

首すわり前でも これで抱っこが楽になる！

▶ 不安定な抱き方



抱く人と赤ちゃんとの密着部分を増やすことが大切です。慣れない人は、頭と腰の部分を支え、赤ちゃんの体幹部はどこにも接していないという抱き方をしますが、これでは手が疲れるだけでなく、赤ちゃんも不安(定)です。

▶ 一般的な横抱き



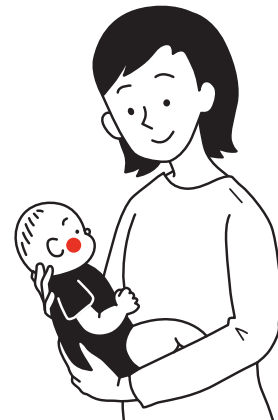
抱っこする人の肘関節に赤ちゃんの頭を置き、このときまっすぐか少しだけ後屈位にします(赤ちゃんの首は前屈位にはしないように、気道が狭くなります)。赤ちゃんの脚は抱え込まないように開排位にします。

▶ コアラ抱っこ



抱っこする人がソファなどに浅めに腰かけて、胸に赤ちゃんをうつ伏せで寝かせてあげるのもよいです。口元を確保するように横を向かせます。胸の上でうつ伏せにできるので首のすわらない時期のタミータイムともいえるでしょう。

▶ 斜め縦抱き



赤ちゃんの頭を支えつつ、赤ちゃんの股関節のM字型を意識して斜め縦抱きすることでも大丈夫です。このときも、頭の位置はまっすぐか少し後屈位にします。

(佐山圭子)