

ね あか まも
～寝ている赤ちゃんのいのちを守るために～

にゅう よう じ とつ ぜん し しょう こう ぐん エスアイディーエス

乳幼児突然死症候群 (SIDS) を防ごう

ふせ

SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) は、それまで大きな異常のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまう原因不明の病気です。

福井県では、全国と比べてSIDSによる死亡率が高くなっています。

赤ちゃんの睡眠環境を整えて、SIDSを予防しましょう！



ね あおむけに寝かせましょう

1歳になるまではうつぶせ寝を避けてください。
うつぶせ寝の方が、SIDS発症のリスクを高めるとされています。

くち はな 口や鼻をおおうもの、 くび ま のぞ 首に巻きつくものは取り除きましょう

枕、タオル、衣服、よだれかけ、ぬいぐるみなどが口や鼻をふさいだり、首に巻きつく可能性があります。
近くにおかないようにしましょう。



した し かた 下に敷くふとん・マットレスは固めのものを、 かけ布団は軽いものを使いましょう

やわらかい敷布団や、かけ布団は窒息のリスクがあります。
添い寝や授乳の時も、赤ちゃんが圧迫されないように注意しましょう。

あか 赤ちゃんのそばでのタバコはやめましょう

タバコはSIDS発症の大きな危険因子です。

家族全員で協力し、赤ちゃんの近くでタバコを吸わないように心がけましょう。

STOP!

