

2024 年 8 月 19 日 あかちゃんの抱っこの仕方について

こんにちは。もりもりキッズアレルギークリニックです。

今回は抱っこで起こる腱鞘炎について考えてみたいと思います。皆さんの中で赤ちゃんを抱っこして、腱鞘炎になった人はいますか？実は腱鞘炎にならないための楽な抱っこの仕方があるのです。

☆ポイントは手首で抱かない。指先の力もできるだけ緩めましょう。

横抱きの場合、赤ちゃんの頭は肘の内側に置いて抱きます。赤ちゃんに密着して体重を自分の胸に預けます。肘で支えると手首にかかる重さが減り、赤ちゃんも体が密着して安定するので安心します。首が座っていないからと手首、指先の力でしっかり支え腰を支えて抱くと手首がとても疲れます。

縦抱きの場合、手から腕を使って首から肩甲骨辺りまでを支え、もう片方の腕でお尻を支えます。赤ちゃんの体重を自分の胸に預けます。これも密着する面積が大きいので安心できます。またゲップが出やすく、気道を確保しやすいです。

抱っこはパパ、ママに対する信頼感や安心感を育み気持ちを安定させる力があります。負担の少ない抱っこで、赤ちゃんとの毎日を楽しみましょう。

