

FWCC

ラップ&クロスキャリー

(フロントラップ & クロスキャリー)

いつから	生まれた日～
必要な長さ	ベースサイズ

新生児から
安心して
縦抱きが
できる

首すわり前の赤ちゃんも
しっかり支えることができる
ベビーラップの代表的な巻き方

新生児から安心して縦抱きができる、ベビーラップの基本の抱っこです。小さな赤ちゃんの背中や首もしっかりサポートし、自然なM字型開脚、背骨のゆるいカーブの姿勢を維持します。

布の流れ、引き締めなどベビーラップの基礎となる動作が多く含まれており、一番最初に練習する巻き方に適しています。

大人への体重分散にも優れているため、大きくなってきた赤ちゃんの長時間の抱っこやお昼寝時にもおすすめです。



布の準備

からだに巻き付ける方法は二つあります。仕上がりは変わらないので、分かりやすい、やりやすいなどご自身に合った巻き付け方を自由に選んでみてください。

からだに巻く（片方ずつクロスするバージョン）

片方ずつクロスするので布がねじれる心配も少なく、初心者におすすめの巻き付け方です。

①



布の中央から巻き始めます。布の中央のタグを胸にあてます。

②



片方のトップレールを背中中へ回します。

③



反対の手に持ち替えます。

④



布が斜めに渡るように肩に羽織ります。

⑤



トップレールからじゃばら状に布を束ねます。

⑥



反対側も同様にトップレールを背中中へ回します。

⑦



肩に羽織った布をじゃばら状に束ねます。

⑧



背中で「X」になるように一度布束を引き締めます。

⑨



両肩に布がかかっています。

⑩



レールを引き、布がねじれていないか確認します。トップレールを引くと、反対側の脇の近くが引き締まります。

⑪



斜め上に引き上げ背中の緩みを取ります。

布の準備

からだに巻く（一度にクロスするバージョン）

同時にクロスするので素早く巻きつけることができます。ベビーラップに少し慣れてきた頃には一度チャレンジしてみてください。



① 布の中央から巻き始めます。



親指、人差し指、中指を使って布を蛇腹状に束ねます。



② 布幅の半分くらいまで束ねてウエストに合わせます。



③ 後ろへ回します。



④ 片手で布を持ちます。



束ねたまま、布と布の間に人差し指を入れて持ちます。



⑤ もう片方の手を布の下から入れます。



⑥ 反対側のトップレールを持ちます。



⑦ トップレールを離さずに、持つ位置を少しずつ横へ滑らせます。



⑧ 布を持つ手は、少しずつ身体から離れます。



⑨ 布を肩から羽織るように広げます。



⑩ 布は背中クロスしています。

布の準備

からだに巻く（一度にクロスするバージョン）



⑪ 肩にかけます。



⑫ トップレールから、じゃばら状に布を肩の上に束ねます。



両肩の布を束ねます。



⑬ これで準備は完了です。

タオルテスト

布を準備する際に行う、タオルで身体を擦るような動作を「タオルテスト」と言います。背中の布を広げ、ねじれないことを確認できます。布を引く方向や握る位置の確認にもなります。



① ボトムレールを引くと、反対側のお腹近くの布が引き締まります。



② 背中で布が広がり、ねじれていないかの確認にもなります。



③ 反対側も同様に行います。この動作は「タオルテスト」といいます。



④ 胸の前の布はトップレールに集めるように、じゃばら状にします。



⑤ 布束はみぞおち辺りにセットします。



⑥ 赤ちゃんの足が入るよう、拳1つ分の隙間があればOKです。

ワンポイントアドバイス

お腹の布の緩み具合

お腹の布が緩すぎると、赤ちゃんを抱く位置が低くなりやすいです。「みぞおち辺りに拳一つ分の隙間」を目安に、赤ちゃんの成長に合わせて、緩み具合を調整してください。

抱き入れ

赤ちゃんの正しいM字型開脚を保つよう、お尻が深く膝が高い位置にくるようにラップの中に抱き入れます。その姿勢をキープするようにお尻はしっかり支えてください。



① 赤ちゃんを抱きます。



② 赤ちゃんを肩で支え、ゲップさせるような高い位置に抱き上げます。布束の下から手を入れ、



③ 布束に足を入れます。



④ 赤ちゃんを布束の上に深く座らせるよう、M字型開脚姿勢で抱きます。両方の膝裏を布束が通り、膝はお尻よりも高い位置です。



⑤ トップレールを掴みます。
※脇の下あたりを掴むと見つけやすいです。



⑥ 布を引き上げて、赤ちゃんの背中を包みます。



⑦ 掴む位置を変えながら少しずつ布を引き上げ、両肩を包みます。



⑧ 首すわり前の赤ちゃんを抱っこする際は必ず、頭が隠れるくらいの高さまで布を引き上げてから、首の辺りまで布を戻します。



⑨ お尻の下に余った布で、赤ちゃんのお尻をしっかり包みます。



⑩ 赤ちゃんのお尻の下から布を入れ込むか、



⑪ また、赤ちゃん太ももの前から手を入れて布をつかみ、お腹に向かって布を引き上げ、深いシートを作る方法もあります。



⑫ 赤ちゃんのお尻と太腿、膝裏まで支えていることを確認してシートの完成です。

引き締め

赤ちゃんが快適な姿勢で大人に体重を預けるように密着するまで、テールを一筋ずつ、丁寧に引き締めます。一度引き締めた布は離さず、ピントと張った状態をキープします。



① 背中のクロスで身体に近い方の布のトップレールから、丁寧に引き締めていきます。



② まずは、大きな緩みをとります。片手で赤ちゃんを支え、もう片方の手で布を引き締めます。トップレールを真横へ引きます。



③ 引き締めた布が緩まないようにトップレールを固定しながらお尻から赤ちゃんを支えます。



④ 反対側のテールも同様に、トップレールを真横へ引き締めます。



⑤ トップレールを固定して握ります。



⑥ トップレールからボトムレールまで5回程度に分けて筋で引き締めます。少しずつ引き締める位置をボトムレール側へ移動して、順番に引き締めます。



⑦ 赤ちゃんを支える手で、両方のトップレールを固定します。引き締めた部分も、緩まないように握って固定します。



⑧ 手を持ち替える際に緩まないように、しっかり固定してから手を離します。



⑨ 赤ちゃんを支えている側の手で、布をしっかり握り固定します。



⑩ 全体を引き締め終わって束になった様子です。



⑪ 引き締めた布が緩まないようにしっかり握りながら、赤ちゃんを支える腕を変えます。



⑫ 反対側のテールも同様にトップレールからボトムレールへ向かって5回程度に分けて筋で引き締めます。

引き締め



引き締めた布を握ったままお尻を支え、さらに反対側の引き締めた布も緩まないように持ちます。

ワンポイントアドバイス

首の支え方



首すわり前の赤ちゃんの場合、頸椎部分（赤ちゃんの肩と肩の間の位置）の布（トップレール下部の紺色の部分）を張るように引き締めましょう。トップレールはきつく締めすぎませんようにご注意ください。



両方のテールが引き締められたら、緩まないように握ります。



最後に束で引き締めて、赤ちゃんの位置と密着感を調整します。片手で布と赤ちゃんのお尻を支えて、もう片方の手で布束を斜め上へ引き上げます。



反対側も同様に行います。



布束は大人の肩の上から赤ちゃんの膝裏を通り、



赤ちゃんのお尻の下でクロスします。



赤ちゃんの脚の下を通り、



ワンポイントアドバイス

新生児の場合



布束をお尻の下でクロスします。

2~3回ねじって布束が赤ちゃんの足の下にきたら、

布束を後ろに回し、2回結びます。



背中では2回結びます。



完成です。

M字型開脚の確認

赤ちゃんは快適なM字型開脚姿勢で深く座っているか、またちょうどよく引き締めができていないかの確認をします。使っている途中で緩んできたかな?と思ったときにもチェックしてください。



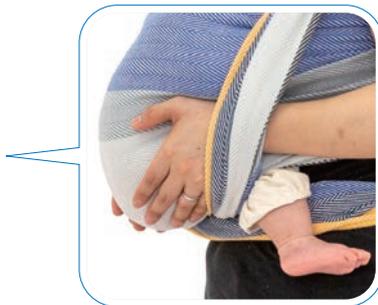
赤ちゃんの足先に注目!

赤ちゃんの足先は動いていますか?
布がきつ過ぎる場合、足先も硬直して動きが見られなくなります。きつすぎかな?と気になった場合は赤ちゃんの足先も確認してみてください。



シートは赤ちゃんの膝裏までサポートし、脚は自由に動かさえますか?

赤ちゃんの膝裏に親指を入れて、圧迫していないか確認します。



赤ちゃんは深く座っていますか?浅く座っている場合には、太ももから膝を持ち上げるようにして、深く座り直します。

束の布の中に手をくぐらせて姿勢を直していきましょう!

密着感の確認をします。赤ちゃんを手で支えながら前屈みになり、頭がグラグラせず安定していれば大丈夫です。

新生児の首枕

新生児期の赤ちゃん抱っこには、ネックサポートが必要です。頭が左右に大きく揺れないようにガーゼハンカチや薄手のタオルをトップレールに巻き込み、首の下部を優しく守りましょう。赤ちゃんの首がすわればネックサポートは不要です。



ガーゼハンカチや薄手のタオルを端から丸めます。



細い筒状になったら、赤ちゃんの首の湾曲に合わせます。



トップレールの布を外側に折り返して、包み込みます。首枕の完成です。

肩の布を広げるアレンジ

さらに快適になるように布を広げ、巻き方をアレンジすることができます。



① 肩の布を広げます。ボトムレールを肘の下まで引きます。



② 布を折りたたみます。ボトムレールを掴み、上へ折り返します。



③ 反対側も同様に、布を広げて折りたたみます。



④ 布を広げると、体重分散がアップします。



⑤ 三つ折りに重ねることもできます。



⑥ 赤ちゃんのお尻を支えている部分の布を広げて、2枚目3枚目のシートを作ると安定感が高まります。



下ろし方

巻いた時の逆の手順で下ろすこともできますが、外出時などにテールが地面につかない便利な下ろし方があります。素早く下ろしたときにも便利です。

①



片方の手で赤ちゃんを支え、もう片方の肩の布に手を入れ、腕を通して脱ぐようにします。※反対側の手で赤ちゃんを支えておきます。

②



反対側も同様にします。

③



両肩の布が外れました。

④



赤ちゃんの背中
の布を下ろします。

⑤



布束に足が引っかからないように、下ろします。