生まれてすぐのタッチケア

はじまりは、お母さんの声とぬくもりから。

赤ちゃんの安心は
お母さんの手から



最初は、カンガルーケアから。

出産は、お母さん一人でするものではありません。赤ちゃんもまた、大きな変化を感じています。あたたかく心地よい子宮の中から、外の世界へ、その変化に赤ちゃんが不安にならないように、お母さんの声とぬくもりで包み込むように触れてあげましょう。

赤ちゃんは胎内にいる時から、お母さんの声を聴いています。やさしく声をかけるだけでも、安心につながります。

1 首と肩



出産で負担がかかった首や肩に、やさしく触れて、ゆるめてあげましょう。

1. 赤ちゃんの頭の後ろで、両手を組みます。
2. 手の付け根を肩に添えます。
3. 右、左と、両肩をやさしく押して行きます。
4. 片から腕に向かって、優しくなでおろします。

ゆっくり、やさしく、赤ちゃんの呼吸に合わせて。

2 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。

1. お母さんの腕を曲げたところに、赤ちゃんを抱きます。
2. 赤ちゃんのお腹に、リラックスした手で触れます。手を縦にして、お腹全体にましょう。
3. 手をカップのようにし、手の付け根で押して戻します。

ゆっくり、優しく、毎日のふれあいが、安心と信頼につながります。

3 腕



肩に手を置き、腕をやさしくパタパタとゆるめながら、手を少しずつ下へ移動します。

腕がゆるむと、心も体もゆったり。

4 脚



脚はN字に開いていきます。無理に伸ばさず、脚から足へやさしく触り、赤ちゃんを感じるように触れましょう。

まだ緊張まずに、
安心できる触れ方を。

5 うつ伏せ遊び



お母さんの胸の上から始めましょう。次に、お母さんの脚の上で、うつ伏せにしてみましょう。胸内で丸くなっていた姿勢をゆっくり伸ばすことで、腕や脚がのび、深い呼吸につながります。慣れてきたら床の上へ。赤ちゃんの脇には丸めたタオルをはさみ、大人がそばで見守りましょう。





胸の上 → 脚の上 → 慣れたら床の上へ

安全のために

赤ちゃんが安心するように、
洋服の上から、優しく触れましょう。少しずつ。
疲れて泣いたりする時は、無理に触れないで、
休ませてあげましょう。

触れ方の上手さよりも、
「ここにいるよ」と伝える時間を大切に。