



### ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。



仙北市ホームページはコチラ！

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 55-1112

《携帯電話》 📞 080-2813-0835



## 睡眠中の

# 乳幼児突然死症候群

乳幼児突然死症候群 (Sudden Infant Death Syndrome: 以下SIDS) は、何の予兆や既往歴もないまま乳児が死にいたる原因のわからない病気です。平成30年に全国で60人の乳児がSIDSで亡くなっています。

予防方法は確立していませんが、次の三つのポイントを守ることにより発症率が低くなるといデータがあります。



### 発症率を低くする 三つのポイント

① 1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かせましょう  
うつぶせ、あおむけでも発症しますが、うつぶせに寝かせた時の方がSIDSの発症が高いということが研究調査からわかっています。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あおむけに寝かせましょう。

② 赤ちゃんだけ母乳で育てましょう

③ たばこをやめましょう  
妊婦自身の喫煙はもろろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。



### 窒息防止のために

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因はSIDSのほか窒息などによる事故があります。

- ① うつぶせになった場合に顔が埋まらないように、敷布団・マットレス・枕は赤ちゃん用の固めのものを、掛け布団は軽いものを使いましょう。
- ② 枕・タオル・よだれかけ、ぬいぐるみなどが口や鼻をおおったり、ヒモなどの首に巻き付いたりするものは赤ちゃんの近くに置かないようにしましょう。
- ③ ベビーベットの柵は常に上げておきましょう。

11月はSIDS対策強化月間です。