

## 母乳育児は赤ちゃんにとって良いこと

- 母乳で育てれば育てるほど、赤ちゃんの乳幼児突然死症候群のリスクは低くなります。
- 母乳で育った赤ちゃんは、風邪や耳の感染症にかかりにくくなります。
- 医師は、最初の6か月間は赤ちゃんを母乳だけで育てるように親たちにアドバイスしています。



## 赤ちゃんにはうつ伏せで過ごす時間が必要です



- 赤ちゃんを仰向けに寝かせているからといって、タミータイム(うつ伏せで過ごす時間)は大切ではないというわけではありません。
- 赤ちゃんは毎日、起きている間に大人と一緒にうつ伏せで過ごす時間が必要です。
- タミータイムは、赤ちゃんがハイハイや体を動かすことを学ぶのに役立ちます。
- 赤ちゃんによっては、最初はうつ伏せでいることを嫌がる子いるかもしれません。手を伸ばして遊べるように、近くにおもちゃを置いておきましょう。

## 赤ちゃんの安全を守るその他の方法

- 赤ちゃんは、生まれてからできるだけ早く、少なくとも最初の1時間はお母さんと肌を接することができるようにしましょう。
- 自分と赤ちゃんを大切に、食事に気をつけ、定期的に医師の診察を受けましょう。
- 赤ちゃんに必要なすべての予防接種を受けさせましょう。
- お昼寝の時や就寝時は、赤ちゃんにおしゃぶりをあげましょう。

# SIDSとは?

乳幼児突然死症候群 (Sudden Unexpected Infant Death、**SUID**) とは、1歳の誕生日を迎える前に予期せず突然死することをいいます。**SUID**には、ベッドでの**事故や窒息、原因不明**の3種類があります。

それは**起こり得ること**なので**す...なぜなら、それは現に**起こっている**からです!**

### SIDSについての事実

- SIDSは、生後1~12か月の赤ちゃんの死因として最も多いものです。
- SIDSによる死亡事故の多くは冬に発生しています。
- 男の子は女の子よりもSIDSで死亡する確率が高くなっています。
- 黒人の赤ちゃんがSIDSで死亡する確率は、白人の赤ちゃんの2倍です。

### 事故や窒息

安全に寝かしつけないと、赤ちゃんは怪我をしたり、亡くなったりすることもあります。赤ちゃんはベッドやソファから転落したり、シーツや毛布に絡まったり、マットレスと壁の間に挟まれたりする可能性があります。また、ベッドを共有しているときに、大人や子供が赤ちゃんの上に寝返りを打って、赤ちゃんが亡くなってしまうこともあります。

### 死因不明

赤ちゃんの死因が、詳細な調査を行っても特定できない場合があります。



本プロジェクトは、ペンシルバニア州保健局との契約に基づき、Penn MedicineとMaternity Care Coalitionの協力のもと、一部資金提供を受けています。



詳細については、オンライン  
([www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)) で検索してください

寝ている赤ちゃんを安全に守るのは、ABCのように簡単です。

# Alone Back Crib

(独りで) (仰向け) (ベビーベッド)



## 安全な睡眠のためのガイドライ

赤ちゃんを安全で健康に保つために、次の8つの手順をお守りください。\*

1. 赤ちゃんが1歳の誕生日を迎えるまでは、仰向けにして寝かせてください。
2. 赤ちゃんは大人と同じ部屋で、自分専用のベビーベッドで寝かせる必要があります。赤ちゃんをソファ、椅子、ウォーターベッド、その他の柔らかい場所で寝かせないでください。
3. ベビーベッドのバンパー、毛布、枕、おもちゃなどをベビーベッドの中に置かないようにしましょう。
4. 赤ちゃんのベビーベッドには、硬くて平らなマットレスとぴったりフィットするシーツだけを用意してください。
5. 10年以上前に製造されたベビーベッドや、部品が欠けていたり壊れていたりしているベビーベッドに赤ちゃんを寝かせないでください。
6. 赤ちゃんが寝ている部屋を暑くしすぎないようにしてください。屋内では帽子を使わないようにしましょう。また、赤ちゃんに着せる服は、親が着ている枚数より2枚以上多くしないでください。寝間着は毛布よりも安全です。赤ちゃんの上に重い衣類や重い毛布を置かないでください。
7. 授乳後は必ず赤ちゃんをベビーベッドに戻しましょう。\*\*
8. 赤ちゃんを煙、アルコール、マリファナ、オピオイド、違法薬物の使用から遠ざけてください。

\*米国小児科学会 (AAP) 推奨

\*\*母乳を与えると乳幼児突然死症候群のリスクが軽減されることがわかっています。

# 赤ちゃんが安心して眠れる空間を作る

次のヒントを、赤ちゃんの世話をする他の人にも教えてあげてあげて忘れないでください。

## 安全



コーナーポストの高さは1/16"を超えないようにしましょう。

しっかりとしたフィット感のあるマットレスを使用しましょう。

赤ちゃんはベビーベッドに一人で寝かせ、マットレスにはボックスシーツ以外のものを敷かないようにしましょう。

ベビーベッドのバーは、間隔を空けずに密着させるようにしましょう。

ベッドのすべてのパーツは、緩めずにしっかりと固定する必要があります。

## 危険!



部品(ネジ、ブラケットなど)の欠落や破損がないようにしましょう。

ベビーベッドのバンパー、布団、キルト、枕などは使用しないでください。

赤ちゃんが寝ている部屋を暑くしすぎないようにしてください。

ベビーベッドには、ぬいぐるみやおもちゃを入れしないでください。

ヘッドボードやフットボードが切り抜き形になっていないようにしましょう。

## 赤ちゃんと同じベッドで寝るのは危険です

大人や子供、ペットが赤ちゃんと同じベッドで寝たり、昼寝をしたりすると、赤ちゃんが怪我をしたり、亡くなったりする危険性があります。

### 赤ちゃんを共有することのリスク

- 赤ちゃんはベッドから転がり落ちて怪我をすることがあります。
- 赤ちゃんがベッドと壁の間に挟まれ、呼吸が止まってしまうことがあります。
- 寝ている大人や子供が、赤ちゃんの上に寝返りを打つことがあります。
- 掛け布団、毛布、枕などを使って寝ると、赤ちゃんが絡まったり、窒息したりして危険です。
- 授乳中に眠ってしまいそうなときは、ソファや柔らかい椅子ではなく、ベッドの上で授乳しましょう。眠ってしまった場合は、目が覚めたらすぐに赤ちゃんを自分のベビーベッドに移しましょう。



ペンシルベニア州 乳幼児突然死症候群教育と予防プログラム

同意書

病院/出産センター/医療従事者の指示:病院または出産センター以外で出産された保護者の場合、退院前または新生児の出生後に各2枚の書類に、ご記入お願いいたします。乳幼児突然死症候群と予防対策に関する情報を保護者に提供いたします。乳幼児突然死症候群と予防対策に関する情報をお読みいただき、ご理解いただき、同意書に署名をお願いいたします。保護者より署名して頂いた書類のコピーを1枚は、ご家族様へ提供いたします、もう1枚のコピーは医療記録として、こちらで大切に保管いたします。

病院/出産センター/医療従事者が記載してください:

病院名: \_\_\_\_\_

赤ちゃんの法的名前: \_\_\_\_\_

生年月日: \_\_\_\_\_ 男女の別:  男  女

パンフレットを含む乳幼児突然死症候群情報を、保護者に提供しました, 日付: \_\_\_\_\_

注意:  
\_\_\_\_\_

親、継母、養父母、法的保護者または法的保管者によって記載するには:

親:乳幼児突然死症候群と乳幼児安眠に関する情報は、病院から私に提示されました。この同意書に署名し、提供された乳幼児突然死症候群情報を受け取り、お読みいただき理解しました、この内容について同意します。

署名, 母: \_\_\_\_\_ 拒否: 日付:  \_\_\_\_\_

署名, 父: \_\_\_\_\_ 拒否: 日付:  \_\_\_\_\_

署名, その他:拒否:日付: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

(継母、養父母、法定後見人、法定管理人)

このフォームとそれに付随する情報は、2010年第73条に準拠して提供されます。