

# ベッドの共有と母乳育児

ベッドの共有はよくあることで、そのつもりはなくても、赤ちゃんといっしょに寝ることはしばしば起こります。

この資料の情報は、母乳育児をしている母親を対象としています。

おっぱいを飲んだことのない赤ちゃんでは、ベッドの共有は危険かもしれません。

夜間の授乳はソファや椅子、リクライニングチェアではなく、安全なベッドで行いましょう



赤ちゃんにとって最も安全な体位は「赤ちゃんを守るような体位」または「カドル・カール」（お母さんが赤ちゃんをC型に囲むような体位）と呼ばれます。

## ベッドを安全な状態にしましょう

- ・硬めで平らなマットレスを使用する
- ・ベッドをどの壁からも離す
- ・ベッドの端には、赤ちゃんがはさまるような小さな隙間がないようにしましょう
- ・大人用ベッドに柵を取り付けないでください
- ・赤ちゃんを仰向けにして、おっぱいの位置に合わせます。顔の横や枕の上に赤ちゃんをのせることはしません
- ・重い掛物、余分な枕、ベッドの近くにぶら下がっているコード類は取り除きましょう
- ・マットレスを床に置くことを検討しましょう

## 以下の安全ガイドラインは非常に重要です

- ・ソファやリクライニングチェア、椅子などで赤ちゃんといっしょに寝てはいけません
- ・アルコールや薬物を使用した後は、赤ちゃんといっしょに寝てはいけません
- ・眠くなる薬を飲んだ後は、赤ちゃんといっしょに寝てはいけません
- ・タバコを吸う人は、赤ちゃんといっしょに寝てはいけません
- ・早産児や低出生体重児の赤ちゃんといっしょに寝てはいけません
- ・大人のベッドに赤ちゃんを一人で寝かせてはいけません

## ベッドの共有をしていないときも安全な状態で寝かせましょう

- ・赤ちゃんは仰向けにして寝かせます
- ・赤ちゃんは親と同じ部屋の中の親のベッドの近くに寝かせましょう
- ・ベッドに取り付けることのできる赤ちゃんベッド（コ・スリーパーもしくはサイドカー）の使用を検討しましょう
- ・授乳後は、赤ちゃんを物のない平らな場所に寝かせましょう
- ・柔らかいクッションなどに入れたまま、ひとりで赤ちゃんを寝かせてはいけません

コ・スリーパー（サイドカー）は、ベッドの共有をする代わりに使えます。



この情報は、医療従事者と相談するための一般的なガイドです。あなたのご家族や状況には当てはまらないこともあります。

許可を得て翻訳：NPO法人 日本ラクテーション・コンサルタント協会学術事業部 非営利の場合コピーフリーです。