

この情報シートは、赤ちゃんにとって最も一般的な夜間の睡眠環境のリスクと利益について、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。

世界中で、また人類の歴史を通して、昼も夜も赤ちゃんはお母さんの近くで眠ってきました。先進的な科学技術が出現するまでは、単純に赤ちゃんはお母さんがいなければ生存できませんでした。

現代では、お母さんがいなくても赤ちゃんを生かして、温め、栄養を与え、安全を保つことができます。どのようにして赤ちゃんを21世紀の世界に組み入れていったらよいのでしょうか。また、どのように今日のライフスタイルを赤ちゃんのニーズに合わせたらよいのでしょうか。こうしたことは、私たちがしばしば考えることではありませんが、おそらくそうすべきことなのでしょう。赤ちゃんがどこで眠って欲しいと思うのか、どこで眠るように勧めるのか、どこで眠ることができるのか、というのは、考えなければならない問題の中の1つでしかありません。

## 親と一緒にの部屋か、赤ちゃんだけの部屋か？



日中の昼寝のときだけでなく、夜間もあなたの近くに赤ちゃんを寝かせることで、SIDSのリスクを減らすとともに夜間の世話がしやすくなります。

少なくとも生後6か月までは、あなたと同じ部屋で赤ちゃんをベビーベッドに寝かせることが、新しく子どもを迎える家族への助言の鍵になる部分です。これには2つの主な理由があります。

第1の理由として、ヨーロッパ、イングランド、米国、ニュージーランドでの数多くの研究から、親と一緒にの部屋で眠っていた赤ちゃんは、親と別の部屋に眠っていた赤ちゃんに比較して原因不明の突然死が少ないことがわかっています。

- 745名のSIDSの赤ちゃんとは2411名の対照の赤ちゃんとを比較したヨーロッパの国をまたいだ研究では、赤ちゃんが親と一緒にの部屋のベビーベッドで眠っていたとしたらSIDSでの死亡の36%を防ぐことができたであろうと推定しています。
- 325名のSIDSの赤ちゃんとは1300名の対照の赤ちゃんとを比較したイングランドでの研究は、日中に生じたSIDSの死亡の75%は、赤ちゃんが一人で部屋に寝ている間に生じたことを報告しています。

赤ちゃん用のアラーム、体動のモニターがSIDSを防ぐことを証明した科学的根拠はありません。

2つ目の理由は、多くの親が、赤ちゃんと一緒にの部屋にいると世話がしやすくなると考えていることです。親の近くにいれば夜間の授乳がしやすく、赤ちゃんはあまり泣きません。そして、親と赤ちゃんの両方がよく眠ることができます。赤ちゃんは、眠っているように見えても親と離れていることにストレスを感じていることを示唆する研究があります。



## ベッドで親と一緒に寝ること

**赤ちゃんは、どちらかの親や両親と一緒に眠ることがあります。これに関して、あなたが知っておくべき賛否両論があります。**

子育ての経験からは、赤ちゃんの睡眠の好みは様々で多くの親は、赤ちゃんを自分のベッドに連れてきて寝かせますが、赤ちゃんの多くにとっては、これはいつも通りの、または通常の睡眠の場ではありません。ベッドの共有は、ほとんどは夜間の一部か、1週間に二晩か三晩行われます。大人用のベッドと一緒に赤ちゃんを眠ること(ベッドの共有)は一般的です。研究によると、英国の赤ちゃんの約50%は生後3か月になるまでに同じベッドで寝たことがあるということです。

- ベッドの共有は、母乳育児と強く結びついています。母乳で育てられている赤ちゃんの70-80%は月齢が早い時期にお母さんや両親といくらかの時間は一緒に眠っており、多くの研究は、ベッドと一緒に寝て母乳育児をした母と子は、別々に寝ていた母と子よりもずっと長く母乳育児を続けていたことを報告しています。
- 中には絆の形成のために、特に日中赤ちゃんを離れなければならない場合に一緒にベッドで寝る人もいます。赤ちゃんが病気のときに、しっかりと注意を払うためにベッドと一緒に寝る人もいますし、ベビーベッドを購入できないために一緒に寝る人もいます。

最新のNICE(英国国立医療技術評価機構)のガイダンス(手引き)では、親に、添い寝とSIDSには関連性があるかもしれないと助言しています。親が喫煙している場合は特に関連し、また、アルコールや薬の摂取後ソファでいっしょに寝る場合や低出生体重児や早産児の場合も関連する可能性があります。

ソファで赤ちゃんと一緒に眠ってしまうのは、とても危険です。親はベッドと一緒に寝ることについて、そして個別の状況について、そうするつもりがなくても考えておくことが重要です。なぜなら、危険なベッドの共有は、しばしば予定外に赤ちゃんと一緒に眠ってしまうときに起こるからです。

## ソファで一緒に寝ること



**大人は、赤ちゃんと一緒にいるときにソファで寝てしまうことがあります。これは大変危険です。**

カウチ(長椅子)、ソファ、肘掛け椅子で赤ちゃんと一緒に眠ることはとても危ないことです。赤ちゃんは、親の体とカウチの背や椅子の肘掛けの間に挟み込まれるようになり、大人の体の重みで赤ちゃんが呼吸できなくなることがあります。

ソファはSIDSによる死亡が近年増えている唯一の睡眠環境で、1993-1996年の6%から2003-2006年の16%にまで増えているということです。これは、死亡が1年に24件から42件に増加していることを示しています。他の全ての環境ではSIDSによる死亡が減少しているのに(親が赤ちゃんをうつぶせに寝かせるかわりに仰向けに寝かせることに関連しています)、ここだけ増加がみられています。

す。これは、赤ちゃんに授乳したり落ち着かせたりするのに、親がベッドよりもソファを選ぶことが増えているためかもしれません。

**睡眠ごとに赤ちゃんの安全を注意深く考えましょう。**