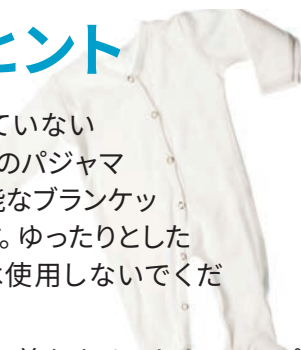


その他のヒント

ヒント

- 上下に分かれていないロンパースなどのパジャマまたは着用可能なブランケットを使用します。ゆったりとしたブランケットは使用しないでください。
- 赤ちゃんに重ね着をさせるか、スリープバッグを使用して暖かく保ちます。これによって、顔が覆われたり、ブランケットに絡まったりする可能性を減らすことができます。
- 赤ちゃんに母乳をあげましょう。
- 寝付かせるのにおしゃぶりを試してみることができますが、無理に使わせる必要はありません。
- 予防接種を受けさせましょう。
- ベビーキャリア（抱っこ紐）を使用して体の前または背中側で赤ちゃんを抱える場合は、常に赤ちゃんの顔が見えることを確認してください。
- 赤ちゃんが、昼寝のときや夜中に起きたときも含め、常に安全な睡眠環境にいられるようにしてください。
- 加重ブランケットとスワドルは推奨されません。
- 赤ちゃんの世話をしているとき、飲酒や麻薬の使用は避けてください。
- 家庭用のベビーモニターに依存しないでください。




赤ちゃんの
世話をする人が
全員これらの
ヒントに従うように
してください！

health.ny.gov/safesleep

乳児が眠るための安全な場所がない場合は、無償のポータブルベビーベッドとシーツを受け取ることができる場合があります。

あなたの世帯が公的支援を受け取っている場合、または利用可能なリソースが限られている場合、この対象になる可能性があります。

対象者資格については、担当のソーシャルサービス局までお問い合わせください：

 <https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Office of Temporary and
Disability Assistance

Department
of State

Division of
Consumer Protection

安全な寝かせ方の



ABCs

を守りましょう



A Alone (独り)

赤ちゃんは**独り**で寝かせる必要があります。

B Back (仰向け)

赤ちゃんは**仰向け**にして寝かせましょう。

C Crib (ベビーベッド)

赤ちゃんは安全な**ベビーベッド**に寝かせましょう。

S Smoke-free Home (禁煙の住居)

禁煙の**住居**が適しています。

★ 独り

★ 仰向け

★ ベビーベッド

★ 禁煙の住居

毎年、ニューヨーク州では120人の乳児が、乳幼児突然死症候群 (Sudden Infant Death Syndrome、SIDS) を含む、睡眠に関連する理由により亡くなっています。

独り

- 赤ちゃんは、大人や他の子どもと一緒に眠るべきではありません。
- 同じ部屋で眠るのは構いませんが、同じベッドで眠るのは避けましょう。同じ部屋で眠ることで、赤ちゃんの様子をより良く観察することができます。また、大人のベッドで赤ちゃんが眠っているときに起こる可能性がある事故を防ぐのに役立ちます。
- ベビーベッドの中に置いていいのは赤ちゃんのみです。枕、パッド、ブランケット、おもちゃはベッドに置かないでください。
- ブランケットの使用は、乳幼児突然死症候群 (SIDS) や窒息のリスクを増加する可能性があります。



仰向け

- 赤ちゃんは、うつ伏せや横向きではなく、仰向けで寝かせます。赤ちゃんが早産で生まれた (未熟児の) 場合であっても同様です。
- 赤ちゃんが起きていて、誰かが監視しているときに、うつ伏せにします。これを一日に数回、一度に数分間行います。「腹ばいの時間」は赤ちゃんの肩と首の筋肉が強く発達するのに役立ちます。



ベビーベッド

- 赤ちゃんが大人のベッド、ソファ、アームチェア、スリングや抱っこ紐、スイングまたはその他のベビーキャリアで眠ってしまった場合は、ベビーベッドに赤ちゃんを移して寝させます。
- 安全性が承認されたベビーベッド、またはプレイヤードを使用します。硬いマットレスとフィットシートが敷かれていることを確認してください。
- 側面が開閉するベビーベッドは使わないでください。連邦安全性基準で、側面開閉式のベビーベッドは製造・販売することが禁じられています。
- ベビーベッド、簡易ベッド、プレイヤードを購入または使用する前に、消費者製品安全委員会 (Consumer Product Safety Commission、CPSC) のリコールリストを、www.cpsc.gov/Recalls/から確認し、リコール対象ではないことを確認してください。

禁煙の住居

- 妊娠中の喫煙、乳児がいる環境での喫煙は、SIDSのリスク要因です。
- 妊娠中と産後は、タバコの煙やニコチンにさらされることを避けてください。
- あなたの家や赤ちゃんの周りで、喫煙したり電子タバコを使用する人がいないようにしてください。