

2020年 7月 子育てワンポイント

テーマ 「腰痛にならない抱っこの仕方」

子どもを抱っこした瞬間に、腰に“ビリッ！”と痛みが走った…。
多くのお母さん方が経験しているのではないのでしょうか。

《腰痛の主な原因》

- ・子どもの抱っこ
- ・授乳時のかたよった姿勢
- ・添い寝しながら肩ひじついでスマホなど



出産時に開いた骨盤が元に戻らないうちに、歪んでいる骨盤に無理な力がかかると、腰痛になりやすいのです。

特に子どもを抱っこする時は注意が必要です。腰やひざを曲げずに手だけで持ち上げようとする、ぎっくり腰になってしまいます。立ち上がれないほども痛みを感じ、完治するまで3～4ヶ月かかることもあります。

《腰痛にならないための正しい姿勢その1》

子どもを抱きあげるため中腰になるときは、上半身を曲げるだけではなく、必ず“ひざ”を曲げましょう。子どもの高さになる場合もひざの曲げ伸ばしで行います。自分から離れた位置にいる子どもを持ち上げようとする、上半身の力だけで抱っこすることになりますのでぎっくり腰の原因に！

ひざを曲げ、子どもと体を密着させてから抱き上げましょう。

子どもが大きくなってきたら、子どもに体にしがみついてもらって直立をしたままの「トレーニング遊び」もいいですね。

《腰痛にならないための正しい姿勢その2》

抱っこしているうちに、腰を前に突き出す立ち方になっていることはありませんか？

腰骨を突き出すと、寄りかかるようにできて、筋肉をあまり使わずに楽に立っていることができるかもしれませんが、しかし、本来の骨格から腰を前にずらした体勢のまま筋肉の力を抜くのは、腰に大変な負担を強いることになります。

そんな時は、抱っこをしながらほんの少しひざをゆるめてお腹を引っ込めて腰を引いてみましょう。ひざと腰をほんの少しゆるめ曲げることで腰への衝撃・負担を減らすことができます。

《正しい抱っこならみんなハッピーに！》

抱っこは親子にとって重要なスキンシップ。正しい抱っこをすることで、赤ちゃんに安心感を与え、お母さんの負担も軽減ができ、幸せな気持ちになります。いっぱい抱っこしてあげて下さいね。

