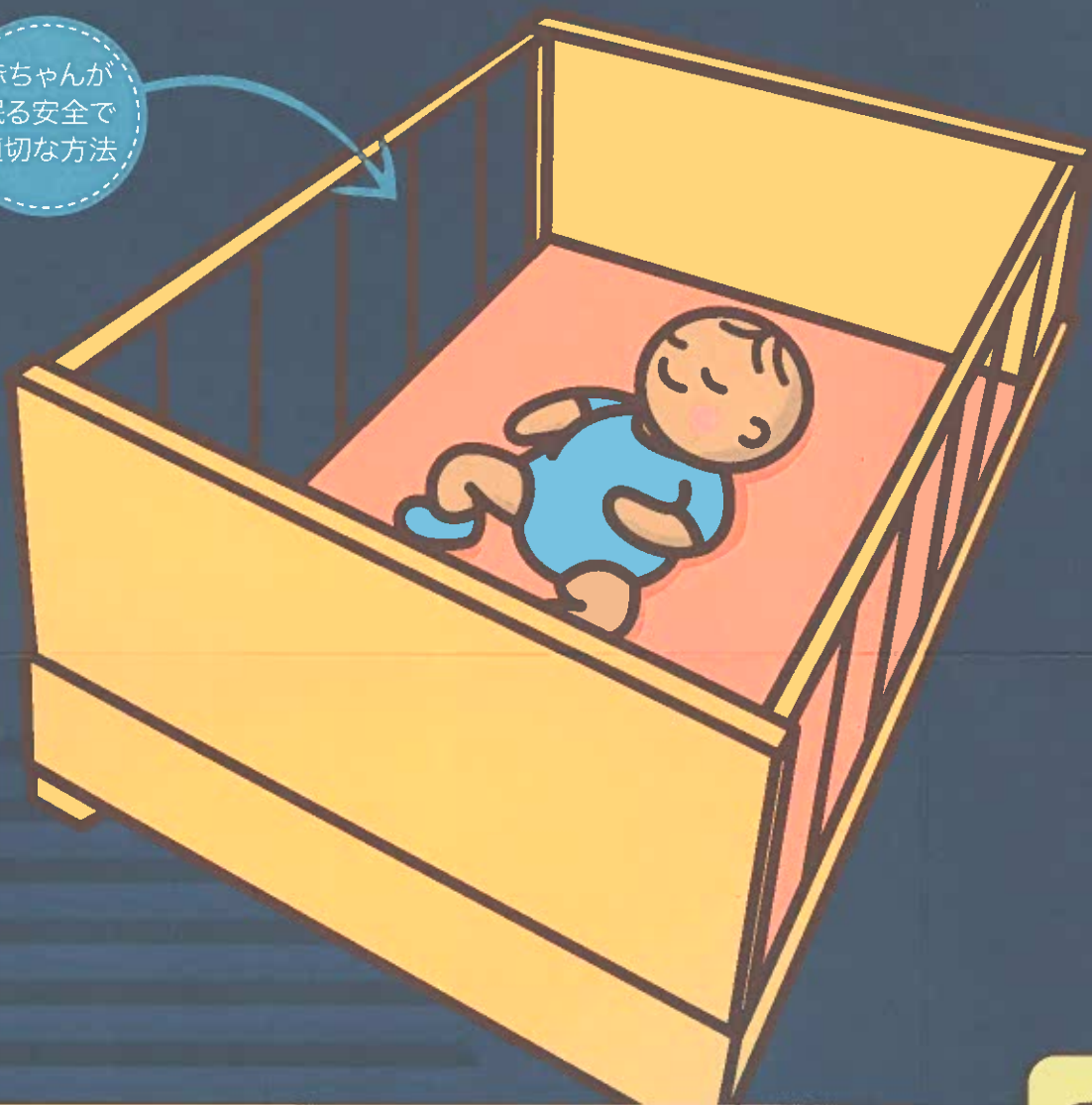


# 赤ちゃんの安眠 ABC...

赤ちゃんが最も安全に眠れるようにケアギバーが注意すべき点は次のとおりです。

赤ちゃんが眠る安全で適切な方法



幼児が寝るときは...

## ひとりで(Alone)

- ・赤ちゃんが眠る最も安全な場所はあなたと同じ部屋にあるベビーベッドやベビーサークルです。
- ・ベビーベッドやベビーサークルからおもちゃやバンパー(ベビーガード)、枕、毛布などを取り出して、幼児をひとりで眠らせてください。

## あお向け(Backs)

- ・幼児が寝るときは必ずあお向けに寝かせてください。
- ・幼児は硬い寝具にあお向けに寝かせます。
- ・お子さんが暑すぎないように涼しめの衣服を着せてください。

## ベビーベッド(Crib)

- ・この場合のベビーベッドにはCPSC(消費者製品安全委員会)認可のベビーベッド、ベビーサークル、新生児用かご型ベッドが含まれます。
- ・ベビーベッドにはぴったりのボックスシーツを使ってください。
- ・スイング、ハンモック、抱っこひも、ベビーカー、チャイルドシートで眠ってしまった幼児はベビーベッド、ベビーサークル、新生児用かご型ベッドに移動してください。

親戚や親戚以外の方など、赤ちゃんのケアギバーが安全な睡眠慣行について質問がある場合や詳細を知りたい場合は [www.safesleephawaii.org](http://www.safesleephawaii.org) をご覧ください。

保育サービス提供者の方は...  
次のような間違いをしないでください!



赤ちゃんを  
長椅子に  
寝せない

赤ちゃんを長時間  
チャイルドシートに  
残したままにしない



赤ちゃんをエアマットレス、  
授乳枕(例:Boppy)に  
寝せない



赤ちゃんをスイングや  
ハンモックに寝かせた  
ままにしない



ベビーベッドにはぬいぐるみや  
おもちゃを置かず、赤ちゃん  
ひとりだけ寝させる



自宅での禁煙を  
お勧めします