



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2016年2月号  
VOL. 214



梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しく感じます。

「赤ちゃんが泣いている理由がわからない!」と思ったことはありませんか。お部屋の環境や寝ている時の姿勢が落ち着かない、お腹がすいている、またはただ甘えているだけのこともあります。

今回は赤ちゃんが「心地よく、ぐっすりと快適に眠れる姿勢」についてのお話をします。



## 「まんまる抱っこ・まんまるねんね」＝「快適な姿勢」

お腹の中の赤ちゃんは、子宮の中でまんまるに丸まっています。背骨はCの字のように、首からおしりまで滑らかなカーブを描いています。1歳未満の赤ちゃんはお腹の赤ちゃんと一緒にこの姿勢が心地よく、理想的な体勢なのです。

## まんまる抱っこの前に…!!

赤ちゃんに触れ、身体の「硬いところ」や「ねじれ」がないか見てあげましょう! そのような赤ちゃんは身体をほぐしてマッサージをすることも大切です。  
※お産のしおり P54 参照

## ○ 良いだっこの例



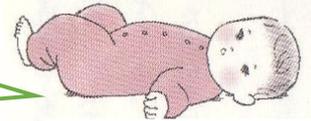
## 「まんまる抱っこ」の三原則

- ①全身を丸く：正面から見たとき、赤ちゃんの背中が滑らかにカーブしている
- ②手足を伸ばさない
- ③ねじらない：上から見たとき、赤ちゃんの身体がまっすぐになっていればOK

## ✕ 良い抱っこの例



平らなところで仰向けに寝かせると赤ちゃんの背骨はまっすぐに。頭は左右どちらかに。これが「向き癖やゆがみの原因に!」体の凝りに繋がって不快感からよく泣く、ぐずりがち、反り返ったりします。

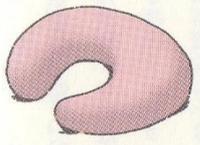


背骨がまっすぐ…

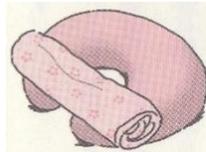
身体が反り返っていると赤ちゃんが落ち着くことができません。

## 🌸 「まんまる寝床」の作り方 ～授乳クッションで作る～

①ベビー布団などの上にクッションを置く



②丸めたバスタオルを端側に乗せる

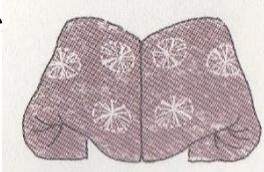


③上からバスタオルをかぶせ真ん中を丸く凹ませる

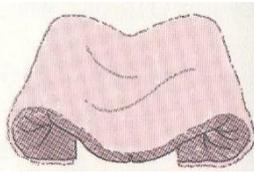


## ～座布団や毛布で作る

①座布団など2つ折って凹型にせよ



②上にバスタオルをかぶせる

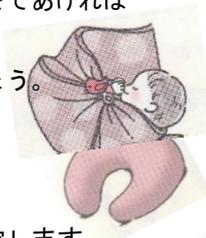


③赤ちゃんを谷の部分に寝かせてできあがりどちらの向きでもOK



## 🌸 まんまるにすると……

- 授乳も「まんまる」なら赤ちゃんも正しい姿勢で落ち着いてお乳を飲むことができます。
- げっぷは本来背中を叩かなくても「まんまる」にしてなでてあげればでてくるものです。げっぷがでにくいなと思うときは赤ちゃんの姿勢を見直して「まんまる」にしてあげましょう。
- 「まんまる抱っこ」で寝かしつけたら横向きで寝かせましょう。「まんまる」を保ち赤ちゃんを起こさず寝かせつけられるからです。タオルで包み背中にクッションなど当てておくとより安定します。



## 母親学級のご案内

前期

2月3日  
3月2日

後期

2月10日・24日  
3月9日・23日

時間：13:30～

場所：講堂 AB

※産婦人科外来に予約ノートを準備しています。予約はなしでも大丈夫です。キャンセルの際連絡の必要はありません。

