

Ⅶ. 具体的指導

1. どちらの抱っこが安定して見えるか？

右上は私が「股関節脱臼を防ぐためには股に手を入れて抱きましょう」と書いてあるパンフレットを真似して抱いてみた写真で、右下は8歳の長男が0ヶ月の長女を抱いている写真である。赤ちゃんの姿勢が明らかに違い「どちらが安定しているか？」と問われたら、右下を選ぶ人が多いのではないだろうか。抱いている人の身体もご覧いただきたい。私は赤ちゃんの頭側の肩が下がって、お腹は前にせり出して、二人して反り返っている状態である。手首は両方とも過度に掌屈して指にまで力が入っているのが分かる。

長男は生来斜頸のように頸が右に傾いているので、やはり右手が緊張して右肩が上がっているが、脊柱が曲がっているように見えない。このように、丸まる抱っこは赤ちゃんだけでなく、抱く養育者の姿勢も安定させる。教室では実際に母親が自分の赤ちゃんを抱っこして鏡を見たり、私が抱っこして母親に赤ちゃんの様子を見てもらったり、背中を触診してもらったりする。



2. 丸まる抱っこ

1ヶ月間ほぼ毎日丸まる抱っこしていた長男は、良好な赤ちゃんの姿勢を保ったまま、ポーズを取れるくらい抱っこが上達。抱っこからバウンサーに降ろすことや、段差を乗り越え母親に渡すことも可能になった。



3. 丸まる寝んね

「丸まる抱っこからどうやって寝かせたらよいですか？丸まる抱っこで寝てくれても、布団に降ろすと起きてしまいます」と言う母親はとても多い。

1) 側臥位

aは生後すぐの側臥位のポジショニングであり、NICUでは広く行われている。生後すぐ、生理的屈曲でまん丸の赤ちゃんを安定させておくには、ポジショニングは必須である。ポジショニングの基本は「気持ちよく包み込む」とこと、脊柱のCカーブを保つようにすることである。頭が大きく体幹が小さい赤ちゃんをそのまま側臥位にすると頸部が側屈し、頭の重みで肩を潰してしまう。そのため、枕は必ずするようにし、どの姿勢でも、背中側から見た時に頭部と脊柱が一直線になるように工夫することが大切である。基本的におひな巻きで赤ちゃんの姿勢を丸く保つと、あとは隙間を埋めるだけで、色々なバリエーションができる。



2) おひな巻き+ロール

bはおひな巻きを更に安定させるためにバスタオルでぐるっと包み込んだ通称さやかロールである。単に子どもの名前にロールをつけただけである。これも非常に安定して落ち着く。暑い



時期には不適應であるが、体温が下がり気味な赤ちゃんや、寒い時期にはオススメのバスタオルだけでできる仰向けでのポジショニングである。

3) ハンモック

自宅に帰ってからはベビーベッドにハンモックを吊るして寝かせていた。(c) ここではおひな巻きをしなくても比較的丸くなっていた。ただ、頸枕は必要である。



4) 天使の寝床

今度、(有)青葉さんから発売される予定の天使の寝床は非常に丸まる寝ねをさせやすい商品である。(d) この赤ちゃんは2ヶ月であるが、泣いてばかり…と教室にいられたので、寝かせてみると機嫌がよく、10分後に見たら眠っていた。母親からは「コレ買いたいです」と切実な声が。頭や足の下に座布団やタオルなどを当てがって高さや脊柱の丸みを調整すると、それぞれの発達や身体に合わせてより理想的な姿勢で寝かせられる。eの写真の子は5ヶ月。両手で足を持って遊んでいる。「家では片足ずつしか持てなかったのに、丸くしたら両手両足で遊べるね」と母親も喜んでいました。



5) 授乳クッションや座布団 仰向けと側臥位

授乳クッションと枕や座布団を組み合わるのも良い。仰向けと側臥位の両方とも安定して丸くなれる。(f)



4. 伸展活動を促す遊び

このように「丸く、丸く」と言っていると「いつ伸ばすんですか？」と必ず聞かれる。お昼寝後、赤ちゃんは覚醒し、自分でおひな巻きを解いてうーんと伸びて出て来る。この出てくる過程が運動発達的には非常に大事である。そして覚醒している時には伸展の要素を多く含んだ手遊びや、体操、ベビマ、うつぶせ遊び、プレイジムなどを使った遊びなどで十分身体を動かして楽しむ。そして疲れたらオッパイを飲んで丸くなって寝る。起きたらまた遊んで、探索して、オッパイ飲んで寝る。赤ちゃんはこれらを繰り返して心身ともに目ざましいスピードで発達していくのである。

