



抱き上げ方のコツは？

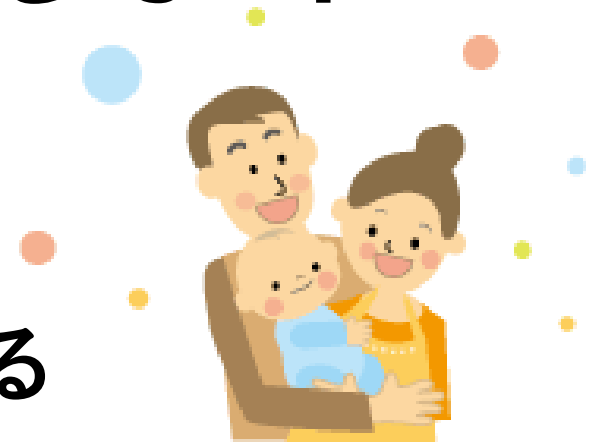
どこから抱き上げますか？



ベビーベッドを考えているよ！

< 注意点 >

- ・ 前かがみにならない
→ 高さが調節出来る時は自分の腰に合わせると楽になります
- ・ なるべく赤ちゃんの近くから
→ 自分に近づけるか、自分が近くに行くようにすること
- ・ 膝を少し曲げて足の位置は前後か左右に開く



○良い方法



×悪い方法



床を考えてるよ！

< 注意点 >

- 床に膝をつく
- 手首だけで抱き上げず、腕全体で抱き上げる

→ 赤ちゃんに自分の体を密着させて
しゃがんで抱き上げる

* タオルなど使用してもOK！

○良い方法



×悪い方法



手首で
抱き上げようとすると・・・



- どうでしょうか？
- 赤ちゃんが安定していないように見えませんか？
- 自分の腕も疲れてしまいますよ。

理想は・・・？

- 腕に赤ちゃんの頭が乗るのではなく、**肘の辺り**に赤ちゃんの頭が来ると良いですね。
- 腕に頭があるとすぐに疲れてしまいます。少しでも長い時間抱っこをしているようであれば、**肘の辺り**に赤ちゃんの頭が来ると良いですね。



- 詳しく聞きたい場合は当院の母親教室（2回目）で実技付きで説明しています。
- ぜひご参加ください！！