

あか あんぜん ね かた
赤ちゃんの安全な寝かせ方ガイド



赤ちゃんは睡眠中に窒息し、命を落としてしまうことがあります。
赤ちゃんの呼吸を守るために“安全な睡眠環境”を整えてあげてください。

ね
あおむけに寝かせる

うつぶせ寝は、鼻や口が塞がれることなどによる窒息や、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを高めます。1歳までは、あおむけで寝かせてください。寝返りができるようになった後は、常に監視する必要はありませんが、本紙に記載した他の安全対策を徹底してください。

SIDS: 1歳までの赤ちゃんに突然起こる死亡のうち、健康状態や死亡状況の検証、剖検を行っても原因がわからないもの。



そね
添い寝はしない

保護者やきょうだいと同じ寝床、別の寝床でも柵などの境目がない場合に、布団や身体が覆いかぶさる窒息事故が起きています。1歳までは同室で、赤ちゃん専用の布団に寝かせてください。特に早産・低出生体重児との添い寝や、飲酒・睡眠薬使用後の添い寝は避けてください。ベビーベッドは、使用方法と対象年齢を確認してください。

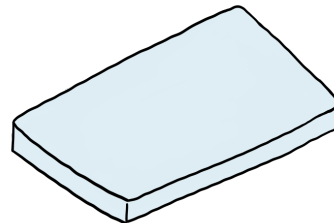
あか ね ばしょ なに お
赤ちゃんが寝ている場所には何も置かない

赤ちゃんの寝床の上や周囲にある物(枕、ぬいぐるみ、タオル、クッション、よだれかけ、衣類など)が口や鼻を覆ったり、首に巻き付いたりすることで、窒息事故が起こっています。赤ちゃんの寝床の上や周囲には、何も置かないようにしてください。



いふく くうちょう おんどちょうせい
衣服や空調で温度調整する

1歳までは衣服(スリーパーなど)や空調による温度調整を優先してください。掛け布団を使用する場合は、軽いものを選び、赤ちゃんの顔を覆わないように「足をベッド柵に合わせる」、「布団の端をマットレスの下に挟んで固定」、「布団は胸の高さまで」を徹底してください。



しきぶとん かた
敷布団は硬めで
たい
平らなものを選ぶ

柔らかい敷布団だと、うつぶせになった際に顔が埋まり、窒息する危険が高まります。敷布団は、硬めで平坦なものを使用してください。

しんぐ ま
寝具のすき間をなくす 寝具と壁の間などの隙間(指1~2本が入る程度)に、口や鼻がはまり込む恐れがあります。

こきゅう ほじょ つか
呼吸モニターは補助として使う 家庭用呼吸モニター使用中も、赤ちゃんの様子を直接確認してください。

かぞく きんえん
家族で禁煙する 赤ちゃんの周囲での喫煙(受動喫煙)や、妊娠中の喫煙・受動喫煙はSIDSのリスクを高めます。

ぼにゅう そだ
できるだけ母乳で育てる 母乳育児はSIDSのリスクを下げるため、可能な範囲で取り入れましょう。添い乳中にお母さんが寝てしまい、赤ちゃんを乳房で圧迫する窒息事故が発生しています。もし、添い乳を行う場合は、必ず見守る人がいる状況で行ってください。

