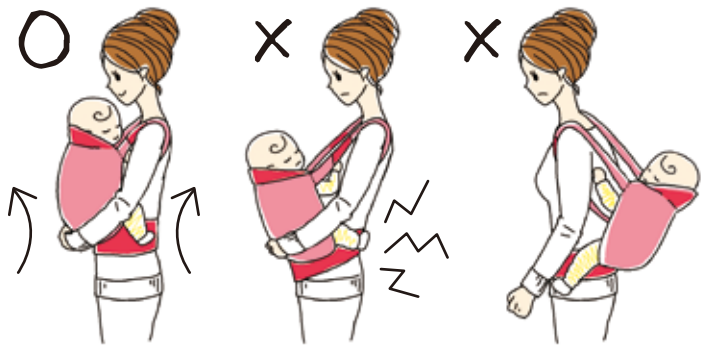


# 1. 赤ちゃんの位置は 高めに密着して抱きましょう

赤ちゃんのおでこにキスができる高い位置でだっこしましょう。大人の身体の重心はちょうどおへその下にきます。赤ちゃんのおしりがこの位置よりも下、腰の辺りにいる場合、赤ちゃんの体重を上半身に分散して受け止められず、負担が肩に集中して重たく感じます。また、抱く大人に赤ちゃんが密着していない場合、大人が前かがみの姿勢になるとすぐに落下の危険があります。密着して抱きましょう。

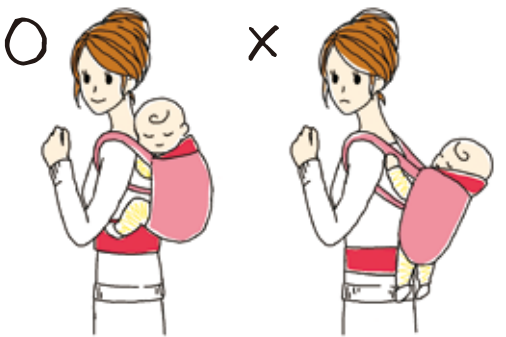
高い位置で密着してだっこができると、赤ちゃんの様子を確認しやすく、アイコンタクトが取りやすくなるため、親子の絆をさらに深めることができます。



◎赤ちゃんの頭にキスできるくらいの高い位置

# 2. 赤ちゃんの 背中 は ゆるいCカーブ

赤ちゃんの未発達な筋肉は、自分の背骨を十分に支えることができません。抱っこ紐で覆い、しっかりサポートしてあげましょう。やがて首が座り、ハイハイな

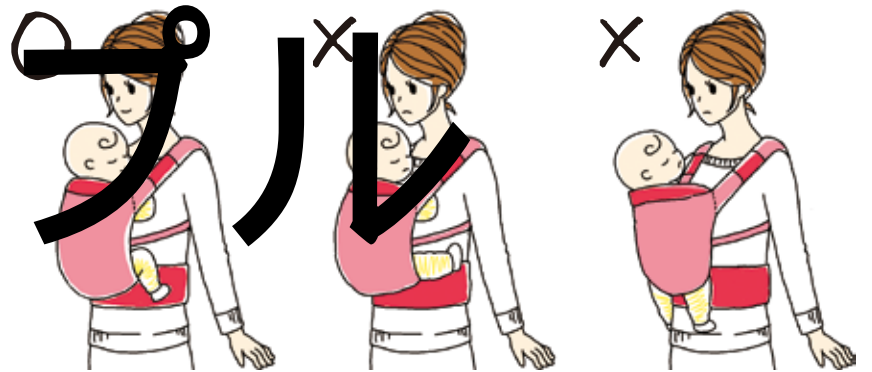


◎背中をゆるいC字カーブでまんべんなくサポート  
 などを経て一人歩きをするようになると、大人と同じような背骨のS字カーブができていきます。それまでは、背骨を真つすぐ伸ばす姿勢は、赤ちゃんには不自然な、反り返る姿勢となり、背骨や骨盤に無理がかかります。背中をサポートが不十分で、背中が丸くなり、うつむいた、あごを胸に引きすぎた姿勢も、呼吸を妨げるため注意が必要です。赤ちゃんの背中が緩いC字カーブを描き、まんべんなくサポートされているかチェックしましょう。

# 3. 脚はM字に開脚していることがよい姿勢

赤ちゃんの膝がおしりより高い位置にくるようにだっこします。小さな赤ちゃんの股関節はまだ軟骨の状態。生後4~6ヶ月の間に骨化します。この時期に正しい股関節位置でのだっこが健やかな発達に重要です。正しいM字開脚姿勢をとると、大腿骨の先端部(骨頭)と骨盤の寛骨臼の位置関係が理想的傾きとなり、股関節内の圧力が均等にかかり、不全な形成が起こりにくいです。

M字開脚姿勢をとるためには、抱っこ紐が赤ちゃんの両膝の下にぴったりときていることが大切です。両膝の間の抱っこ紐が狭いと脚が真つすぐ下がり、M字開脚の姿勢にはなりません。逆に抱っこ紐が広いと、赤ちゃんが膝を曲げられないため、下腿が不自然に外旋し、股関節に負担がかかります。

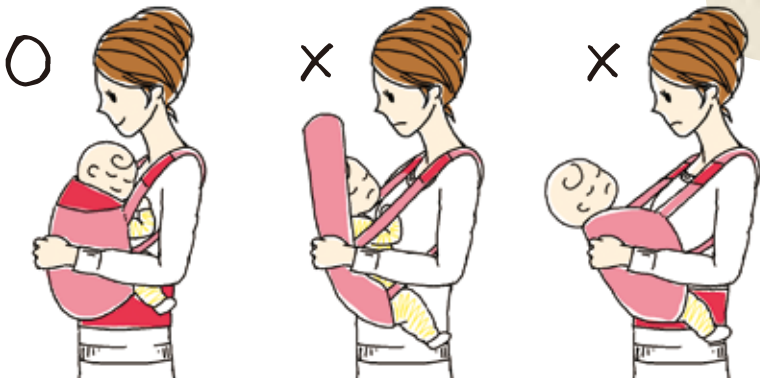


◎膝がおしりより高い位置

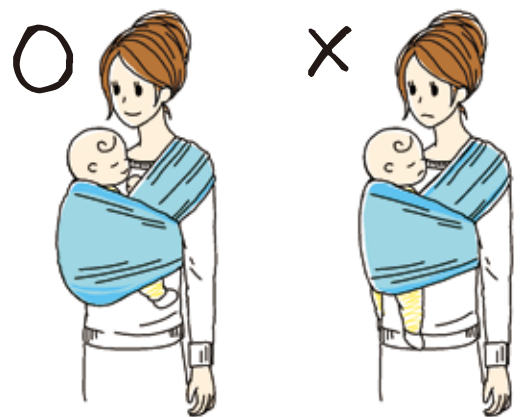
# 4. 頭部サポートの仕方

首のすわりきらない小さな赤ちゃんは、(上部胸椎)でしっかり支えることがポイント。さらに、頭が左右に大きく揺れないようにネックサポートで首の下部を優しく守ります。頭部は後ろから強く押さえると、飲み込みがスムーズなくなり、頭を自由に動かさなくなります。また、首を強く圧迫すると不自然な反り返り姿勢を引き起こします。一方で頭が後ろに倒れると、飲み込みも呼吸も困難になるので、注意しましょう。

# サンパル

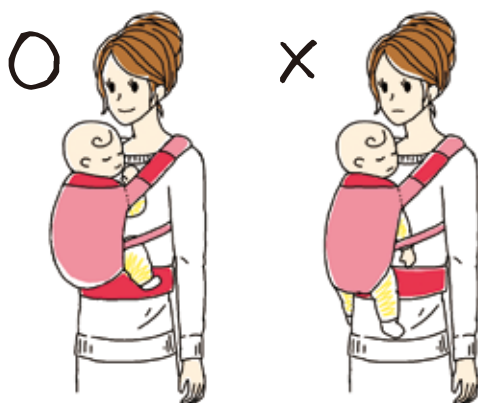


◎骨を肩と肩の間の位置で支える。  
 ◎小さな赤ちゃんは首辺りも優しくサポート



よいだっこ姿勢をとるためのポイントをご紹介しました。抱っこ紐選びの参考にしてください。また日頃から抱っこ紐の正しいつけ方や調整を意識し、快適で赤ちゃんの心身の発育を促すよい姿勢のだっこ時間をお過ごしください。

# 5. 両手は上にむけること



◎両手が体の前で抱いている 大人と触れ合うように

だっこされた赤ちゃんの両腕または両手は、体の前でだっこしている大人と触れ合うようにしてあげましょう。赤ちゃんが肘を曲げて、手を上にさせた状態は自然なものをつかむ・つかまる姿勢です。だっこされた赤ちゃんは手で押したり、引いたりという動きを経験することによって、徐々に自分の身体を自覚・認識していきます。ちょうど、うつ伏せになった姿勢で前腕や肘で上半身を支える動きに似ており、発達の段階において、とても意義のある運動です。両手を上にした姿勢をとることで自然と肩が開くので、呼吸もしやすくなります。