

この情報シートは、昼寝の時にスリングやベビーキャリアで赤ちゃんを寝かせること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.baisonline.org.uk](http://www.baisonline.org.uk) のサイトを参照してください。

世界のどこでも、赤ちゃんはお母さん（そしてお父さん、きょうだい、周りの人々）によって一日中抱っこされます。こうした赤ちゃんは、スリングの中で眠って過ごします。スリングは通常一枚の布で作られた簡単なものです。英国や米国では、スリングや布製のベビーキャリアで赤ちゃんを抱っこすることは「赤ちゃんを身にまとうこと（baby wearing）」として知られています。英国では、親が赤ちゃんの昼寝にスリングを使用するということはあまり一般的ではありません。しかし、スリングの使用がとても役立つ理由はたくさんあります。

### どんな利益があるのでしょうか？



赤ちゃんが眠っている間、スリングで抱っこすると、あなたが自由に手を使えるようになるだけでなく、赤ちゃんにとっても利益があるかもしれません。

赤ちゃんが眠っている間、スリングで抱っこすることの利益だけに注目した研究はほとんどありません。しかし、関連分野での研究によると、親密な接触を保つことはお母さんと赤ちゃんの両方に利益があることが示唆されています。

はじめて赤ちゃんを迎える家族に対しては、少なくとも赤ちゃんが生後6か月になるまでは、昼も夜も親と一緒に部屋で赤ちゃん用のベッドに寝かせるように助言されます。複数の研究により、これで SIDS（乳幼児突然死症候群、以下 SIDS）のリスクが減ることが示されています。あるイギリスの研究では、325 人の SIDS の赤ちゃん と 1300 人の対照の赤ちゃん とを比較しましたが、日中の SIDS による死亡のうち 75% が 1 人で部屋にいるときに起こっていました。スリングやベビーキャリアを使うことで、あなたが日中に赤ちゃん と近くにいることが簡単になるかもしれません。

新生児についての研究によると、ぴったりとふれ合っていることで赤ちゃんはより静かにより長く眠ることが示されています。赤ちゃんは、あなたの心臓の鼓動を聞いたり、あなたの動きを感じたり、あなたが近くにいることを確認したりできるとともに、あなたと離れていることによるストレスを感じないですむでしょう。赤ちゃんを抱っこしていれば、赤ちゃんがもぞもぞしはじめたら、あなたはすぐに気づくでしょう。赤ちゃんと一緒にいると、赤ちゃんがおっぱいを欲しがっているサインにすぐに気づくことができ、愛着形成を助けるオキシトシンの産生が増加するので母乳の産生が良くなります。人工乳で赤ちゃんを育てている親は、赤ちゃんを抱っこすると愛着形成が助けられることに気づくかもしれません。また、お父さんやパートナーにとっては、あなたが赤ちゃんを抱っこして散歩に出かけることができるので、パートナーに自分の時間を持ってもらうことができるかもしれません。

## 不利益になることはあるでしょうか。

親の中には、スリングやベビーキャリアの中で眠りにつく赤ちゃんは、一人では落ち着きにくいのではないかと心配する人もいます。

子育ての経験からは、赤ちゃんの睡眠の好みは様々であることが強調されています。コットの中にひとりで眠る方が落ち着く赤ちゃんがいる一方で、一人でベッドに置かれて寝かされると落ち着きにくい赤ちゃんもいます。研究によると、赤ちゃんは寝つきから目覚めまでの睡眠の過程が心地よいものである必要があること、また、落ち着いた環境で眠り、気持ちよく寝つく赤ちゃんは、長期的によりよい睡眠習慣を身につけることが報告されています。赤ちゃんによっては、静かで心地よい睡眠環境には、お母さんや他の養育者と触れ合っている状態が含まれます。多くの国ではそれが典型的なやり方です。そのため、ひとりで置いておかれるよりも親がなだめることで落ち着くことを好む赤ちゃんもいます。こうした赤ちゃんは、スリングの中だと幸せに眠りにつくでしょう。

夜間赤ちゃんが眠ってしまったら簡単に外せるスリングもありますし、赤ちゃんを起こさずに外したいと思うでしょう。ときには、赤ちゃんが眠ってしまうまで抱っこして、それからベッドに寝かせることを選ぶ親もいます。

## 赤ちゃんをずっと身につけていることは安全でしょうか？

早産で生まれた赤ちゃんは、親に抱っこされると（肌と肌をふれあわせて）、体温調節や酸素飽和度が改善し、長期的にもよりよい成長につながります。世界保健機関（WHO）は、特に現代的な医療が受けられないところでは、早産の赤ちゃんを予定日に達する頃まで 24 時間抱っこすることを支援しています。たいていの親は、赤ちゃんを直接肌につけて抱っこしたり、四六時中抱っこしたりすることを考える必要はないでしょう。一方で、たとえ長い昼寝の間であっても、赤ちゃんを肌身離さずにいることが安全で利益をもたらすことは、WHO が勧めていることから保証されていると言えます。

以下の簡単なガイドラインは、赤ちゃんをスリングで安全に抱っこするのに役に立つでしょう。



- ✓ しっかりと。
- ✓ 常に目が届くように。
- ✓ キスできるぐらい近くに。
- ✓ 赤ちゃんの首が前かがみにならないように。
- ✓ 背中を支えて。

他のどんな赤ちゃん用品とも同じように、スリングやベビーキャリアを使うときには時間をかけて練習したいと思うかもしれません。おそらく他の大人に見てもらいながら。

どんなスリングやベビーキャリア、他の赤ちゃん用品でも、安全に使用するためには、製造者の説明書に確実に従いましょう。自分の持っているスリングやベビーキャリアでも、買ったたり借りたりしたものでも、ほころびたり破れたりしていないか、注意深くチェックしましょう。赤ちゃんをスリングやベビーキャリアで抱っこしている間は、安全な活動をするのにとどめ、ジョギングやサイクリング、激しい運動はしないようにしましょう！

さらなる安全についての情報と、TICKS の詳細については、以下の [www.schoolofbabywearing.com/Images/TICKS.pdf](http://www.schoolofbabywearing.com/Images/TICKS.pdf) と [www.which.co.uk](http://www.which.co.uk) のウェブサイトを参照してください。

さまざまなタイプのスリングについてのさらなる情報は [www.babywearing.co.uk](http://www.babywearing.co.uk) を参考にしてください。また、あなたの近くのスリングミート（スリングの集い）やグループ、図書館や Babywearing Consultant（抱っこの相談員）については、それぞれの情報のサイトを参照してください。

© 著作権は BASIS (Baby Sleep Information Source) にあります。ISIS は臨床的な睡眠の問題に対処したり個人へのアドバイスは行いません。赤ちゃんの健康に関する心配があれば、親は保健医療専門家に相談するべきです。この情報シートは、ISIS と Babywearing UK が共同で作成しました。

[www.babywearing.co.uk](http://www.babywearing.co.uk)

2018 年 10 月