

抱きぐせ

ヒント!

「泣くたびに抱き上げると抱きぐせがつく」と言われました

抱っこしないと泣き止まなくて、どうしたら
よいですか

ずっと抱っこをするのは大変ですよ。他にすることも
ある中で、どうしたらよいかわからなくなりますよね。

「抱きぐせ」「抱っこぐせ」とは？

以前は抱っこをしすぎると抱きぐせがつくとの考え方があり、赤ちゃんが泣くとすぐ抱っこするのはあまりよくないと思われていたことがありました。しかし、最近はその心配はなく、むしろ赤ちゃんは抱っこしてもらうことで安心感や信頼感を覚え、情緒が安定すると言われています。

他にも赤ちゃんの自立を促すなど、発達のさまざまな面でよい影響を及ぼすことが、近年の研究によりわかっています。抱っこを求めるのは赤ちゃんがしっかり成長している証拠です。

また、赤ちゃんとのスキンシップは「幸せホルモン」のオキシトシンの分泌を活発にするといわれています。たくさん抱っこすることで親子で穏やかな気持ちで過ごせると良いですね。

赤ちゃんは抱っこされることで愛情を感じ、安心します。
心配しないでたくさん抱っこしてあげてくださいね。

★抱っこヒモを活用

両手が空くので、おんぶや抱っこをしながら家事ができます。

★やさしく声をかけて

手がはなせない時には声をかけてあげましょう。
大好きな人の声をきくことで赤ちゃんは安心できます。
歌をうたってあげることもおすすめですよ。

★肩や腕が痛くなる前に

ずっと抱っこしているのも大変です。赤ちゃんを寝かせてベッドメリーや絵本を一緒に楽しむのもおすすめです。大好きな人がそばにいることで赤ちゃんも安心できますね。

でも、時には助けも必要です。一人で全部がんばろうとせず、身近な存在に協力してもらいましょう。
地域の保健師や保育園の育児相談、サポートを活用してみるのもいいですね。

ご相談のある方はお電話ください

港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談
847-8439 (月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00)