



不意な寝返り

気をつけて



「寝返りするのは、いつかな？」と心待ちにしていたというのに、知らない間にうつ伏せになっている赤ちゃん。どこにそんな力があるのでしょうか。少しずつ自分の力で動けるようになった赤ちゃんは、少し身体をひねったとき、座布団の上など角度があると寝返りしやすいのです。

テーブル、椅子、ベッド、ソファーなど、高さのある家具を用いた暮らしでは、赤ちゃんも高い位置で暮らすことになりました。高さのある家具を用いると、落下のリスクが高まり、安全面からベルトや柵が必要となります。そうすると、赤ちゃんの自由な動きが制限されるのです。

発想を転換し、赤ちゃんが1歳を過ぎる位までは、畳、ローテーブル、座布団

などで低めの生活にしてはどうでしょう。上の子が走り回ったり、ペットがいるなら仕方ないのですが、寝返りしても落下せず、気持ちの上でも楽です。うつ伏せをしても適度な柔らかさと硬さがある畳生活は、安全で気持ちの上でも楽です。赤ちゃんは指で畳をガリガリするのが好きだし、ハイハイをするときも畳なら足の指に力を入れやすいのです。まずは、テーブルを部屋の端に寄せ、置き畳を何枚かを置いて、低いスペースをつくってみてはどうでしょうか。