

ねむ ^{あか} 眠っている赤ちゃんの ちっ ^{そく} ^{ふせ} 窒息を防ぐには



一日の多くを寝て過ごす赤ちゃんにとって、睡眠時の環境は
とても大切です。SIDSの直接の原因ではありませんが
睡眠環境を整えることで、SIDSとは異なる窒息も防ぐことができます。

^ね ベビーベッドに寝かせ
^{さく} ^{つね} ^あ 柵は常に上げておく。

^{あたま} ^{からだ} 頭や身体がはさまれないようにも注意

できるだけベビーベッドを使用し、国が定めた安全基準の検査に
合格した製品であることを示す、PSCマークが貼付されたベビー
ベッドを選びましょう。

また、赤ちゃんは日々成長し、できることが増えるため、「動かない
だろう」と油断せず、転落しないように、柵は常に上げておきましょ
う。赤ちゃんの頭や身体がはさまれないよう、周囲の隙間やベッド
柵と敷きふとん・マットレスの隙間をなくしましょう。



^{あか} ^ね ^{ぼしよ} 赤ちゃんが寝る場所には
^{まくら} 枕やぬいぐるみをおかない。
^{くち} ^{はな} 口や鼻はおおわない

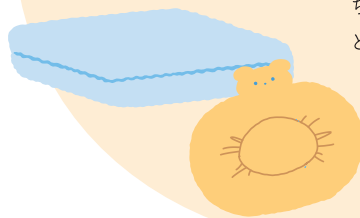
赤ちゃんは、寝返りをしたり、ずり上がったり、寝ている間も動き回ります。
口や鼻をおおったり、首にまきついたりしてしまうリスクがあるものは危険で
す。枕やタオル、衣服、よだれ掛け、ぬいぐるみなどは近くにおかないようにし
ましょう。



^{した} ^し 下に敷くふとん・マットレスは
^{かた} 固めのものを使う。
^{うえ} 上にかけるふとんは使わない

ふかふかした柔らかい敷きふとん・マットレス・枕は、うつぶせになった場
合に顔が埋まってしまい、鼻や口がふさがれて窒息するリスクがあります。赤
ちゃん用の固めの寝具を使いましょう。掛けぶ
とんは使用せず、服装で温度調整しましょう。

また、保護者が添い寝をする時は、赤
ちゃんを身体や腕で圧迫しないように注
意しましょう。



こどもまんなか
こども家庭庁

