

# 抱っこにチャレンジしてみよう!

## 抱き上げ方



① **赤ちゃんの目を見ながら声かけする**  
まずは、「抱っこしようね」などと声をかけてあげましょう!



② **頭とおしりを支える**  
利き手で赤ちゃんの首と頭部をもう一方の手でおしりを支える。



③ **抱き寄せる**  
首とおしりを支えながら、赤ちゃんとうき合うように抱き上げましょう。



## 横抱きの場合

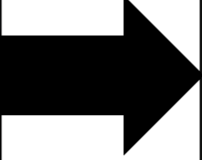


赤ちゃんの首を自分の肘にくるように抱っこすると安定します。

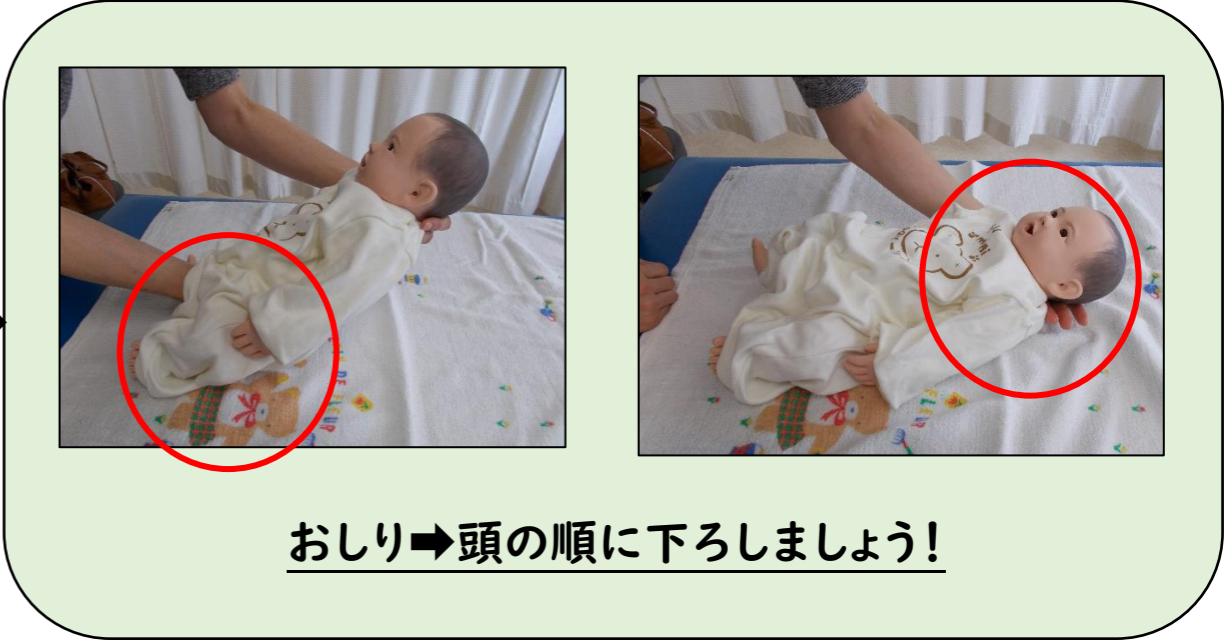
## 縦抱きの場合



赤ちゃんの頭とおしりを支え、足はM字になるようにしましょう!



## 下ろし方



おしり⇒頭の順に下ろしましょう!