



ね

寝返りは

ちよつと手を添え〜るさ〜い



仰向けからくるりんこしたら、うつぶせ。うつぶせからくるりんこしたら、仰向け。どちらも大切ですが、「うつぶせ寝は危険」といわれるようになり（それ以前、うつぶせ寝を推奨していた時期もある）、「うつぶせは怖くてできない」と言われる方も増えています。

けれども、うつぶせは必要で、とても大事なことだとお伝えしたいと思います。うつぶせをしないと、首を重力に対して持ち上げることや、ハイハイも出来ません。また、胸が床についた状態でも楽に呼吸が出来ることは大事な経験です。

最初のうつぶせは、大人がゆっくりと赤ちゃんを下向きの体勢にしてあげ、少

しずつ経験させます。うつぶせに慣れ」上向きで寝ながら左右に首を振っている、気になる物が見えたので手を伸ばしてみた。頭の右上の方にあるおもちゃをとろうと左手を伸ばしたら、身体をひねって「くるりんこ」となってしまった」というように、自然な寝返りができるのが一番いいと思います。赤ちゃんがコツをつかめない時は、「身体のコツに、ねじれがあればいいのに」と思う部分だけ、そつとさすり、動きを誘導してあげてもいいかもしれません。

うつぶせは、硬めのふとんや畳の上で行い、周りにタオルなど呼吸をさえぎるものがないように気を付けましょう。