



SIDSを知っていますか？

乳幼児突然死症候群(SIDS)は、それまで大きな異常のきざしが無いのに、睡眠中に乳幼児が亡くなってしまふ原因不明の病気です。令和5年には48名の乳幼児が亡くなっています。

防ぐための3つのポイント

予防法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

1歳になるまでは あおむけ寝で

医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。



なるべく母乳で

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発生率が低いということがわかっています。無理のない範囲で母乳育児にトライしましょう。



禁煙しよう

たばこはSIDS発生の大きな危険因子。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなるなど、多くの悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。



赤ちゃんが寝返りをしてもうつぶせ寝になってしまう時は？

寝返りは、赤ちゃんの成長にとって重要で自然な発達過程です。米国国立衛生研究所(および米国小児科学会)によると、赤ちゃんがあおむけからうつぶせと、うつぶせからあおむけのどちら側からでも自分で寝返りができるようになったら、あおむけ寝の姿勢に戻す必要はないとされています。SIDSのリスクを減らすために重要なのは、眠り始めるときにあおむけ寝の姿勢にしてあげることと、寝返りをした時に備えて赤ちゃんの周囲に柔らかな寝具を置かないようにすることです。

ママにまかせっきり？ パパの育児参加はどれくらい？

保育所に勤務していると、パパが育児に参加している家庭がとて多くなったと感じる反面、「パパは今日仕事が休みだけれど保育所で預かってください」なんて声を聞くことも。上記のように、ママは寝かせ方一つにとっても気を遣って毎日を送っているのですから、ママにばかり負担をかけないよう協力して育児を行いましょ。幼児期に父親と活発な遊びをした子どもほど、不慣れな環境でも果敢に挑戦する傾向が見られた、という研究結果もありますし、パパによるアクティブな遊びに子どもたちもきつと喜んでくれるはず。父親が育児参加することで、母親との育児方針の違いに悩むこともあるかもしれませんが、父親と母親の役割に明確な違いがある方が子どもの社会的感情的発達に有利であるという研究結果もあります。お互いのやり方を尊重しながら過ごせるといいですね。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
TEL：079-490-2064(専用電話)
FAX：079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田