

快眠セラピストに聞いた ベビー寝具の選び方

取材文 ● 覚来ゆかり

ベビー寝具は赤ちゃんが動きやすいものを！

赤ちゃんの脳は全身を動かしながら急速に発達するもの。そこでベビー寝具選びはその自由な動きをさまたげないことが第一のポイントになる。

特に寝返りをするようになると、あちらこちらへ移動するので、ベビーベッドより、直接床に寝かせてあげたほうが広いスペースを自由に動けるだろう。

小さな赤ちゃんだが、汗腺の数は大人と同じ。動きまわるとかたまりの汗をかくので、大人より一枚薄着でいいとい

うのはよく言われること。

「今は四季を通じて室温があまり変動しないので、寝具は汗をよく吸い、吸った汗を散ししやすいものを選びましょう」と快眠セラピストの三橋美穂さん。

寝ている間にミルクを吐き出したり、排せつ物がオムツからはみ出したりして寝具を汚してしまうことがある。汚れたら気軽に交換できるよう、カバー類の洗い替えは複数枚用意しておこう。敷き布団や掛け布団なども、洗濯機で丸洗いできるものがあると便利。

また、布団干しもこまめにしたい。日光に当てると湿気が抜けてふっくらするのはもちろんのこと、紫外線による殺菌作用やダニの駆除効果も期待できる。

ちょっとひと工夫で心地よい睡眠を

寝つきをよくするために、冬場は湯たんぽや布団乾燥機で寝具を軽くあたためるといいが、低温やけどのおそれがある電気毛布や

快眠セラピストの 三橋美穂さん

愛知県岡崎市出身。寝具メーカーで商品開発や枕のアドバイザー育成、マーケティング、広報などを経験後、研究開発部門長を経て、2003年に独立。睡眠を多角的にとらえた実践的でわかりやすいアドバイスには定評がある。多数の著書のほかCDブック「快眠メディテーション」(テラ)も好評。



ベビー寝具選びの 4つのポイント

- 動きやすさ
- 通気性、吸湿・発散性
- 肌へのやさしさ
- 清潔さ

寝具別、 「1」がポイント！

敷き寝具 (敷き布団・パッドなど)

ある程度の硬さがあるものを。フワフワとやわらかいと自由に動けないし、鼻や口をふさいで窒息の心配もある。

掛け寝具 (掛け布団・毛布など)

あまり重い掛け布団を選ぶと、赤ちゃんの動きが制限されてしまう。日中はベビー毛布やバスタオルのような軽いもので十分。すぐにはね上げてしまおう赤ちゃんには、スリーパーなど身につけるタイプを選ぶといい。

枕

3歳くらいまでは基本的に不要。四つ折りにしたタオルで十分だ。それまでに自分の枕をほしがるようになったら、できるだけ低いものを選ぶ。

素材

赤ちゃんには肌触りと安全性を考えてオーガニックコットンやシルクがおススメ。特にシルクはホコリが立ちにくく、呼吸器への負担も軽減される。

ベビーにおすすめの寝具をチェック！



●カラフルパシーマ ベビー
掛けても敷いても使えるベビー用のキルトケット。90cm×120cm、5,250円。

脱脂綿とガーゼで作られた清潔寝具。さまざまなアイテムが揃う。龍宮株式会社
<http://www.pasima.com/>

パシーマ

●カラフルパシーマ
スリーパーSS
吸水性がよく、夏冬問わず使える。3カ月～3歳用(肩幅29cm、着丈51cm、裾幅34cm)、4,200円。

●カラフルパシーマ
汗取りパッドポケット付
赤ちゃんの背中に差し込みやすいポケット付き。20cm×30cm、630円。

ミクロガード

ダニはもちろん、ダニのふんや花粉までシャットアウトする「抗アレルギー」布団セット。3点で31,500円。昭和西川株式会社 <http://www.microguard.jp>

ローズラジカル

赤ちゃんの背骨を考えたダブルウェーブ構造。通気性、耐久性に優れた敷き布団ベビータイプ15,750円。株式会社 京都西川 <http://www.kyoto-nishikawa.co.jp/>