



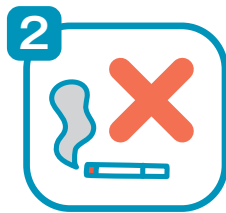
SIDSから赤ちゃんを守るための 3つのポイント

原因が解明されていないSIDSですが、つぎの3つを守ることで、発症の可能性を小さくできることがこれまでの研究で明らかになっています。



1 うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果がでています。医学上の理由で必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、赤ちゃんをなるべく一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐこととなります。



2 たばこはやめる

両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合よりSIDSの発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。



3 できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べてSIDSの発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

厚生労働省
ホームページで
ご覧いただけます

乳幼児突然死症候群(SIDS)について

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html>

乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン(第2版)

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids_guideline.html

お問い合わせ先

乳幼児突然死症候群(SIDS)については、各都道府県・市町村の母子保健担当課及び保健所・保健センターなどでご相談に応じています。