

**この情報シートは、赤ちゃんがどちらかの親や両親と同じベッドと一緒に寝ることのリスクと利益について、また赤ちゃんの安全について、研究に基づいた根拠をまとめたものです。この項と他の多くのトピックについてのさらなる情報は、[www.isisonline.org.uk](http://www.isisonline.org.uk)のサイトを参照してください。**

たくさんの親が赤ちゃんを自分たちのベッドに連れてきて寝かせます。しかし、多くの英国の赤ちゃんにとっては、これはいつもの、あるいは通常の睡眠の場ではありません。毎晩一晩中お母さんや両親のベッドで眠る赤ちゃんもいますが、通常は夜間の一部あるいは1週間に二晩か三晩ぐらい行われます。

初めて親になる人たちの多くは赤ちゃんと一緒に寝るつもりはないと考えるでしょう。しかし、研究によると、さまざまな理由から実際にはそうしていることがわかっています。

英国の赤ちゃんの約50%が、生後3か月になるまでに同じベッドと一緒に寝たことがあり、全ての赤ちゃんの5分の1が1週間のうち一晩以上を親と一緒に寝ています。これらの多くは、母乳で育てられている赤ちゃんで、母乳育児中の赤ちゃんの4分の3(70-80%)に当たる赤ちゃんが、月齢が小さい時にお母さんや両親といくらかの時間を一緒に寝ています。すべての親に対して親のベッドと一緒に寝ることについて情報を提供し、夜間にどのように赤ちゃんのお世話をしたらよいかを考えてもらうことが重要です。

## どうしてベッドを共有するのでしょうか？

**だれでも多くの理由から、そして多くの異なった状況でベッドを共有します。一緒に寝ることは、やり方によっては安全にも危険にもなり得ます。**

**赤ちゃんの安全性を考慮しないで予定外に同じベッドで寝ると、たいへん危険な場合があります。赤ちゃんの中には、特別なリスク因子のためにベッドの共有に対して脆弱な赤ちゃんもいます。**

ベッドを共有するもっとも一般的な理由は、夜間に母乳をあげるためというものです。ヒトの母乳は消化されやすく、また夜も昼もそうする必要があるので、母乳で育てられている赤ちゃんは頻りに哺乳します。頻りに夜間の授乳は、お母さんが十分な乳汁を産生する助けになります。多くの母乳育児中のお母さんは、生後の数週間を過ぎると一緒に寝ることによって夜間の授乳がスムーズにいくことを知っています。そして、赤ちゃんと一緒に寝ているお母さんは、そうしないお母さんよりも概して何か月も多く母乳育児をします。

その他には、愛着形成のために一緒に寝る人がいます。特に、仕事のために日中赤ちゃんを離れなければならない場合です。中には、赤ちゃんが病気のときに、注意深い心配りができるようにそうする人もいます。世界中の多くの家族が、普通の文化的慣習であるという理由からベッドと一緒に寝ています。ベビーベッドを買うことができないため、あるいは場所がなくて(友人や家族のもとを訪れていたり休暇で旅行したりしたときなど)一時的に一緒に寝る人も時々います。

中には、たまたま赤ちゃんと一緒に寝てしまったり、意図しないで寝てしまったりする人もいます。これは、たいへん危険な場合があります。特に、カウチ(長椅子)やソファ、肘掛け椅子で寝てしまった場合や、飲酒や服薬したあとなどです。状況は毎晩異なりますので、親は赤ちゃんと一緒に寝ることの安全性を毎回考えるべきです!



## ベッドと一緒に寝ること、SIDS、潜在的リスク

ベッド(あるいはソファ)と一緒に寝ていた場合の乳児死亡の中には、安全でない行動に関連した事故が含まれますが、それ以外に説明できる理由がないものはSIDS(乳幼児突然死症候群)と呼ばれています。これはまた“コット死”という名前でも知られています。SIDSによる死亡は、赤ちゃんが寝る場所がどこであれ起こります。しかし、中には(SIDSに対して)脆弱な赤ちゃんがいることが研究によってわかっています。

世界中のいくつかの研究では、原因が特定できない乳児死亡(SIDS)は大人と一緒に寝ていると、より多い傾向にあったことが明らかになっています。より詳しい調査では、ベッドを共有したり添い寝していたりしてSIDSとなった例では、通常はベッドの共有と他の要因が組み合わさっていたことを報告しています。喫煙は、赤ちゃんがどこで眠っていたにしてもSIDSと関連しますが、ベッドの共有をしているとさらに関連が強くなります。お母さんが妊娠中にタバコを吸っていたことが最も影響を及ぼすことがわかっています、その次に出産後のお母さんやパートナーの喫煙が影響します。そのため喫煙とベッド共有の組み合わせを避けることがSIDSの起こる機会を減らします。喫煙を避けることが(SIDSに対しては)最も影響力があるのです。

赤ちゃんと一緒に寝ているときのSIDSと関連する他の要因には、赤ちゃんが早産児であることと、低出生体重児であること、親がアルコールや薬を摂取していること、そしてソファでの添い寝があります。母乳で育てられている赤ちゃんは、そうでない場合よりも(コットで寝ていても、ベッドの共有をしていても)SIDSの割合が低くなることは明らかです。しかし、母乳育児とベッドの共有という組み合わせが、SIDSのリスクとなる他の多くの要因とどのように影響し合うのかはわかっていません。

## どのようにベッドと一緒に寝たらよいのでしょうか？



大人用のベッドは、赤ちゃんの安全を保つようには設計されていません。親は次のことをしなければなりません!どこにベッドがあるか見て、ベッドと壁、他の家具との間の隙間に赤ちゃんが落ちてしまわないことを確認しましょう。赤ちゃんは枕から離れたところに寝かせましょう。赤ちゃんに覆い被さってしまうかもしれないような重い寝具は取り除きましょう。あなたのベッドの高さと床の硬さについて、赤ちゃんが落ちてしまった場合のことを考えてみましょう。

いつも同じベッドと一緒に寝ている母乳育児中のお母さんと赤ちゃんの研究では、自動的に近接して眠り、向き合い、同時に起きることがわかっています。

お母さんは赤ちゃんの背を下にして、胸の高さのところで、マットレスの表面に寝かせます(枕から離れたところで)。お母さんは、赤ちゃんの周りで体を丸めて、腕は赤ちゃんの頭の上に、膝は赤ちゃんの足の下にくるように曲げて、ベッド上で赤ちゃんを守る姿勢をとります。このことは、寒さ、暑さ、寝具、一緒に寝ているパートナーから赤ちゃんを守ります。

規模の小さい研究ですが、母乳育児していないお母さんは、しばしば赤ちゃんをベッドの上の方、つまり親の顔の高さで、枕の間や枕の上に寝かせるということを報告している研究があります。そうしたお母さんは、赤ちゃんに対してずっと体を向けていたり、赤ちゃんを「守るような」睡眠姿勢をとったりすることはありませんでした。このことは、上記の「赤ちゃんを守る」姿勢を学ぶことができなければ、母乳育児中でない母と子がベッドと一緒に寝ることは安全性がやや劣るかもしれないことを示唆しています。しかし、そうかどうかはまだわかりません。

ベッドの共有をしたいけれども安全性が心配なら、ベビーベッドの柵の1つを取り外して(他の三方には柵があって)大人のベッドにくっつけたり、サイドカーのようにベッドにとりつけられるベビーベッドがあったりすれば、ちょうどよい選択肢となるでしょう。

**ベッドと一緒に寝る前に、あなたの赤ちゃんの安全についてそれでいいか考えましょう。**