

乳幼児突然死症候群（SIDS）を予防しましょう

SIDSとは、それまで元気であった乳幼児（主に1歳未満の乳児）が睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまふ病気で、窒息などの事故によるものとは違います。原因はあまりわかっていませんが、下の予防のためのポイントを日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっているので、乳幼児の健康を守るために積極的に実行しましょう。

<予防のためのポイント>

1. 乳幼児を寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。ただし、医学上の理由からお医者さんがうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このような時はお医者さんの指導を守りましょう。
2. 妊娠中や乳幼児の周囲で、たばこを吸わないようにしましょう。これは身近な人の理解も大切ですので日頃から協力を求めましょう。
3. 母乳が乳幼児にとってよいことはよく知られています。母乳の出方には個人差がありますが、母乳がでる場合にはできるだけ母乳で育てるようにしましょう。

