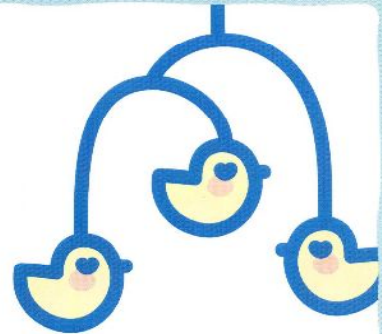


乳幼児突然死症候群

# SIDSから 赤ちゃんを 守りましょう



**SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) = 乳幼児突然死症候群**とは  
それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因は、まだ  
わかっていません。日本では、およそ6,000人~7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなってい  
ると推定されています。生後2ヵ月から6ヵ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

## SIDSから 赤ちゃんを守るための 3つのポイント

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になります。

2



### たばこはやめる

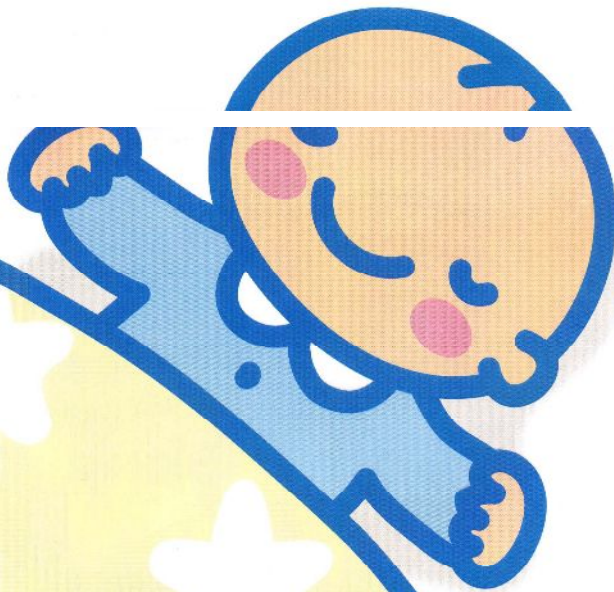
両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合よりSIDSの発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。

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。



SIDS対策  
強化月間

# SIDSから 赤ちゃんを守るための 3つのポイント

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になります。

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。