

脳が目覚めるふんわり抱っこ

抱っこは、大人と赤ちゃんの相互のやりとりで成立します。発達においては、およそ4か月頃には体を傾けでも姿勢を保とうとする反射が出現し、赤ちゃん自ら姿勢を安定させようとします。手や足でしがみつ়くことで、ねんねの姿勢では使わない様々な筋肉を刺激し、自分のからだの感覚を育てます。

そうすることで、いま、自分はどのような状態にいて、どのように感じているのか、どうすればより良いバランス感覚を保てるのかを学びます。赤ちゃんの発達に合わせて、普通の抱き方から少しずつ赤ちゃんに頑張ってもらおう抱っこに切り替えていくことも大切です。心地よい抱っこで、子どもが自分自身をうまく調整する力をはぐくめるよう、大人がサポートしてあげたいですね。



*赤ちゃんが自分で姿勢を支えるふんわり抱っこ

赤ちゃんを片腕に座らせ、反対の手は背中をちょっと支える程度の抱っこだと、自分で姿勢のバランスを取ろうとします。からだのバランスをとることは脳の覚醒につながり、自分自身を調整する能力が高まるので、リラックスして泣き止むことができるようになります。

*抱っこ紐・おんぶ紐は育児のサポートグッズ。あなたの使い方、もう一度見直してみましょう

抱っこ紐やおんぶ紐は装着することにより両手があくので、家事をする際など目的がある場合の使用は重宝しますが、長時間の使用には向きません。

装着の位置は正しい高さですか？位置を間違えると、赤ちゃんの首や腰の負担が大きくなります。

また、子どもは全身を抱っこ紐に任せられた状態となるため、手足がだらんと伸びた状態になります。

座る姿勢も取りづらく、体幹のベースが育ちにくくなるため、のちに落ち着きのなさや姿勢の崩れに繋がる可能性があるといわれています。おんぶは、赤ちゃんの腰がすわったところからがおすすめです。

装着の位置が低いと…

頭の位置が低いと赤ちゃんの顔が背中に当たり、視界が遮られるので、横を向いたり、後ろに倒してしまうことで、首に負担がかかります。肩、背中にも力が入り、つっぱりやすさへつながります。大人の腰にも負担がかかります。



全身を抱っこ紐に任せられた状態となるため、手足がだらんと伸びた状態に。自らがみつ়く力が育ちません。

骨盤が後ろに傾くので、坐骨を地面につけて座る動作を獲得しにくくなります。

*** 赤ちゃんの姿勢で注意することは、足全体を伸ばす姿勢を強制しないことです**

赤ちゃんは、自然な姿勢のなかで股関節を M 字に曲げた姿勢をよくとります。



抱っこ紐やおんぶ紐を使用する際には、足の開きが左右対称の M 字であるか確認し、自分で自由に動かせる余裕を持たせましょう。

赤ちゃんの足が大人のウエストの位置にあるとしがみつくことができます。道具を使う場合は、自然な姿勢で包みこめるよう、正しい高さ・位置に調節するよう心掛けましょう。
赤ちゃんのお尻が大人のおへそより上にくることが望ましい位置です。



*** 体幹を育てましょう♪**



体幹がしっかりと育ったお子さんは、自分でしがみつく力があるので、2歳を過ぎる頃にはこんな風に手放してもおんぶできます♪
体幹はいわば「姿勢の中心軸」です。姿勢が保てないと、からだもこころも安定せず、その後の発達もアンバランスとなる傾向があります。
姿勢の中心軸が育つことで、左右の脳の中心軸が育ちます。