

赤ちゃんの事故予防について

～寝室の環境編～

0歳児の不慮の事故では、窒息が死因の多くを占めており、その中でもベッド内での窒息が死亡原因の第1位です。

一日の多くを寝て過ごす赤ちゃんにとって、睡眠時の環境はとても大切です。ベッド周りの睡眠環境を整えることで睡眠中の窒息を防ぐことができます。

赤ちゃんの睡眠中は次のことに気をつけましょう

1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう

うつぶせ寝の状態では顔が横向きの体勢も避けましょう(医学的な理由で医師からうつぶせ寝を勧められている場合を除く)

寝具は硬めで平坦なものを使用しましょう

柔らかいクッションや傾斜のあるマットレスは避け、身体が沈まない硬めで平坦な布団やマットレスを使用しましょう。

睡眠環境はすっきりシンプルにしましょう

枕やタオル、ぬいぐるみ、よだれかけ、コード類は顔を覆ったり、首に巻きつく危険性があります。

できる限りベビーベッドや、赤ちゃん用の布団を用意しましょう

添い寝は赤ちゃんとのスキンシップとして大切ですが、大人やきょうだいの身体が赤ちゃんに覆いかぶさったり、口や鼻をふさいでしまうことがあるため注意が必要です。

睡眠環境製品は正しく使いましょう

ベビーベッドやベッド柵は、国が定めた安全基準の検査に合格した製品を選び、説明書をよく読んで、対象年齢や使い方を必ずチェックしましょう。

赤ちゃんの睡眠時の全てのリスクを避けることは難しいですが、まずは、無理なくできることから始めてみませんか。

