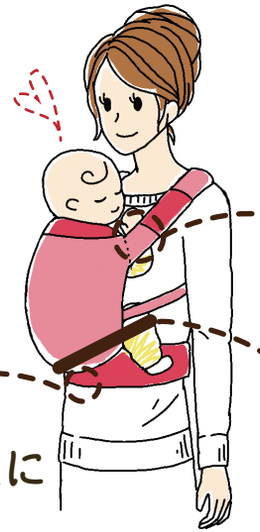
赤ちゃんを抱っこしよう！



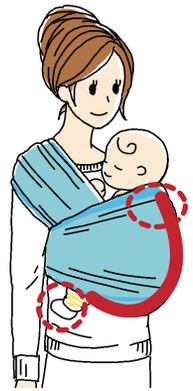
⑤赤ちゃんの
顔が見える

③ぴったり
密着

④手は上に

①赤ちゃんのお尻は
大人の**おへそより上に**

②膝はお尻より高く
M 字開脚



仕上がり CHECK！

- ☑ 深く座っている？
- ☑ 背中は緩やかなカーブ？
- ☑ 脚が自由に動く？
- ☑ 手を添えておじぎして…
  ぐらつかない？

一般社団法人
日本ベビーウェアリング協会
抱っこやおんぶを通した子育て支援

厚生労働省主催
「すこやか親子 21」
応援メンバー

快適な抱っこと赤ちゃんの発達

①赤ちゃんのお尻は大人のおへそより高く

高い位置で抱っこすると重心が上がり、大人の負担が減ります。
赤ちゃんの視界も広がります。

②膝はお尻より高く M 字開脚

「発育性股関節形成不全」の予防になり、赤ちゃんの股関節の
健全な発達につながります。大人の身体にしがみつく姿勢です。

③ぴったり密着！背中のカーブは緩やかに

赤ちゃんの背中が丸まりすぎると呼吸がしづらくなります。
背中のカーブは、あごと胸が指２本分ほど離れる程度に。
頭が後ろにガクンと倒れないよう、背当てを首元までしっかりと引き
上げて背中を満遍なく支え、ぴったり密着させましょう。

④赤ちゃんの手は上に

肺が広がり呼吸がしやすくなります。
手と手、手と口のふれあいは自分の身体の探求にも。
親の身体を両手で押すことで姿勢が安定し、赤ちゃん自身が姿勢を
コントロールしやすくなり、腹ばいと同じような効果が得られます。

⑤赤ちゃんの顔が見える

口や鼻の周りに呼吸を妨げるものはありませんか？窒息を防ぐために
赤ちゃんの顔が常に見えることは大切です。手脚が自由に動く状態か
どうかなど、全体的な様子も常に気にかけましょう。

**ポイントを満たした抱っこで大人も赤ちゃんも快適、安全♪
心身ともに安定した状態でのコミュニケーションで
親子の絆も深まります。**

抱っこ紐のサイズが合わないことも…
調整しても快適にならない等、疑問や不安は
抱っこの専門家に相談してみましょう！

ver.2_2019