

あかちゃんの抱っこと寝かしつけ

あかちゃんが生まれたときから、無理なく、楽しく育児ができるように気をつけましょう。



けんしょう炎予防
プログラムで
詳細を見ることが
できます

1 産後2か月の手と手首の痛みの4大原因 (佐賀県、2016年調査)

- ・抱っこ 53.7%
- ・抱っこでの寝かしつけ 12.7%
- ・授乳 24.6%
- ・もくよく 11.9%

あかちゃんが生まれたら
授乳、もくよく、あやすなど
手を使うことが増える！

2 首がすわっていない時期の抱っこ (新生児から生後3か月頃まで)

1) あかちゃんの特徴

- ・予期しない動きが見られる
(びっくり反射など)



- ・自分で頭や体を支えることができない



W M

- ・腕はW、足はMの字に曲げられている

2) 抱っこのポイント

- ・頭やお尻だけを持たない
- ・手・腕・体(胸・お腹等)で支える
- ・包み込むように抱っこする



- ・軽くゆらす
- ・適度に(5分程度)抱き変える

手や手首の負担を減らすためにも
抱っこのポイントを知っておこう！

3) 抱っこ の方法

(1) 抱き上げ … あかちゃんに近づいて抱っこする。

正面から

- ①両手をわきから首の方に向けて入れる。
- ②わきから背中・頭にかけて手と腕を使って支える。
- ③ゆっくりと自分の胸/お腹に抱き寄せる。



横から

- ①片手を背中から首に向けて差し入れ頭・首・背中を支える。
他方の腕と手はお尻から腰を支える。
- ②ゆっくり抱き上げ自分の胸/お腹に抱き寄せる。



(2) 抱っこ … 手や手首だけに頼らず、体全体を使って抱っこする。

よこ抱っこ

- ①頭、首を支えていた手をずらし肘と腕を使って頭から背中までを支える。
- ②他方の腕と手で、お尻から腰を支える。
- ③向き合うように抱っこする。



たて抱っこ

- ①手で頭と首を支え胸または肩にもたれかけさせる。
- ②少しだけママの体を後ろに傾けると安定する。

首が座っていない時期には注意して行うこと。



(3) 抱きおろし方 … お尻を先につけ、その後ゆっくり背中から頭の順におろす。

4) 負担のない抱っこ

ひざや腿の上に乗せ包み込む



ねんね抱っこ



3 あかちゃんの寝かしつけ

日本人のママとあかちゃんは世界的にみて睡眠時間が短い！

裏に“寝かしつけ対策”あり！

あかちゃんは眠りが浅く、寝ているときもよく動き、少しの刺激で目を覚します。ぐずりと勘違いし、授乳や抱っこを続けると、それが眠りの条件になります。早くからよい睡眠習慣をつけましょう。

夜、あかちゃんがよく眠るための環境	よい眠りのための対策
<ul style="list-style-type: none"> ①昼間の授乳後は、音楽や声かけ、遊びなどで刺激する。 ②夜は暗く静かな環境で寝かせる。 ③夜の授乳、おむつ交換もできるだけ暗いなかで行う。 ④部屋は適温(夏26度前後、冬20度前後)を保つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ①ぐずり始めたら、5~10分待ってから対応する。 ②授乳しながら眠らせるのはやめる。 ③優しい子守唄などで寝かせる。 ④いつもと同じ方法、順番で行う。

4 首がすわった後（生後4か月以降）の抱っこ

抱き上げ、抱きおろしはこれまでと同じです。

1) 赤ちゃんの特徴

- ・首がすわる（4か月ころ）
- ・腰がすわる（6か月ころ）
- ・抱かれ行動（胸に手をあてる、服をつかむ）がみられる
- ・よこ抱きより、たて抱きが落ち着く
- ・反り返りがみられる

産後4か月～5か月になって、あらたに手や手首の痛みがおきる人が5人に1人います。

2) 抱っこの種類

たて抱っこ



まえ抱っこ



手を動かせるようワキから胸にかけて支える。

腰抱っこ



コアラ抱っこ



赤ちゃん自らママを抱え込むようであれば負担は少ない。

※お尻は手だけでなく腕も使って支える。
抱っこひもを活用する。

5 のけぞり対策

- ・生まれたときから、赤ちゃんを手や腕だけでなく、体を使って抱く習慣をつける。
- ・ママが少し後ろに傾き、赤ちゃんが前にもたれかかるように抱く



6 抱っこ以外のあやし方

- ・親子で楽しめる遊びをいれる。
(お話、歌、タッチ、音のできるおもちゃなど)
- ・ベビーカーや抱っこひもでお散歩をする。



7 その他

置や床の生活では、特に赤ちゃんの抱き上げや抱きおろし、おむつ交換などが負担になっていることがあります。ベビーベッドやソファーなど高さのあるものを活用しましょう。手や腕だけでなく、肩や腰、足なども楽です。