

■ まるまる育児
■ おひなまき[®]



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉

内容

まるまる育児とは？	2
まるまる育児の三原則	4
青葉のまるまるねんねシリーズ	4
おひなまき	6
院内専用天使の寝床	8
トコちゃんのまるまるねんね教室	9



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品
トコちゃんベルトの青葉

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江 4 丁目 6-1
TEL: 072-960-0507 / FAX: 072-960-0508
URL: <https://toco-chan.jp/>

まるまる育児とは？

“まるまる育児”とは、赤ちゃんの背中をまるく保つ育て方。

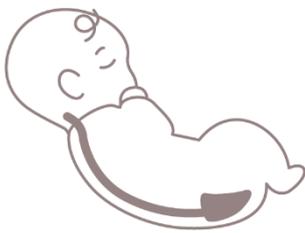
お腹の中の環境を再現することで、体と心の健やかな成長を促します。

まるまる育児

S字状の背骨の基礎づくり



赤ちゃんの背骨は「Cカーブ」



赤ちゃんはお腹の中をまるい姿勢で過ごします。このときの背骨はCカーブです。生まれてからもしばらくはこのCカーブを保っています。そして、首がすわる時期に首の骨（頸椎）、歩き始める時期に腰の骨（腰椎）に前カーブができます。つまり、成長にあわせて背骨（脊柱）の形はS字状カーブ（生理的彎曲）に近づいていくのです。

重力から背骨を守るために

生まれたばかりの赤ちゃんの筋肉はとても柔らかく、重力に抵抗できるだけの筋力が備わっていません。平らな布団であお向けに寝ると重力に引っ張られるので、背骨がまっすぐになるだけでなく、頭が左右どちらかに向いてしまう“向きぐせ”につながりやすくなります。

だからこそ、時間をかけてしっかりと筋力を発達させていく必要があるのです。



赤ちゃんの骨は未完成です

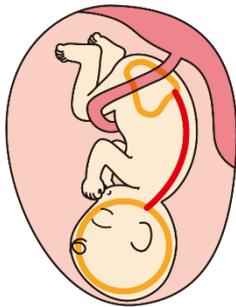


赤ちゃんの骨の多くは柔らかく（軟骨）、成長するにつれて固くなっていきます（骨化）。

しっかりと S 字状にカーブした背骨は頭や足から加わる重み・衝撃を受け止め、分散させます。これらを受け止めることでうまく重心を取れるようになっていきます。

しっかりとした S 字状のカーブを整えるためにも、赤ちゃんの時期に C カーブを守る 것이大切なのです。

きれいな“背骨育て”で楽しい子育て！



胎児期

お母さんの子宮の中では、赤ちゃんの背骨は C 型（通称“Cカーブ”）。手足を曲げて両手がなめられる姿勢をしています。



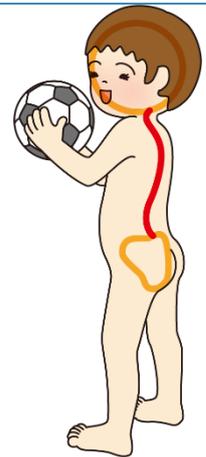
新生児期

寝ているときも抱っこするときも、背中中の Cカーブを保って育ててあげましょう。



首がすわるころ

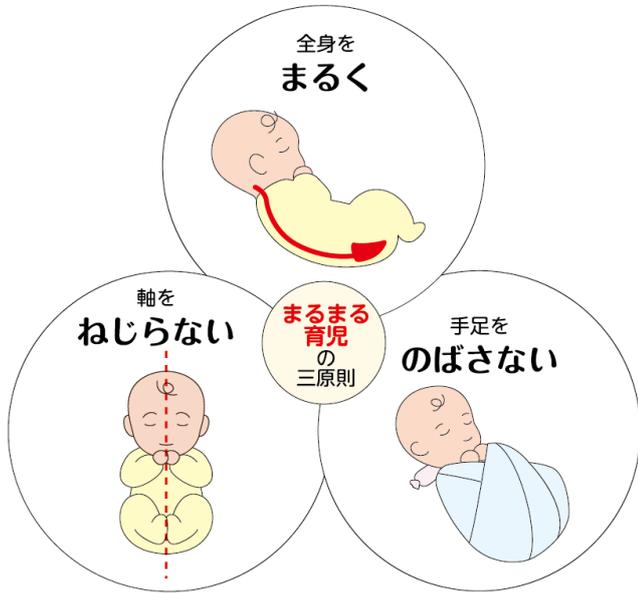
首の骨に前カーブができて、首がすわってきます。Cカーブを保って育った赤ちゃんは、しっかりと前カーブができます。



歩き始め～小学校卒業

歩き始めるころから腰の骨にも前カーブができていき、小学校を卒業する頃には背骨の“S字状カーブ”が形成されていきます。

まるまる育児の三原則

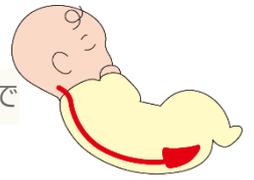


“まるまる育児の三原則”を守って

健やかな成長をサポートしてあげましょう

まるく

赤ちゃんの背中が首からお尻まで
なめらかにカーブしている



ねじらない

頭・おへそ・お尻にかけて
体の中心をねじらない



のばさない

足はあぐらの形で、手の指は
なめられるように



青葉のまるまるねんねシリーズ

「おひなまき」などの“まるまるねんね”シリーズは、まるい姿勢で常に何かに触れているお腹の中の環境を再現しています。

新生児期からしっかりと包んであげることで、姿勢が整うだけでなく、皮膚から脳へ刺激が伝わりやすくなります。

また、赤ちゃんが動いたときに程よい抵抗がかかるので筋肉を鍛えることにつながります。そして、呼吸をするために大切な筋肉“横隔膜”も鍛えられるので、胸郭の深い呼吸ができ、肺も育ちます。

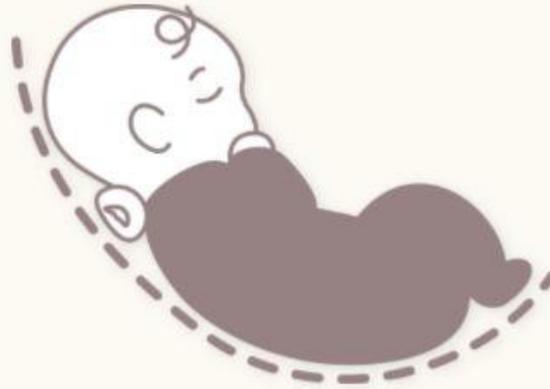
青葉の“まるまるねんね”シリーズ

「まるまる育児」をお手伝いするアイテムを
“まるまるねんね”シリーズと名づけました。



おひなまき

まるい姿勢で赤ちゃん安心。おくるみ簡単メッシュ布です。



ネオモック

赤ちゃんの背骨の丸みを守る、通気性抜群のハンモックです。



マイピーロ ネオ

“まるまるねんね”の必須アイテム。赤ちゃんの呼吸を守る枕です。

なぜ“まるまるねんね”が必要なのでしょう？
赤ちゃんは“まるまるねんね”の姿勢になると、
泣きやみ、ぐっずりと眠るからです。



ハグモック

赤ちゃんの背骨の丸みを守る、ベビーベッド用ハンモックです。



天使の寝床

赤ちゃんの背骨の丸みを守る、コット付きおふとんセットです。

詳しくは→ [おひなまき](#) / [マイピーロ ネオ](#) / [天使の寝床](#)
[ネオモック](#) / [ハグモック](#)

おひなまき



おくるみ簡単メッシュ布。赤ちゃんを丸く包むことで、体内の環境を再現します。「おひなまき」を巻くと、体の軸が安定し、すやすや眠ってくれます。

新生児期からしっかりと包んであげることで、姿勢が整うだけでなく、皮膚から脳へ刺激が伝わりやすくなります。

さらに詳しくは[こちら](#)から

メッシュの生地で通気性に優れ、汗っかきな赤ちゃんも蒸れにくく快適です。暑い夏は肌着を着せずに使用することもできます。また、よく伸びる素材なので赤ちゃんの体型に合わせてぴったりと巻くことができます。



おひなまきの巻き方

Youtube 動画は[こちら](#)から



はじめは泣いていた赤ちゃんでしたが、おひなまきで巻いていくにつれてピタッと泣き止む様子がわかります。

まるまるねんね シリウス 院内専用 天使の寝床

赤ちゃんが泣きやみ、ぐっすり眠る。
助産師さんや小児科の先生方からの
「赤ちゃんがなかなか泣きやまず、寝ない」
「赤ちゃんが良く寝る寝具を販売してほしい」との声をもとに開発されました。
頸～胸部の脊柱の生理的彎曲を尻に負担が維持できることで、健やかな入眠に導き



母児同室例



新生児室で体位変換
(腹ばい)



「おひなまき」を利用



バスタオルを利用

さらに詳しくは [こちら](#)

赤ちゃんをまるく寝かせると、よく寝ることがわかりました！

正期産新生児に対する ポジショニングの検討

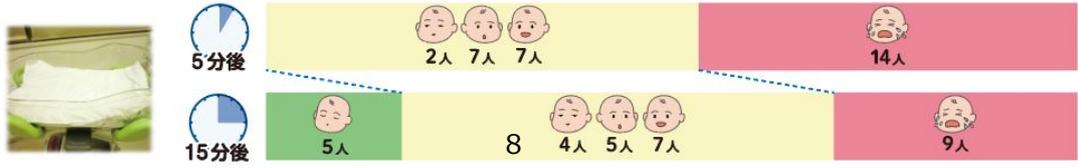
※ 研究について詳しくはこちらをご覧ください

名古屋第一赤十字病院

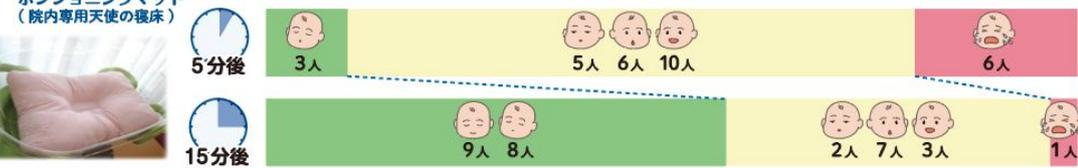


- 深い睡眠 規則的な呼吸 自発運動なし
- 浅い睡眠 目を閉じて わずかな自発運動
- まどろみ なかば目を開けて
- 覚醒 目を開けて わずかな自発運動
- はっきり覚醒 活発な自発運動
- 啼泣 声を出して泣く

平らなマット



ポジショニングマット (院内専用天使の寝床)



研究について詳しくは [こちら](#) から

トコちゃんのまるまるねんね教室

青葉では、全国で助産師さんが行っている「トコちゃんのまるまるねんね教室」をサポートする取り組みも行っています。

**トコちゃんの
まるまるねんね教室
のご案内**

赤ちゃんを丸く包んであげると、不思議なほど落ち着いてよく寝てくれます。
それはお母さんのお腹の中の環境を再現しているから！
丸い姿勢を保つことができる「おひなまき」の巻き方や「抱っこ」の仕方など、生まれてすぐに役立つ“まるまる育児”が体験できる教室です！

内容 (一部)

- ママの体づくり
- 赤ちゃん体操
- おひなまきの巻き方
- まるまる抱っこ

皆様のご参加をお待ちしています♪

まるまるねんね教室とは、まるまる育児のねんね期＝“まるまるねんね”が学べる教室です。
赤ちゃんを丸く包み寝かせてあげると、不思議なほど落ち着いてよく寝てくれます。
妊娠中から「おひなまき」の巻き方や抱っこの仕方を知っていると、
柔らかな赤ちゃんの体を上手に抱っこできるようになります。

詳しくは[こちら](#)から



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉