



あのね

育児

令和7年5月1日号

ねんね期の赤ちゃんの寝床

生後1～2カ月の時期は、母乳やミルクを飲んで眠るリズムが主で、遊ぶ時間はそれほど多くありません。眠りが中心の時期だからこそ、この時期の寝床は発達に大きく影響します。家にあるものを使って赤ちゃんの心地良さそうな姿勢を探しましょう。

※寝返りをする時期になったら、窒息の危険がないように、寝床は変えていきます。



①布団は柔らかめのものを選びましょう。長座布団を折り込んだり、バスタオルやブランケットを使って調整します。



②頭側も足側もやや上げ、丸い姿勢になるようにします。

重心が胸の位置(↓)にくると呼吸が安定して心地良いです。



③上から見るとこんな感じです。気持ち良さそう〜♪



④足が上がるように、足の下にバスタオルを置くのもおすすめです。

今月と来月のモデルはゆあちゃん♪来月は横向きで寝かせる方法についてご紹介します。

問合せ先

にかほ市ネウボラあのね
(金浦保健センター) ☎38-4200

