

## まるまる育児をサポート★ おすすめアイテム

### 天使の寝床

“まるまる姿勢”を保つ工夫がたっぷりの  
コット付きお布団セット。  
立体裁断によるくぼみが赤ちゃんの体を左  
右から支えて、まるい姿勢で寝かせやすい。



### 天使の寝床 1st. セット



“まるまる育児”を試してみたい方に  
おすすめ。  
まるい姿勢で寝かせやすいお布団に、  
専用マイピーロ ネオ+、おひなまき  
が付いたセットです。

### おひなまき



赤ちゃんのまるい姿勢を保つメッ  
シュ生地のおくるみ。  
ピッタリ包んで体の軸が整うと、  
抱っこや授乳もしやすくなります。

### マイピーロ ネオ+



赤ちゃん用首枕。頭の位置が安定し、  
呼吸が楽に。中のピースが首の後ろを  
心地良く刺激していただきます。

※商品は赤ちゃんの睡眠を保证するものではありません。  
※商品の仕様は変更する場合があります。

有限会社 青葉 <https://tocochan.jp>  
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1  
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



## まるまる育児 Q&A

### Q. まるい姿勢は苦しくないの？

A. 酸素飽和度の数値は 98～100%が快適な状態といわれています。“まるまる  
姿勢”になると、酸素飽和度が高くなり、呼吸が楽になることが分かりました。  
※ただし、個人差があります。

#### 出産直後



足を伸ばすと 86%



膝を曲げると 96%

#### 生後3日



コアラ抱っこ 94%



膝を曲げると 100%

写真提供：トコ・カイロプラクティック学院修了者



背中を伸ばした姿勢で寝かせた場合とまる  
まる姿勢で寝かせた場合で5分後、15分  
後の赤ちゃんの熟睡度を比べると、まるま  
る姿勢の方がよく眠ることが分かる、とい  
う研究結果もあります。

研究詳細



### Q. 反り返りが気になります。

A. 反り返る理由のひとつに、体のコリがあります。  
スクワット抱っこや体操（中面参照）でコリをほぐしてあげましょう。  
ほぐした後はおひなまき（中面参照）がおすすめです。

## 楽ちん授乳ガイド

無料でお届け  
ご請求はこちらから



### 『4Stepでカンタン まるまる授乳をやってみよう！』

まるまる育児のポイントをもとに4つの  
ステップで、授乳の流れをご紹介します。  
読んですぐ実践できるコツが満載です！

抱っこがしやすくなる体操をご紹介します！

### 横8の字体操

手首や腕、背中周りをほぐす体操です。

動画はこちら



手を組んで、∞を描くように  
手首を回します。



手首→肘→肩と少しずつ動きを大  
きくします。肩のときは肩甲骨が  
らしっかり動かしましょう。

### トコちゃんの まるまるねんね教室

助産師さんから、抱っこや授乳、おひなまきの使い方など  
が学べます。  
ご興味のある方は、ぜひご参加ください。



## すやすや ねんね



## まるまる育児を やってみよう！



「寝てくれない」「泣き止まない」は多くの  
子育てママ・パパが経験するお悩み。  
赤ちゃんが気持ち良く眠れ、ママ・パパも眠れる  
子育てのヒントをご紹介します！

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



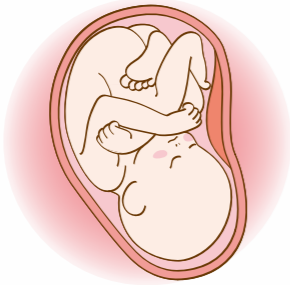
# まるまる育児って？

## “まるまる育児”とは、赤ちゃんの背中をまるく保つ育て方

「赤ちゃんをまるい姿勢にすると、ニコニコで機嫌よく寝てくれる。」それは、ママのお腹の中にいたときを思い出して、安心できるから。

人間の赤ちゃんは他の動物と比べ未熟な状態で生まれてきます。だから、首がすわるくらいまでは胎内と同じまるい姿勢を保ってあげることが大切です。

授乳のときは「まるまる授乳※」、抱っこときは「まるまる抱っこ」、そして寝かせるときは「まるまるねんね」で育ててあげましょう。



※赤ちゃん授乳ガイド（別紙）もございます。裏面をご覧ください。

## “まるまる育児”のルーツ

1950年頃まで日本各地の農村には「いじこ※」というカゴや桶に赤ちゃんを入れて寝かせる文化がありました。

背中をまるく保つ姿勢で寝かせると丈夫な体に育つと伝えられており、赤ちゃんが機嫌良く過ごし、眠ってくれるので重宝されていたのです。

そんな「いじこ」には赤ちゃんのための工夫がたくさん詰まっていた。

この昔ながらの育児方法をヒントに“まるまる育児”は誕生しました。

※地域によって「えすこ」「いすめ」などともよばれています。



# まるまる抱っこ

赤ちゃんがリラックスする抱っこの姿勢。寝かしつけや授乳タイムなど、どんなときにもおすすめです。



赤ちゃんの膝の裏を乗せる



五角形のイメージで

赤ちゃんの首の後ろを乗せる

### Check!

- 背中はまるく
- 手足は曲げて体の真ん中に
- 頭・おへそ・お尻のラインが真っすぐ



上手くまるまらない、泣きやまないそんなときは

# 体をほぐす体操

親子のスキンシップにも◎  
初めは赤ちゃんが機嫌なときにしてみましょう。

## スクワット抱っこ

“まるまる抱っこ”をしながら、ゆっくりスクワットをしましょう。上下に揺れることで、自然とまるい姿勢に。

動画はこちら



お尻を突き出してイスに座るようなイメージで

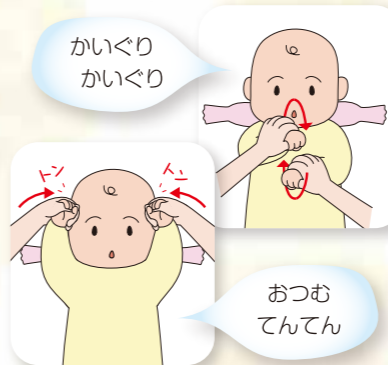


## かいぐり体操

1. 赤ちゃんに親指をつけ根まで握らせ、赤ちゃんの手首を軽く握ります。
2. 胸の前で内回し・外回しとそれぞれ4回ずつ腕を回しましょう。
3. 2を3回繰り返し、最後に赤ちゃんの頭の上を軽くタッチします。

※頭まで届かなければ、ほっぺや耳をタッチでOK

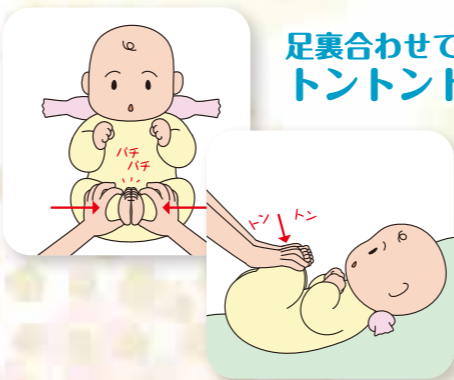
かいぐり  
かいぐり



おつめてんてん

## 足裏合わせてトントントン体操

1. 赤ちゃんの足首をもって、足裏を3回合わせます。
2. 足裏を合わせて、おへそに向かって3回近づけます。



# 寝かせ方

寝かしつけのお悩みの一つ、背中スイッチ。起こさないコツは体を密着させることと赤ちゃんの姿勢。

動画はこちら



## 横向きで寝かせると着地成功率UP!



### Check!

- 体を密着させる
- すぐに離れず、そのまま待つ
- 落ち着いたらゆっくりと離れる



厚みのあるお布団の場合角から抱き下ろすとラク!

## 抱き上げるときは



膝の下に腕を差し入れ、手で頭を支えます。



首の後ろに腕を差し入れ、胸に密着させて抱き上げましょう。

## まるく包む



バスタオルや「おひなまき」などの布でまるく包むのもおすすめ。赤ちゃんがリラックスして、寝かせやすくなりますよ。

巻き方はこちら

