

安全な睡眠のために 推奨される対策

たいへん悲しいことですが、それまで元気だった赤ちゃんが、明らかな原因のないまま、眠っている間に突然亡くなってしまうことがあります。

こうした突然死の予防方法は確立されていませんが、赤ちゃんを寝かせる際、以下に示すいくつかの点に留意することでリスクを軽減することは可能となっています。

- 赤ちゃんはおおむけに寝かせましょう。
- オーストラリアの安全基準を満たした赤ちゃん専用のベッドを用いて、ベッドにぴったりとフィットした固めのマットレスに寝かせましょう。
- 生後6か月間、できれば12か月間は、親と同じ寝室で寝かせるようにしてください。
- ソファや肘掛け椅子では寝かせないようにしてください。特に添い寝はしないようご注意ください。
- 赤ちゃんの頭や顔が寝具などで覆われた状態で放置されると、睡眠中に窒息したり、体に熱がこもったりする恐れがあります。このため、赤ちゃんのベッドの中では羽毛掛布団やベッドガード（バンパー）、ベッドパッド、シープスキン等は使わないようにしてください。またぬいぐるみ等の柔らかいおもちゃも置きっ放しにしないようご注意ください。
- 常に快適な暖かさを保ってあげましょう。ただし体に熱がこもるのを防ぐため、あまり厚着をさせないように心がけてください。
- 生後6か月間は、できる限り母乳で育てるよう心がけてください。
- 妊娠中および産後は禁煙しましょう。また、赤ちゃんのそばで喫煙しないよう、周囲の人にもお願いしてください。
- 赤ちゃんのお世話をするすべての人が、上記の対策について理解していることを確認してください。



上記、安全な睡眠のために推奨される対策は、下記ウェブサイトを参考に作成されています。
raisingchildren.net.au/safesleep