



抱っこ紐の正しい装着の仕方



こんな抱っこ紐のつけ方していませんか？？

抱っこ紐を間違えて使っていると起こる
猫背・肩こり、ぽっこりお腹、腰痛
が起きている人への正しい装着の仕方

抱っこ紐、年々沢山の種類が出てきています。

それぞれにメリット、デメリットがあります。

そして、赤ちゃん、お母さんそれぞれに、体に良いこと、避けた方がよいことがあります。

何より、それぞれの親子特有の環境や、使い方があります。



万人に完璧な抱っこ紐はありません。

ただ、選ぶときに参考にしておきたいポイントがあります！

そこで、抱っこ紐の中でもよく選ばれる抱っこ紐を例に、

赤ちゃんとお母さんにとって、体に負担がない、

発達を促す装着方法を紹介していきます。

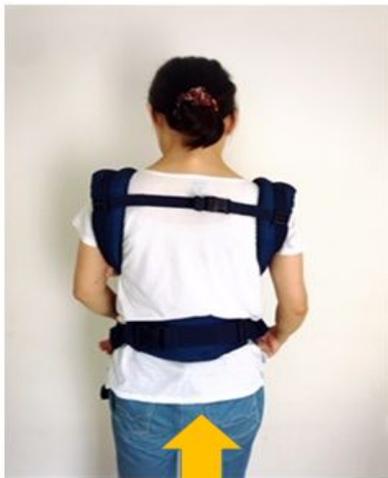
●赤ちゃんの頭の位置、足の開き方

●首のストラップの引き締め

●腰ベルトの位置

この3つのポイントをお話していきます！





この違いわかりますか？

正しく装着すると、赤ちゃんの高さが変わります。

ママの姿勢が変わります。

赤ちゃんの姿勢も、重さも変わります。

双方にとって、体と心が楽になります。

え、ここ動くの??っていう場所、ありませんか?



- ①首ストラップ(胸ストラップ)
- ②首ストラップの上下調整(肩ストラップ)
- ③肩ベルト(肩ストラップ)
- ④腰ベルト(ウエストベルト)

正しい装着位置

①首ストラップ その1 引き締め具合

大体の抱っこ紐が、一番きつく締めてもゆるいことがあります。一度、一番きついところまで締めてから調整してみてください。

首ストラップが締まっていると、肩甲骨同士が後ろに引き寄せられます。

ママの姿勢がキレイになります！



正しい装着位置

①首ストラップ その2 引き締め具合

首ストラップがしっかり締まっていないと、肩が前に落ちてきてしまい
ママの姿勢を猫背にしたり、赤ちゃんが重たく感じます。

抱っこ紐を自分専用に行けるのであれば、あらかじめ長さを調整して
セットしておくことがおすすめです。



正しい装着位置

②首ストラップの上下調整 適切な高さ

肩甲骨の真ん中から、できるだけ下あたりに位置するようにします。

どうかすると、首のあたり(背中の上の方)にある方もいらっしゃいます。

首ストラップの位置は、背骨の中でも【胸椎】と呼ばれる部分になります。
この胸椎は、生理的に後弯しています。(後ろにゆるやかに凸カーブ)

この首ストラップを、手が届かないから...
と背骨の上の方でとめていると、**猫背を助長**してしまいます。

そうすると、**肩こりにつながり**やすいです。

出来るだけ、下の方(肩甲骨の真ん中から下)にしましょう！



正しい装着位置

③肩および、腰ベルトの調整 適切な高さ

毎回調整を行って欲しいところです！

適切な高さとしては、赤ちゃんのお尻の高さがママのお臍よりも高くなるようにします。

頭の位置でいうと、赤ちゃんのおでこにキスができる高さになります。

ここがゆるいと・・・

- ✕ 赤ちゃんが落ちます。
- ✕ 赤ちゃんが重たいです。
- ✕ ママが反り腰になり、腰痛の原因をつくります。
- ✕ さらに、ママの下腹ぽっこり、幼児体型にしていきます。



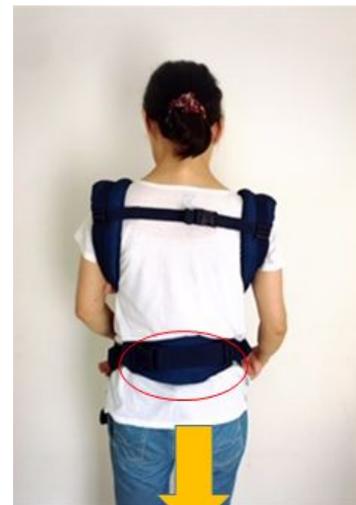
正しい装着位置

④腰ベルト(ウエストベルト)

取り付ける位置は、**ウエストライン**です。

腰骨(骨盤の骨;腸骨)に引っ掛からないようにします。

ここでも、自分のサイズに合わせておくか、そこから少しゆるめて微調整がきくようにしておくのがオススメです。



正しい装着位置

⑤赤ちゃんの足の形がM字になるように

赤ちゃんの股関節は、まだまだ発達段階です。
自然な形は、カエルのように、**M字になる**ことです。

お尻より膝の位置が高くなるようにします。

抱っこ紐の中で、足がだらーんとしていると、
股関節に足の重みがかかり負担が増えます。

赤ちゃんはしがみつく本能がありますが、
それをさせにくくしてしまいます。



正しい装着位置

⑥赤ちゃんの背中がCカーブを保っている

赤ちゃんの背骨は、まだまだ発達段階です。
お腹の中では、まーるい状態で過ごしていました。

生まれて1年は胎内にいた時のようにまーるい姿勢だと、
体と心の面でも安心した姿勢になります。

素手抱っこでも、抱っこ紐でも、赤ちゃんの背中が丸くなる
ようにします。



装着手順

- ①肩ベルトをゆるめておく
- ②腰ベルトを、ウエストラインで締める
- ③首ストラップを締める
- ④赤ちゃんを抱き入れる
- ⑤背あて布ごと赤ちゃんを抱っこする
- ⑥赤ちゃんのお尻が自分のお臍より高くなるように抱っこの高さを調整する
- ⑦肩ベルトの緩みを片方ずつ締めていく
- ⑧赤ちゃんを抱っこ紐の中で座らせ直す(骨盤を後方に倒すように)

赤ちゃんの背骨のCカーブを保つため。

着脱手順

①肩ベルトを緩める

赤ちゃんの重みで、自然と緩めやすいです

②首ストラップを外す

肩ベルトを緩めると、首ストラップに手が届きやすくなります

③肩ベルトから腕を抜きながら、赤ちゃんを下ろします

正しく装着が出来ていれば、赤ちゃんにとっても、抱っこする側にとっても
楽でカラダに負担の少ない抱っこが可能です。

せっかく高いお金を出して買った抱っこ紐。

あなたは、どう使いますか？？？

どれがいい！ は、人によって違います。

優先順位をつけてご自身で選んでみて下さいね！

抱っこ紐、とっても便利なアイテムです。

赤ちゃん、ママ、パパの一番折り合いのつくアイテムが選べますように…。

赤ちゃんの発達だけを考えて、スリングやベビーラップ、兵子帯など、布系のアイテムが圧倒的に有利ではあります。

しかし、**扱いが難しい…マスターできるかな**と、敬遠されるママさんも多いのも事実

この文章だけでは分からない方、出来ているかどうか心配な方。

チェックしますので、ご連絡下さい。

写真を送ってもらっても、お会いできる方なら調整、装着方法をお伝えします。

アイテムも色々ありますが、基本的な部分では共通しています。

いかがだったでしょうか？

もし、間違いに気づいたら、一刻も早く変えてみてください！

赤ちゃんの抱っこ生活、2年、3年、長い方だと5年以上と、
続いていきます。

間違った姿勢のままで日々の暮らしをしていくと…

どうなっていくか、イメージできますよね？

**ぜひ赤ちゃん和妈妈やパパにとって、
快適な抱っこ生活を手に入れて下さい。**



