

－ 赤ちゃんが股関節脱臼にならないよう注意しましょう －

こんな場合は要注意！

1. 女の子
2. 逆子（骨盤位）で生まれた
3. 寒い時期（11月～3月）に生まれた
4. 家族に股関節の悪い人がいる
5. 向き癖がある

赤ちゃんの「向き癖」は脚の不自然な姿勢を招き、股関節脱臼の原因になるため、M字型の自然な脚の開きが保たれる姿勢が望ましいとされています。図1・2



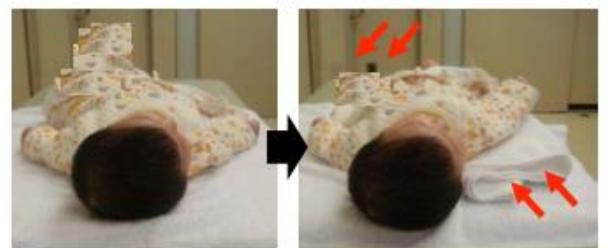
（図1）好ましい姿勢：両脚をM字型に曲げて開き、よく動かしている
（図2）右への向き癖：左脚が立て膝～内倒れになっている



（図3）好ましいオムツや洋服：両脚をM字型に曲げる余裕がある（外側がきついと脚が伸びてしまう）



（図4）コアラの姿勢とコアラ抱っこ：両脚が十分曲がりM字型をしている
（図5）抱っこひもを利用したコアラ抱っこ（注：首が座るまでは必ず頭部を支えてあげましょう）



（図7）右への向き癖の場合、右側の頭～身体を少し持ち上げて斜めにして、左脚が外側に倒れて開くように工夫する。

（日本小児整形外科学会）
（日本小児股関節研究会）

歩き始めるまで、次の点に注意しましょう

★仰向けで寝ている時は…

M字型開脚を基本に自由な運動を！ 図3

赤ちゃんが自由に脚を動かせるよう、M字型の開脚姿勢を基本に、脚を締めつけるきついオムツや服は避けましょう。

★抱っこは正面抱き

「コアラ抱っこ」をしましょう！ 図4・5・6

赤ちゃんの股関節に良い「コアラ抱っこ」やM字型姿勢が保てる正面抱き用抱っこひもは推奨されますが、脚が伸びやすい横抱きスリングは注意が必要です。

★向き癖がある場合は…

反対側の脚の姿勢に注意しましょう！ 図7

向き癖による脚の偏った姿勢を防ぐため、開脚しやすい環境を整え、反対側から話しかけたり、バスタオルで体を支えるなどの工夫をしましょう。

長時間は注意が必要な姿勢



※1 か月と 3～4 か月の健診でチェックを受け、異常を疑われた場合は整形外科を受診することになりますが、気になる点がある時はいつでも整形外科を受診して下さい。