

20. 乳幼児突然死症候群(SIDS)について

新生児突然死症候群（SIDS）とは・・・

元気ですくすく育っていた赤ちゃんが、何の前ぶれもなく眠っている間に突然亡くなる病気のことです。いまのところ原因はわかりません。

日本では6000～7000人に1人の割合で起こるといわれ、生後2ヶ月から6ヶ月に多く、まれには1歳以上で発症することがあります。

乳幼児突然死症候群を防ぐための3つのお願い

（厚生労働省より）

原因や対策がまだ明らかになっていませんが、つぎの3つを守ることで、発症率を低くできることが数々の研究で明らかになっています。



1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ・あおむけのどちらでも発症しますが、「うつぶせに寝かせた時のSIDSの発症率が高い」という結果がでています。

医学上の理由で必要な時以外は、あおむけに寝かせ、赤ちゃんが眠った後もよく気をつけてあげてください。



できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。人工乳が直接、SIDSを引き起こすことはありませんが、できるだけお母さんの母乳で育てることをおすすめします。



たばこをやめましょう

たばこはSIDS発生の大きな危険因子です。

お母さん自身の禁煙はもちろんのこと、赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。身近な人にも禁煙をお願いしてください。