3.生まれてすぐできるタッチケア

出産は、お母さん一人でするものではありません。赤ちゃんも一緒に、大きな変化を体感しています。お母さんの温かい心地よい子宮から、せまい産道を通って、急に外の世界にさらされます。

赤ちゃんには、大きな苦しみを残す（バーストラウマ）事があります。

赤ちゃんの頭、首、肩などをリラックスさせて、トラウマをとってあげましょう。

生まれてすぐにできるタッチケアです。

出生直後から大切なとき。もし、出生直後の時期を逃してしまっても、後から同じような時間を作ることは可能です。

生まれて直後の赤ちゃんは､裸にされると落ち着かないことが多いので､服を着たまま、マッサージというよりも、刺激の少ない優しいタッチをし、あなたの直感で抱いて、**身体が緩むように**、揺らしてあげましょう。

産後すぐにでも、首、肩、お腹などに、優しく触れると、緊張が解放され、呼吸が深くなり、

穏やかになります。

急に触れて、パッと手を離すと、ストレスになってしまいます。「タッチするね」と声をかけながら、優しく、ゆっくり、心を込めて、触れてあげてください。

ここが POINT

赤ちゃんは、生まれてからしばらくは､「胎児姿勢」とよばれる姿勢（腕や脚を曲げ、丸まった姿勢）でいます。子宮の中と同じ姿勢が一番安心するようです。時折、手足の緊張がほぐれて、のびた姿勢になることもありますが、基本的には、この姿勢が落ち着くので、無理にストレッチをするのは控えましょう。洋服を脱ぐのも、大きな動きのストレッチも嫌がり、逆にストレスにもなります。ただ､「触れること」も大切です。

洋服を着たまま､圧をかけるように優しく触れて､安心させてあげるようにしましょう。

だんだんと、赤ちゃんが自分で伸びたり、姿勢を変えられるように、サポートをしていきます。

【カンガルーケア】

お母さんの体調が良く、赤ちゃんの機嫌がよいときに行います。
お母さんのおなかと赤ちゃんのおなかをあわせて、抱いてあげましょう。
そして、赤ちゃんの頭と背中に優しく、お母さんの手をのせてあげましょう。
撫でるのではなく、お母さんと赤ちゃんの皮膚がぴったりくっついたように、優しく少し動かします。



＊ お母さんが深く呼吸をすると、一緒に赤ちゃんの迷走神経活動が高まり、リラックスすることがわかっています。
お母さんの穏やかな呼吸に包まれると赤ちゃんは安心感を感じます。ゆったりとした腹式呼吸をしながら、
触れていきましょう。
プライマルリラクゼーション（深く原始的なリラックス）を導きます。

【首肩】

出産で負担がかかった首や肩をリラックスしてあげることは、とても大切です。
それにより、良い睡眠をもたらし、健康な発達の基礎になっていきます。
首（頚椎）は、とてもデリケートな部分で、以下の大切な 2 つの神経が通っています。

横隔神経：横隔膜を制御、息を吸う能力をコントロールしている。 **迷走神経：呼気と弛緩を調整し、心拍数を下げ、消化に重要な役割。落ち着かせる。**

首を出産時、圧迫されると、この 2 つの神経の働きが妨げられます。
そのため、出産後に、リラックスしてあげましょう。



＜セラピープレイ＞

1. 頭の下に手を組みます。手は、うかせず、床につけます。
手の付け根で、赤ちゃんの肩を優しく押しさげます。
首を解放してあげます。
片方ずつ、続いて、両肩同時にしてあげましょう。



2. 次に、肩をとても優しくマッサージしてあげましょう。
お腹のマッサージとともに、
月齢が上がっても、眠る前にしてあげると、とても深くよく眠れるはずです。

【お腹】

お腹は、**エネルギーの中心**です。
お腹がリラックスすると、赤ちゃんは、深い呼吸ができて、穏やかになります。
赤ちゃんの機嫌の良い時は、お腹は、柔らかく、機嫌が悪い時、動揺した時は、石のようです。
そうすると、重心が上にいき、胸や喉に不快感が生じ、呼吸が妨げられ、感じる力も弱くなります。お腹のマッサージをすることで、リラックスして、穏やかで、幸せな気質の赤ちゃんになります。

＜セラピープレイ＞

頭、首、肩の緊張をほぐした後は、お腹のリラックス。
お母さんの腕を曲げたところに、赤ちゃんの頭をおいて、
後ろにもたせかけるように抱きます。
それから、赤ちゃんのお腹に、リラックスした手で触れていきます。手を横にし、赤ちゃんのお腹を感じましょう。
次に、手をカップのようにし、手の付け根で押して戻します。



【腕】

赤ちゃんの腕が胎内の姿勢でついたまま、胸の方になっていたら、ゆるめて、あげるとよいでしょう。赤ちゃんが腕や肩をリラックスし、伸ばせるようになると、循環がよくなり、心地よくうつ伏せにできるようになります。

＜セラピープレイ＞

赤ちゃんの腕は、最初に下方、次に横方向、
そして上方に開いていきます。
まず腕や肘をリラックスさせるために、お母さんの手を赤ちゃんの肩に置いてから、腕を優しくパタパタふるわせて、
お母さんの手を下に移動していきます。



【手】

頭と首のコントロールができてないうちから、手の動きは見られます。
仰向けに横になり、頭を片側に向けて、手を握りしめながら、腕と脚を曲げます。発達が進むにつれ、反射的に、手を開いたり握ったりしながら、だんだんと腕と脚を伸ばすようになります。
手は、周囲の世界とつながりを持ち、物をつかんだりするために、とても大切な機能を持っています。そのために必要な指の細かい運動能力の発達をサポートしていきましょう。

出産後：手のひらを撫でると、赤ちゃんの手は、本能的に握りしめる反射がみられます。 時間がたつにつれて、反射は、自発的な掴みになっていきます。 だんだんと、おもちゃなどに手を伸ばすようになります。（目と手の強調）

早くからタッチ（セラピープレイ）で、サポートしていくと、手を伸ばして、物をつかむ中で、腕、肩、手を上手に使えるようになるまでの時間を赤ちゃんと共有できます。硬直傾向の赤ちゃんは、特に、早くからすることで、柔軟性をつけてあげられます。

＜セラピープレイ＞

手のひらを優しく撫でて閉じるように促し、手の甲を優しく撫でて、開くように促します。

１握る

手のひらを撫でるか、指をつかませたり、細かいものを手のひらにすべり込ませるとしっかりと握ることもあります。

２開く

手を手首から曲げ、お母さんの親指を手のひらに入れて、手のひらを円を描くように優しくマッサージして、小さな指を伸ばし、親指も伸ばします。

練習していくと、手首を曲げずに、前腕と手の甲を撫でて、開くようになっていきます。

このプレイを行う前後に、肩から腕をふるわせて、リラックスさせて腕を内側にして、手を開くのも良いです。

【脚】

脚は、M 字開脚になっています。無理に伸ばさないようにしましょう。

＜セラピープレイ＞

お母さんは深呼吸して、心を落ち着かせます。

脚から足へ、優しく握って、赤ちゃんを感じるようにしましょう。

この時期は、まだマッサージはせず、リラックスさせてあげるようにしましょう。



【首、頸椎】

「首がすわる」のは、運動発達で、もっとも大切な第一歩です。
座るときも、立つときにも、頭のコントロールができていることは、不可欠です。
生後１週間からできる抱っこです。
「出産で緊張した筋肉を緩め、赤ちゃんが自分で首を動かしやすくするサポート」になります。
どんな赤ちゃんにもしてあげてください。発達のゆっくりの赤ちゃんや、脳性麻痺の疑いのある赤ちゃん、どんな赤ちゃんにもしてあげられます。発達のゆっくりの赤ちゃんに早めにサポートすると、これからの発達の基礎となり、成長にも良い影響となります。
首がしっかりすると、仰向けに寝ていただけだった赤ちゃんの世界も広がります。

＜セラピープレイ＞

お母さんの前腕を赤ちゃんの腕の下にいれて、
前向きに抱きます。赤ちゃんの腕を肩の高さまで持ち上げて、
お母さんが持ってあげます。
この位置で抱くことで、頸椎、首がしっかりとし、
コントロールを強くしていきます。
自分の力で頭を持ち上げるように、サポートしていく抱っこ
です



【背骨（脊椎）】

背椎：全身（臓器、神経、腕や脚など）を支える中心的な柱。
強さと柔軟性をつけることが大切です。他の筋肉とともに、立つ姿勢が保たれます。

＜セラピープレイ＞
赤ちゃんは仰向けに。赤ちゃんの足を向かい合っているお母さんのお腹に当てて、キックのようにしてもらいます。背骨をまっすぐに保つために、赤ちゃんの膝を外に向けたまま、そっと揺らします。
ケアの合間にとりいれると良いでしょう。

【うつ伏せ】

うつ伏せは、寝返りを打ち、這い、手を差し出し、自由に動くための体幹筋力と調整力を強くするのに役立ちます。また、うつ伏せになることで、胸が開き、お腹をストレッチし、リラックスさせ、横隔膜が下がって、呼吸が深くなります。うつ伏せになるためには、首、背中の筋力をつける必要があります。赤ちゃんが子宮の中にいるために必要だった生理学的屈曲をとり、腕や脚をのばし、お腹をリラックスさせてあげられます。

出生後 10 日以降から、うつ伏せの姿勢をとる準備を始めることができます。
お母さんの体の上で、温もりを感じながら、新しい景色を楽しむお遊びです。
トレーニングではないので、嫌がったら、すぐにストップしましょう。

＜セラピープレイ＞

1. お母さんの太ももの上で、赤ちゃんを横向きに座らせ、
お母さんの腕を赤ちゃんの腕の下にいれて、
赤ちゃんをもたせかけます。背中と肩を優しくゆすり、撫でます。



2. 次に赤ちゃんの脚をお母さんの太ももではさんで、太ももに座らせます。
それから、お母さんの腕の上に、赤ちゃんの伸ばした両腕をおき、もう一方の太ももの上にさらに前に倒します。背中と肩を優しくゆすり、なでます。



3. お母さんの両方の太ももの上に、赤ちゃんを横たわらせます。赤ちゃんの腕の下に、お母さんの腕を入れ、左右にゆすります。太ももの上で、赤ちゃんの背中と肩を撫で続け、ゆっくりとストレッチして、赤ちゃんの脚を伸ばします。



4. この姿勢を心地よくできて、頭を上げ始めるようになったら、お母さんの腕をはずして、太ももの上に、うつ伏せにします。優しく前後にゆすりながら、背中を撫でます。
この姿勢で、赤ちゃんのお腹はリラックスし、腕が伸びます。



5. 次に、腕を伸ばして床の上でうつ伏せにできたら、赤ちゃんの肩の下に巻いたタオルをいれます。さらに、頭をあげられるようになります。（３ヶ月以降）



不安な場合は 1 ヶ月健診後からスタートするのがおすすめです。
10～30 秒程度から始めて、少しずつ慣れていきましょう。
あくまで、赤ちゃんが自分で寝返りもできないうちは、うつ伏せをさせよう！と無理にせず、
首がすわる３ヶ月までは、自分の自由にいかず、つらい赤ちゃんもいるので、いろいろな姿勢の抱っこするお遊びとして、楽しんでみて下さい。
生後 0～3 ヶ月：毎日数分程度（1 日合計 10 分程度）
生後 3～6 ヶ月：1 回数分間を 2～3 回程度

【視線を合わす】

＜セラピープレイ＞
お母さんは膝を立てて座り、赤ちゃんを太腿に仰向けにします。
視線が合うようにして、赤ちゃんの両手を中央で合わせます。
＊特に、むきぐせの強い赤ちゃんは、赤ちゃんの指を口角や唇に触れるようにすると、
そちらに顔が向き、中央を向きやすくなります。
視線を合わせて、話しかけて、楽しみましょう。

【お腹にガス】

＜セラピープレイ＞
「木の上のトラ」
お母さんの左腕を腕枕にして、右手を赤ちゃんの足の間から入れて抱きます。
ほぼ、うつ伏せの姿勢になります。
お母さんの右手で、赤ちゃんのお腹を優しくぽんぽんとしてあげたり、
時計回りに優しくマッサージします。
＊何をしても泣き止まないときは、お腹にガスが溜まっていることがあります。
そのときは、この姿勢で、ガスやゲップが出やすく、楽になる子も多いです。
また、いつもと違った姿勢になるため、気持ち良くて、眠ってしまう子もいます・