



職種目線の 赤ちゃんの抱っこ講座

助産師 廣瀬えり
理学療法士 前原由貴

助産師

Eri Hirose

助産師29年目 産婦人科にて経験を積み
4年前から産後ケアセンター小阪で勤務

産後ケアではかわいい赤ちゃんに囲まれながら
少しでも育児が楽しく過ごせるように
お母さんのケアができればと奮闘する日々

自身の出産経験からも
骨盤ケアや赤ちゃんを丸く育てることの大切さを感じ
産後ケアの現場でも抱き方やあやし方を伝えている



理学療法士

Yuki Maehara

理学療法士13年目 運動器疾患をメインに経験を積む
2019年～あわ整形外科クリニックで産前産後の理学療法

理学療法の中では
今回のテーマである“抱っこ”を含め、ママの日常の動きで
いかに**体の負担を減らす**ことができるか
いかに**体の機能を回復する**ことができるか
常に考えてママと向き合っています！

プライベートでは3歳イヤイヤ真っ最中の娘と毎日格闘中



Today's GOAL



いろんな視点を持って
シェアして

目の前のお母さんと赤ちゃんに
最適な抱っこを提案できる

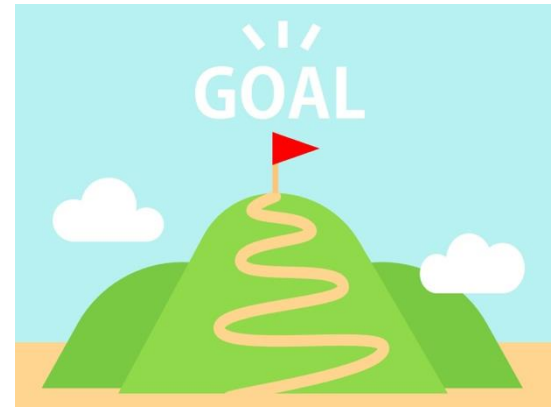
Today's Program

【1】 理論編

- ・ 助産師part 「赤ちゃんの発達と抱っこのポイント」
- ・ 理学療法士part 「ママの身体にかかる負荷と抱っこのポイント」

【2】 実践編

- ・ Step1 基本の抱っこ
- ・ Step2 ケースワーク
- ・ Step3 シェアタイム



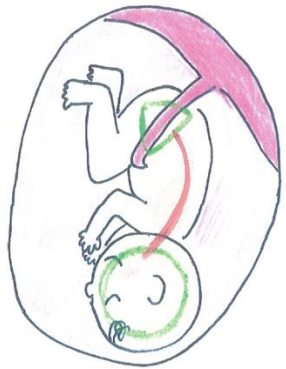
助産師part

赤ちゃんの発達と
抱っこのポイント



発達段階

胎児



新生児

1か月頃



胎児の頃と同じ
Cカーブ

首が座るころ

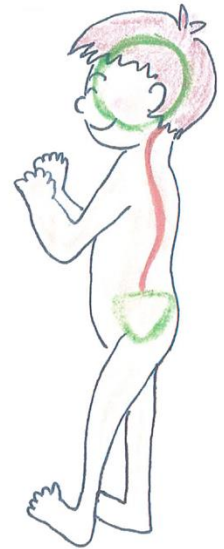
4か月前後



首に前向きの
カーブができる

歩き始めから
小学生卒業くらい

1歳頃から



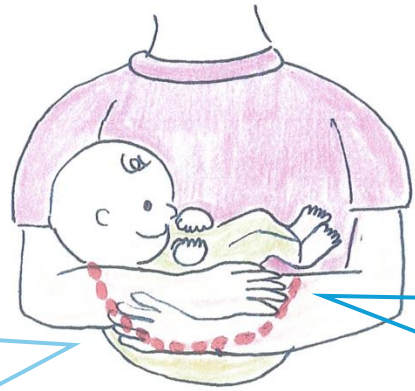
腰にカーブができはじめ
S字型に近づく

抱っこの原則（赤ちゃん）

背中丸く、背骨がCカーブに

赤ちゃんの
首の後ろを
乗せる

赤ちゃんの
膝の後ろを
乗せる



股関節脱臼予防のためにも足が
まっすぐにならないように

手足は曲げて、体の真ん中に

頭・おへそ・お尻のラインがまっすぐに
軸がぶれない



注意点

- 児の背骨に腕が当たらない事
→ 丸くならず反ってしまう
- 月齢が上がると自分のスタイルが出来ている
→ ぐずっている時は好きな抱き方にしてあげる方が落ち着く
- ママの腕が児の大腿部を押し付けてしまう
→ M字開脚になりにくい

参) 渡部信子

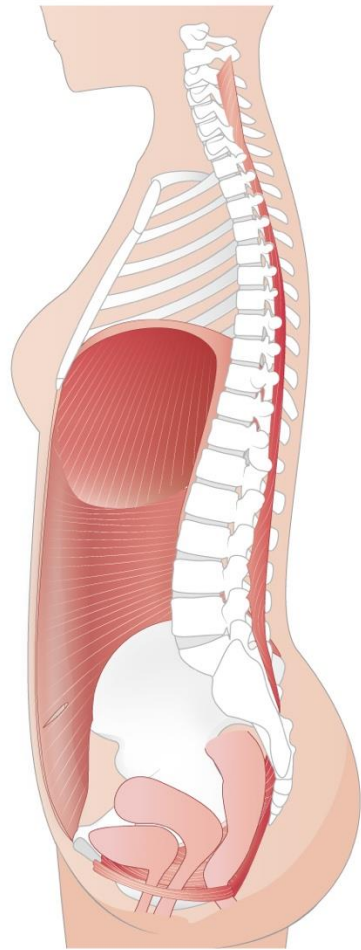
カリスマ助産師トコちゃん先生の赤ちゃんがすぐに泣きやみグッスリ寝てくれる本
赤ちゃん発達応援まるまる育児バイブル

理学療法士part

ママの身体にかかる負荷と
抱っこのポイント



抱っこで加わる負荷をイメージする



妊娠

出産

直立姿勢では
体幹内蔵器は全て
前側にある



抱っこをすると
さらに
前方への重量が増加

この負荷を減らすには
どうすればいい？

よくある代償動作

①背中がちがちタイプ



肩甲骨まわりの痛み
腰痛
骨盤帯痛
股関節痛
膝関節痛
...

②肩がちがちタイプ



首・肩の痛み
腰痛
仙腸関節痛
尿失禁・骨盤臓器脱
膝関節痛
...

抱っこの原則（お母さん）

赤ちゃんは胸の高さへ

縦抱き高さの目安

- ・ 赤ちゃんのお尻がおへそより上
- ・ 赤ちゃんのおでこにキスできる

脇は軽く閉じてピタッと密着

肩や手首にギュッと
負担がかからない
ポジションに

手首はトントンするゆとりを



+ チェックしたいポイント

抱っこの原則を修正しても

肩に力が入って、全然楽そうじゃないとき

→土台部分(下肢や体幹)から見直してみる

環境設定や動きを取り入れながら、土台を安定させる工夫を

【基本】抱っこの種類



横抱き



縦抱き

<横抱き>よくあるケース



<縦抱き> バリエーション



縦抱き(サイドver.)



前抱き

Let's Try !

- ・横抱き + よくあるケース
- ・縦抱き + バリエーション



それぞれの職種で
フィードバックしましょう



Case Work

Let's Try !

各グループの症例写真と情報から

- ・どんなことが分かるか
- ・どんな工夫ができるか
- ・どんな風に伝えるか



それぞれの職種で
意見をシェアしましょう



シェアタイム

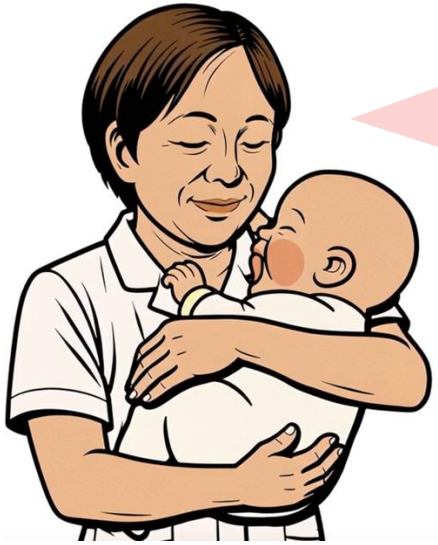
各ケースに対して
助産師(廣瀬)・理学療法士(前原)
それぞれの視点からの考えや対策をシェア



Case1

- ・産後2か月
- ・第2子 (第1子 3歳)
- ・赤ちゃんがそり返りやすくて抱きにくい
- ・片手抱っこで家事や上の子と遊ぶことが多い
- ・腰痛、肩こり、尿失禁に悩んでいる





- ・ 児が左側に崩れ軸が一直線になっていない
丸くなれず、そり返りやすい
→母の前腕に児の背骨がのらないよう抱いてみる
- ・ 児の大腿部を手で押し付け股関節脱臼のリスク
→できれば両手での抱っこ
片手抱っこの時は、大腿部を内側に入れ込まない

- ・ 左側だけの抱っこ時間が長く、トラブルの要因にも
→抱き方のバリエーションを伝える
抱っこ紐使用も検討
- ・ 抱っこ時間が長く肩や腰への負担
→抱きながらできる肩や腰への負担を減らす工夫を伝える



こんな時どうする？

長時間同じ姿勢での抱っこが続くとき

→抱っこしながら肩や腰への負担を減らす工夫を一緒に練習
これならできる、楽に感じるという感覚があるものを一緒に探す

ex) 両手での抱っこもこまめに入れる
両手抱っこした時に肩をまわす
軽くあごを引いて、頭の位置を修正する
下肢～体幹の筋活動を賦活



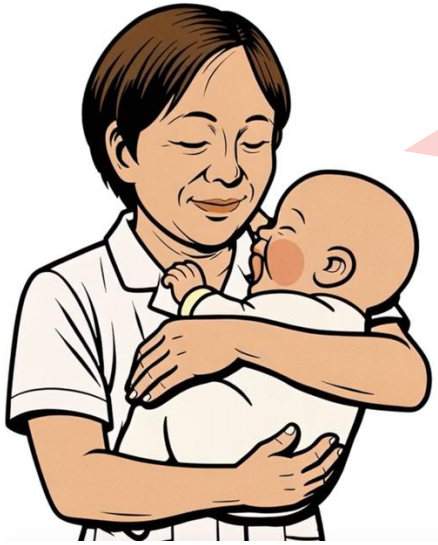
Case2

- ・産後4か月(修正月齢1か月)
- ・第1子
- ・写真の抱き方で軽い膝の屈伸や歩いてあやすことが多い
- ・首、肩こり、両膝に痛みが出やすい
- ・疲れやすく偏頭痛がある



抱っこでの歩行





- ・ 児の丸みが少なく、手がだらんと下がっている
→ 児の位置を高くし、母は手だけでなく腕全体で抱く
- ・ 縦抱きではまだ首が安定せず、歩行時は首がそり返る
→ 横抱きもしくは、縦抱き横バージョンも試してみる

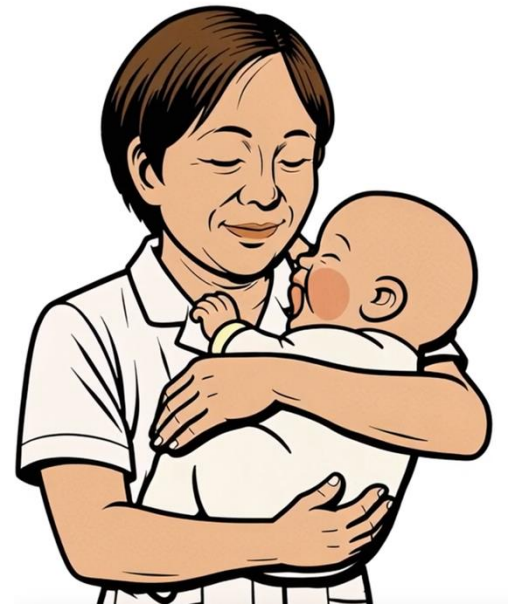
- ・ 抱っこの位置が低く、手で支えている、肩が挙上する
スウェイバックになりやすい
→ 抱っこの原則3つを試してみる
- ・ あやす時に膝が前に崩れる形に
→ 股関節を使って動いてみる



こんな時どうする？

ぐずって反り返るとき

→スクワットしながら大きく縦に揺れることでお落ち着く
軽くお尻をトントン



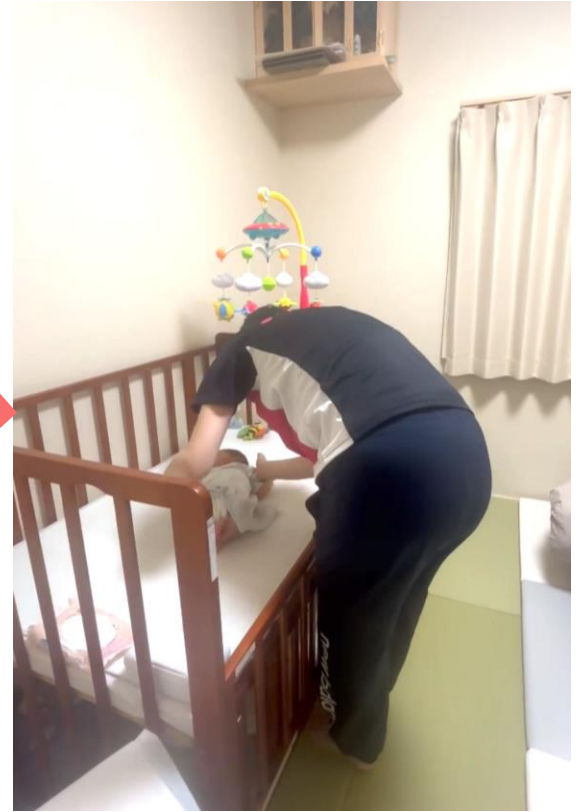
Case3

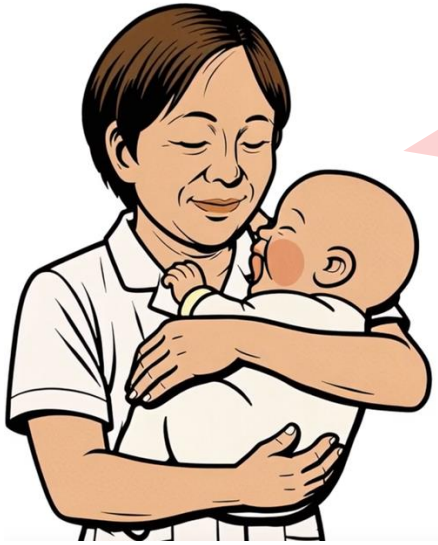
ベッドからの
抱き上げ

- ・産後3週
- ・第1子
- ・会陰の痛みで座れず日常に支障あり
- ・腰痛
- ・母乳が安定せず悩んでいる



ベッドへ寝かせる





- ・ 児を回転させながら寝かせて母子ともに負担がかかる
→寝かせてから向きを変える
もしくは、可能であれば頭の向きを逆にと
抱き上げ時も楽になるので提案する

- ・ 抱き上げる際に手首や腰部への負担↑
→児との距離を近づけ腕で支えられるよう
環境設定を含め動作の練習をする



Case4

- ・産後10か月
- ・第1子
- ・抱っこじゃないと赤ちゃんが泣いてしまうため、常に抱っこ家事も片手でしている
- ・重くなってきた腕と腰が疲れる





- ・ 母の体への負担や精神的な負担にも
→抱っこ紐やおんぶはどうか一緒に検討する

- ・ 児が重くなり代償姿勢が増強、痛みの要因にも
→姿勢への気づきや、修正方法、負担を軽減する方法を
一緒に検討し練習する
疲れを感じる部分にストレッチなどの対策も



Thank you for your attention.



抱っこのポイント一つでも
ママと赤ちゃんにとって
心身の負担を減らすことにつながる

いかに早いうちから伝えていけるか
それぞれの職種にできること、連携してできること
考えるきっかけになれば幸いです