

赤ちゃんの睡眠中の安全を守ることは、ABCと同じくらい基本的なことです。

Alone

(余計なものは置かない) :

ベビーベッドの中には、赤ちゃんとしーツ以外何も置きません。

Back

(仰向けに寝かせる) :

赤ちゃんを昼寝や就寝させる際は、必ず仰向けに寝かせてあげましょう。

Crib

(専用のベビーベッド) :

添い寝は安全ではありません。赤ちゃんには専用のベビーベッドが必要です。



ペンシルベニア州では、毎年およそ 80 人の乳児が睡眠に関連した原因で亡くなっています。それは、決して存在することのない幼稚園 4 クラス分に相当します。赤ちゃんを寝かせる際は、必ず、毎回安全な睡眠環境を確保してください。

PA Safe Sleep.org にアクセスして、当サイトをご覧ください。

安全な睡眠のための ガイドライン



赤ちゃんを安全かつ健康に保つための8つのステップに従ってください。*

1. 赤ちゃんが1歳になるまでは、仰向けに寝かせてあげてください。
2. 赤ちゃんは大人と同じ部屋で寝かせてあげましょう。ただし、専用のベビーベッドで寝かせてあげてください。赤ちゃんをソファ、椅子、ウォーターベッド、その他の柔らかい場所に寝かせないでください。
3. ベビーベッドに、ベビーベッド用バンパー、毛布、枕、おもちゃなどを入れないでください。
4. 赤ちゃんのベビーベッドには、しっかりとした平らなマットレスとフィットシートだけを入れておくようにしてください。
5. 10年以上前に製造されたベビーベッドや、部品が欠けていたり壊れているベビーベッドには、赤ちゃんを寝かせないでください。
6. 赤ちゃんが寝る部屋を暑くしすぎないでください。室内では帽子をかぶらせず、自分が着ている服より多くの衣類を着せないようにしてください。寝間着は毛布よりも安全です。赤ちゃんには、重みのある衣類を着せたり毛布を掛けたりしないでください。
7. 授乳後は必ず赤ちゃんをベビーベッドに戻してあげてください。**
8. 赤ちゃんを煙、アルコール、マリファナ、オピオイド、違法薬物の使用環境から遠ざけてください。

*米国小児科学会 (American Academy of Pediatrics, AAP) 推奨

**母乳育児は、乳幼児突然死症候群 (SIDS) のリスクを軽減することが示されています。



このプロジェクトは、Pennsylvania Department of Health (ペンシルベニア州保健局) との契約および Penn Medicine & Maternity Care Coalition との協力のもと、一部資金提供を受けています。
オンライン (PASafeSleep.org) でご確認ください

