

RC

リュックサックキャリー

いつから	首すわり～
必要な長さ	ベースサイズ - 2

簡単な手順で
高いおんぶが
できます

小さな赤ちゃんも
高くおんぶできる
手順がシンプルな巻き方

おんぶの巻き方の中で手順が最もシンプルで手早い巻き方です。ショートラップでもできます。首からお尻まで赤ちゃんの背中をまんべんなく支えるため、首がすわったらすぐおんぶができます。ベースサイズ以上のラップを使用する場合、余った布で様々なフィニッシュを楽しむだけでなく安定性や体重分散性を高め快適になる効果が得られます。

シート作りを丁寧に行い、赤ちゃんのお尻を布で包み込むことがとても大切です。

背中への乗せ方には様々な方法があります。ここで紹介するのは小さな赤ちゃん向けの「サントス」です。寝返り以降の赤ちゃんには、「ヒップスクート」や「スーパーマントス」がおすすめです。



背中に乗せる（サントス）

赤ちゃんを背中に載せる方法はいくつかありますが、寝返り前の小さな赤ちゃんには「サントス」が安全です。赤ちゃんのシートを予め作った状態でラップにしっかり包まれたまま高い位置で背中に回すため、そのままリュックサックキャリーは巻きやすいです。寝返り前・腰座り前の赤ちゃんにオススメ。



① 布を広げ、トップレールが赤ちゃんの耳あたりにくるように赤ちゃんを寝転ばせます。



② この時赤ちゃんの脚は、自分の膝に乗せ M 字開脚を保った状態にします。



③ ボトムの布で、赤ちゃんのお尻と太ももを包みます。ボトムレールを赤ちゃんのおへそのあたりまで引き上げます。

ワンポイントアドバイス



④でボトムレールを握る位置は、お尻を包んだ状態でボトムレールを上にあげて赤ちゃんの耳のあたりにくる場所が目安です。その位置をスタート点とします。



④ 次の、両手でボトムレールを握り、赤ちゃんの膝より少し離れた位置から耳に向かって布をじゃばら状にしていきます。



赤ちゃんの耳付近を目指して斜めにじゃばら状にしていきます。



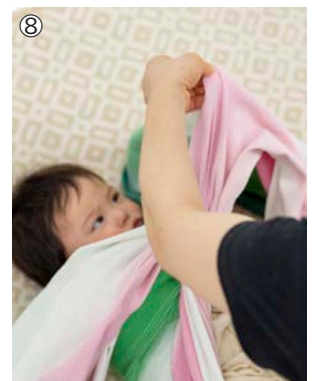
⑤ 赤ちゃんの手がなるべく上にくるようにして



⑥ 布束を一つに合わせます。大人の手の位置はお顔のすぐ下です。



⑦ 片手で両方の束をしっかり持ち、もう片方の手で布の端から順番に、両側も一筋ずつ引き締めます。



⑧ トップレールとボトムレールは赤ちゃんの身体を圧迫しない程度に優しく、反対に赤ちゃんの背中やお尻を支えるミドルレールはしっかり引き締めます。

背中に乗せる (サンタス)



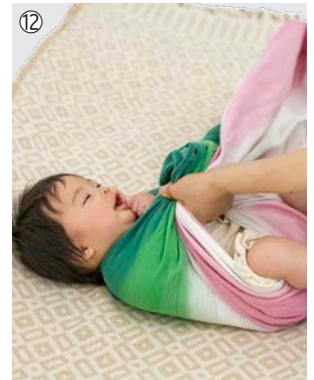
⑨ 握った布束の下に背負う側の手の人差し指を差し込み、持ち替えます。



⑩ 背負う方 (左) に広がっている布は、反対側に流しておきます。(背負った時に、赤ちゃん と大人 の間に布がくるように)



⑪ 赤ちゃんの背中にシワがないか確認します。



⑫ シートも一緒に挟み、布束をしっかり持ちます。

布束を握る位置に注意!

布束は赤ちゃんのお顔のすぐ下で握ります。赤ちゃんの頭は重いので重心も高い位置にあります。



⑬ 赤ちゃんの首を支えるように背中に手をまわし、背負う方に赤ちゃんの足がくるように方向転換します。



⑮ 赤ちゃんの背中からお尻をしっかり支え、片膝を立てて立ち上がる準備をします。



⑯ 赤ちゃんのお尻辺りに肘を滑り込ませ、立ち上がります。



⑰ 赤ちゃんの頬と自分の頬がくっつくイメージで赤ちゃんを高く抱き上げます。背中の手は離しません。



⑱ 肘 (腕) を押し上げ、赤ちゃんを背中に乗せます。



⑲ 背中を支えたままです。

背中に乗せる (サンタス)



⑳ 少し前屈みになり、赤ちゃんのお尻に手が届くまで赤ちゃんの位置を下げます。

ワンポイントアドバイス

赤ちゃんの位置

小さな赤ちゃんの場合、位置が高すぎるとおんぶを巻いていく手順の際に赤ちゃんの脚やお尻が届かないことがあります。自分の身体の柔軟性、赤ちゃんの大きさなどによって自分にとっての心地よい位置が変わるので、鏡を活用するなどしながらご自身のベストの位置に合わせてください。



㉑ お尻をしっかり支えます。※なるべく膝から膝までを支えると、赤ちゃんのM字開脚を保ちやすいです。



㉒ 肩に近い方（外側）の布束を持ち、膝に挟んで固定します。



㉓ お尻を支える手を持ち替えて、空いた手で首に近い方（内側）の布束を持ち、



㉔ 布束をピンと張りながら、頭の上を通して反対側の肩に乗せます。

布を巻く

ここからは肩甲骨の間あたりをくぼませるイメージで赤ちゃんを背中にのせ、上体を倒しすぎないことがポイントです。安全のためには布（特にトップレール）がいつもピンと張り、なるべく片手でお尻を支えるようにしてください。



① 股関節から身体を曲げ、前かがみの姿勢をキープします。※上体を倒しすぎると、膝に挟んだ布束が緩むので注意してください。



② 布の端から順番に、5回に分けて一筋ずつ引き締めます。まずはトップレール辺りを斜め上に引き締め、



③ テンションをキープしたまま下ろします。



④ 同じ要領で、真ん中辺りまでしっかり引き締め、ボトムレールは引き締めすぎないように注意します。※ボトムレールを引き締めすぎると、お尻を支える布がとれてしまいます。

布を巻く



⑤ 引き締めた布束を2~3回内巻きにねじります。※巻き終わった後に肩からずり落ちるのを防止します。



⑥ もう一度布束全体を引き締め直し、



⑦ 赤ちゃんの膝裏に布束を渡します。



⑧ このとき、布束で太ももの布を押さえると、シートが崩れにくくなります。



⑨ 布束はお尻の下、反対側の脚の下を通して、



⑩ 身体の前に渡します。



⑪ 膝に挟んでいる布束と持ち替えます。



⑫ 布束を持ち替えたなら、空いた手で赤ちゃんのお尻から脚を素早く支え、布束全体を上方向に引き締めます。



⑬ 反対側と同様にボトムレールは引き締めすぎないように注意しながら一筋ずつ引き締めます。



⑭ 程よく引き締めできたら布束を内巻きに2~3回ねじり、



⑮ もう一度引き締めなおします。



⑯ 布束を赤ちゃんの膝裏へ渡し、

布を巻く



⑰ 太ももの布を押さえながらお尻への下へ。



⑱ 反対の脚の下を通って、身体の前へ。最後にもう一度、布束を左右に引き締めます。



⑲ 2回結びます。



⑳ 完成です!



⑳ 背中にシワがなく、密着して赤ちゃんがグラグラしません。



㉑ 赤ちゃんのお尻より膝が高く、深く座った姿勢です。赤ちゃんの足や膝をトントンと軽く押し上げると、赤ちゃんのお尻が深く下がります。



結び方のアレンジ（チベタンフィニッシュ）

必要な長さ：ベースサイズ

ベースサイズで巻いた場合は布が余ります。余ったテールをアレンジすることでテールが邪魔にならないだけでなく、布を広げることで体重がさらに分散され、肩の布のずり落ちを防止する効果もあります。



① 片方の布束を脚で挟みます。



② 胸の前をクロスさせるように布束を渡し、



③ 肩の布の外から内に通し、引き締めます。



④ 胸の前の布を広げます。



⑤ 反対側も同様に



⑥ テールを肩の布の外から内に入れることで肩の布に巻きつく形になり摩擦で布が緩まなくなります。



テールをクロスの中を通して引き締めます。こうする事でより緩みにくくなります。



⑦ 胸の前の布を広げて、完成です。

下ろし方



① 結び目をほどきます。



② 後に巻いた布からほどくので、最初に巻いた布を脚に固定します。



③ 布のテンションを保ったままほどいていきます。



④ 手を持ち変えながら、赤ちゃんのお尻を常に支えます。



⑤ 脚に挟んでいる布束を入れ替えます。



⑥ 反対側と同様に、布のテンションを保ったまま順にほどいていきます。

⑦ 正面までほどいたら、布束をまとめて短く持ちます。



⑧ 腰で抱きやすい方の手を、胸の前の三角の隙間に通し、腕を抜きます。



⑨ 腕を抜き、ボトムレールの緩みをすばやく集め、短く持ち直し、

シート確認

この時両手が赤ちゃんのお尻から離れます。背中からお尻を包む布がめくれあがっていると危険です。赤ちゃんが布に包まれていることを確認してから腕を抜いていきましょう。



赤ちゃんの肩の近くに布を集めながら、背中側の布を引き締めます。

下ろし方



⑩ 赤ちゃんを包む布に緩みがなく、布がピンと張るように持ち直します。



⑪ 素早くお尻を支えます。



⑫ 布束が身体にぴったりと密着して隙間はありません。



⑬ 腰抱きしやすい方の脚を台などに乗せて置きます。



⑭ 少しずつ赤ちゃんを前に、布束を持った手を後ろに回し、



⑮ 太ももでキャッチします。