

SIDSをなくすために

CHECK

あおむけ寝で育てよう

うつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発生率が高いということが研究者の調査からわかっています。うつぶせ寝がSIDSを起こすものではありませんが、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、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。



CHECK

タバコをやめよう

タバコはSIDS発生の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はお腹の赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。



CHECK

できるだけ母乳で育てよう

母乳育児が赤ちゃんにとって最適であることは良く知られています。人工乳がSIDSを起こすものではありませんが、できるだけ母乳育児にトライしましょう。



健やか親子21

『健やか親子21』では、2010年までに乳児のSIDS死亡率を半減することを目標に掲げています。

- 母子保健は生涯を通じた健康の出発点であり、次世代を安心して産み、ゆとりを持って育てるための基盤です。
- 『健やか親子21』は21世紀の母子保健の主要な課題と取組を提示し、みんなで推進する国民運動計画です。
- 多くの団体が『健やか親子21』に参加し、目標達成に向け、各種取組を行っています。

