

赤ちゃんの安全な睡眠

Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

安全な睡眠は、乳幼児突然死症候群 (SIDSとも呼ばれます) や窒息などの他の危険から赤ちゃんを守ります。

Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest **A**lone, on their **B**ack, and in a **C**rib.

Alone

- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack ‘n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

Back

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.

Crib

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack ‘n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.

安全な睡眠のためのステップ

赤ちゃんは**A**一人で、**B**仰向けにして、**C**ベビーベッドで安全に眠ります。

A一人で

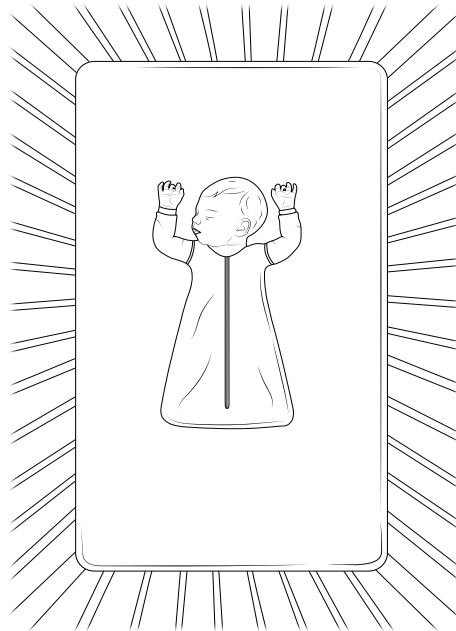
- 赤ちゃんとは、同じ部屋でもいいですが、ベッドは別にします。
- 赤ちゃんは、安全で承認された空のベビーベッド、バシネットでのみ寝かせるようにします。
- 大人、子供、ペットと一緒に寝かせてはいけません。

B仰向け

- 赤ちゃんは**常に**仰向けで寝かせてください。
- 仰向けに寝かせても赤ちゃんは窒息しません。
- 仰向けで寝ていると呼吸が楽になります。

Cベビーベッド

- 赤ちゃんは、安全で承認された空のベビーベッド、バシネットでのみ寝かせるようにします。バンパーパッド、枕、柔らかいおもちゃ、ぬいぐるみ、毛布は置かないようにしましょう。これらにより、赤ちゃんが窒息させたりする可能性があります。



- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.

Other ways to help keep your baby safe while sleeping

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.
- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.

- ベビーベッドには、シーツがフィットしているマットレスのみを使用してください。
- 睡眠時には赤ちゃんに厚着させないようにします。寝間着は薄手でなければいけません。サイズのあった寝巻と寝袋が一番です。
- ソファ、クッション、枕、椅子、大人用のベッドなどの柔らかい場所で赤ちゃんを寝かせてはいけません。

毎回安全な睡眠をとるために、次の手順に従ってください。赤ちゃんの世話をする人にも同じことをするように伝えます。

睡眠中に赤ちゃんを安全に保つための他の方法

- 気温が暑くなりすぎないようにしてください。大人が快適な室温を保ちましょう。
- 赤ちゃんは、推奨されるすべてのワクチン接種を摂取しなければいけません。
- 自宅でも運転中でも、赤ちゃんの近くは禁煙です。
- 赤ちゃんを母乳で育てましょう。母乳を与えられた赤ちゃんは、母乳を与えられなかった赤ちゃんよりもSIDSのリスクが低くなります。授乳のために赤ちゃんをベッドに連れてくる場合は、授乳が終わったら別の睡眠場所に戻します。
- 目が覚めていて誰かが赤ちゃんを見ている間、「うつ伏せになる時間」を与えます。これにより、赤ちゃんの頭がぺったんこになるのを防ぎ、頭、首、肩の筋肉を鍛えます。
- 昼寝と就寝時におしゃぶりを使用してみてください。赤ちゃんを母乳で育てている場合は、赤ちゃんが上手に母乳を飲むようになるまでおしゃぶりを使わないでください。

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.