



案ずるより産むがやすし

紫陽花が色鮮やかに咲く季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は生まれたばかりの赤ちゃんの抱っこの仕方や、生後すぐからできる赤ちゃんの心や身体の発達を促すマッサージの方法をご紹介します。赤ちゃんとお過ごす時間が少しでも楽しくなるようにたくさんコミュニケーションをとり、親子の絆を深めていきましょう。

心地良い抱っこの仕方

赤ちゃんは、ママのお腹の中にいるとき、丸まって10カ月過ごしていました。赤ちゃんの背骨はCの字の形のように首からおしりにかけてなめらかなカーブを描いています。生まれてからも、ママのお腹の中にあつたときのように丸い姿勢になるように抱っこしたり、眠れるように環境を整えましょう。首とお尻を支えて、赤ちゃんをベッドから抱き上げる時にCカーブを作ってあげ、背骨がCの字になっている状態で抱っこをします。赤ちゃんの太ももが胸につくように丸く抱っこすることがポイントです。このときにオムツがきついと丸い抱っこは苦しいので、オムツはゆるめてとめましょう。

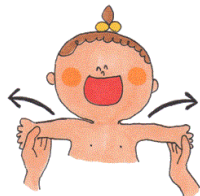


マッサージの方法

マッサージの一番の目的は赤ちゃんとの触れ合いやスキンシップです。マッサージを行う前に赤ちゃんのお腹の上に両手を置き、顔を見ながら「マッサージ始めるよ」と声をかけて、赤ちゃんの表情を観察して行いましょう。手順や回数にとらわれず、赤ちゃんの様子や反応、表情を見ながら楽しく行いましょう。マッサージを行って赤ちゃんが泣いたりぐずったりする場合は無理に行いません。顔が引きつったりこわばったりする場合は中止して、赤ちゃんをそっと抱きしめてあげてください。次にチャレンジするときはテンポを遅めに揺れなどを小さくします。体操は直接ママやパパが触れて行うものです。敏感な赤ちゃんは触れる人の緊張感や不安を感じとります。気持ちがリラックスしているときに行いましょう。

【腕のマッサージ】

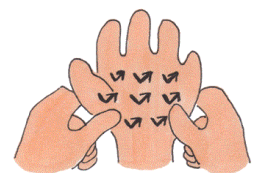
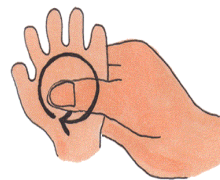
- ① 赤ちゃんの両手を持ち腕の上で「とんとん」と手を合わせる
- ② 「ぱー」で両腕をゆっくり広げる



赤ちゃんの目を見ながら「ぱー」で笑顔を見せてあげまし

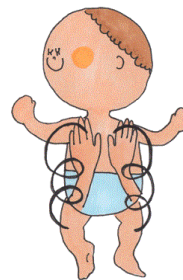
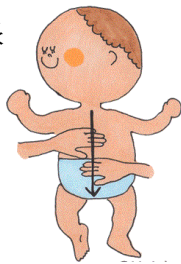
【手のひらマッサージ】

- ① 円を描くように親指を動かす
- ② 親指でテンテンと押す



【背中マッサージ】

- ① 両手を使い首の付け根からお尻まで撫でる。手の動きが途切れないように優しく動かす
- ② 肩甲骨あたりに両手を置き背中全体をほぐすように、円を描くようにマッサージする



抱っこしにくくと感じる時に効果

手のひらは神経が沢山集中しています。優しく刺激してあげましょ

【パパも赤ちゃんに沢山触れてみましょう】

パパも積極的に赤ちゃんを抱っこし、目を見て話しかけましょう。パパの匂いや声で赤ちゃんを包み込んであげてください。赤ちゃんは触れられている感触を繰り返し味わうことで、この人が自分を守ってくれる人だと学習していきます。忙しいパパも時間を見つけて行ってみましょう。赤ちゃんの成長が実感でき、パパにとっても癒しの時間となることでしょう。



スキンシップは視覚や聴覚、触覚を刺激し脳を発達させます。身体を触る、手や足を握るなどの触れあいから五感を刺激することは生後すぐから楽しむことができます。赤ちゃんから反応がないように見えても、この時期、脳の神経回路は目覚ましい発達を遂げています。

【母親学級のお知らせ】

新型コロナウイルスの影響のため、母親学級は当面の間中止とさせていただきます。外来相談室や助産外来をご利用ください。

担当：小寺