

赤ちゃんの うつぶせ寝について

東京女子医科大学八千代医療センター小児集中治療科 きむら 木村 しょう 翔 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00~翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは
☎043 (242) 9939

Q1 うつぶせ寝はよくないと 聞いたのですが、 なぜいけないのですか？

うつぶせ寝は、SIDS(乳幼児突然死症候群)やSUID(予測できない乳幼児突然死)という突然死を起こすリスクが高くなります。また、窒息も起こりやすくなるため、子どもを寝かせる時は仰向けで寝かせるようにしましょう。

Q2 寝返りしてうつぶせ寝に なってしまう場合は どうしたらいいですか？

2022年のアメリカ小児科学会のガイドラインでは、1歳まではうつぶせ寝になっていたなら、仰向けに戻したほうが良いと言われています。横向きの場合も仰向けに戻すことが勧められています。

これは、窒息の予防だけでなく、吐いてしまった時の誤嚥予防にもなります。肺につながる気管は、胃につながる食道より体の前側にあります。仰向けで寝ていれば、赤ちゃんが吐いても、上にある気管・肺に行きづらいですが、うつぶせ寝の場合は気管が下にくるので、誤嚥をしてしまう可能性が高くなってしまいます。

Q3 赤ちゃんには、どのような寝具が いいですか？

シートに沈み込んで窒息することがないように、ある程度固い寝具が良いと言われています。やわらかいシートは、沈み込んで窒息することがあります。シートだけでなく、窒息をさせてしまう可能性があるぬいぐるみなどのやわらかいものも、近くに置かないようにしましょう。また、転がって行かないように傾きのない寝具にしましょう。

加えて、特に6か月までは、添い寝をしないほうが良いとされています。子どもと大人が同じベッドで寝ると、子どもが大人の下に入ってしまうなど、窒息することがあります。大人とベッドは分けて、子ども用のベッドで寝かせましょう。ベッドは分けても、何かあったときにすぐ気がつけるよう同じ部屋で寝るとよいでしょう。

なお、大人用ベッドに取り付ける幼児用ベッドガード(柵)は、窒息リスク回避の観点から、生後18か月からと製品に記載されています。子どもの命を守るために、その製品の対象月齢を守るようにしましょう。

