くにあり、足は両膝と股関節が十分に曲がっています。お腹の中の環境を再現することで、体と心の健やかな成長を促します。
眠るときは「まんまるく寝かせる」、抱っこするときは「まんまる抱っこ」にすることで、赤ちゃんの体の軸や格も整いやすくなります。上手にまんまる抱っこをすることで、**抱っこする人の身体への負担が少ないこと、赤ちゃんが安心して過ごしやすいお互いに快適に過ごす**ことができます。



C字カーブ WM字型

◆ まずは基本の「まんまる抱っこ」



……まんまる抱っこのポイント

- 赤ちゃんの頭の後ろに抱っこする人の二の腕がくる
- 赤ちゃんの手を真ん中に持つ
- 足はおしりより膝が高くなる様にあぐらの姿勢を取る
- 背中からおしりが丸い=C字

～さらに上手な抱っこのコツ～
脇を締めて、肩の力を抜くこと、おへその位置より下で抱っこすると重く感じるの、おへそより高い位置で抱っこすると身体の負担が軽減します

◆ 「まんまるく寝かせる」おくるみの巻き方

赤ちゃんを「まんまるく寝かせる」ための方法として、おくるみを上手く活用してみましょう。ぐるぐる巻きつけることに抵抗を感じる人がいるかもしれませんが、しわができない程度に体に密着させて巻いても赤ちゃんは中で元気よく手足を動かしています。包み込まれる安心感と、背中が丸くなる気持ちよさで、赤ちゃんはぐっすり眠りやすくなります。

バスタオルを半分において折り目の部分に赤ちゃんの頭が中心となる様に寝かせます

左上の角を斜め下に引き身体に密着させます

反対も同じ様に体を包み込みます

あぐらの姿勢を保ちながら下から上にタオルを持って来て後ろに織り込み密着させます



手は胸の前にくる様にします



足はおしりより膝の位置が高くなる様にあぐらの姿勢を維持します

……ワンポイント

*おくるみを巻いたまま抱っこし、縦揺れ運動を一定の間隔でゆっくりと行うと落ち着きやすいです。
*ガーゼ素材のものやメッシュ素材のおくるみを使用して下さい。

気を付けること

- 赤ちゃんの足を伸ばした状態や体操座りの様な膝と膝をくっつけてしまう姿勢は股関節脱臼の原因となりやすいので注意しましょう。足は開脚したM字型になる様にしましょう。
- 赤ちゃんが寝たらそっと解除してあげましょう。



おくるみの中の赤ちゃんの姿勢

◆ 赤ちゃんの「寝かせ方」の工夫

丸い背中がフラットな布団に寝かせると、赤ちゃんはバランスを取るために首を左右どちらかに傾けることになり、片方ばかり向く「向き癖」が生じやすくなります。すると、頭の形も歪んでしまうことがあります。向き癖がある子は、大人でいえば寝違えたような状態です。しんどくて、首や肩も痛むので、背中を反らせてぐずることがあります。ですので、**赤ちゃんを寝かせる時も、できるだけ丸い背中を保ってあげましょう。**

用意するもの

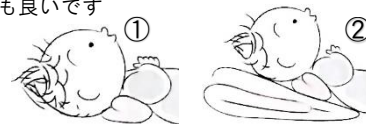
- ・バスタオル4枚
- 1枚はタオルケット(かけ布団に使用)

- 2枚のバスタオルを重ねて細長くし、U字に置きます
- 上からバスタオルをかぶせます

- U字の下側に赤ちゃんのおしりが来るように寝かせます

- バスタオル1枚をかけます
- おくるみの様に体に密着させる様に巻いてあげても良いです

タオルの高さが赤ちゃんの肩1/2の高さになる様にしましょう



タオルやクッションを使用して①首枕や②首枕と上半身を上げるようにすることで背中も丸く、頭への負担が少なくなります

入院中から、退院後も安心して過ごせるようサポートさせていただきます。何か困ったことがあれば遠慮なくご相談ください。

母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂A B

前期 後期

8月7日 8月14日、28日

9月4日 8月11日、25日

10月2日 10月9日、23日

産婦人科外来の用紙に記名してください。

担当：村上