

安心ぐっすりの7

安全な添い寝のために
7つ全部OKなら、安心しておやすみなさい♪

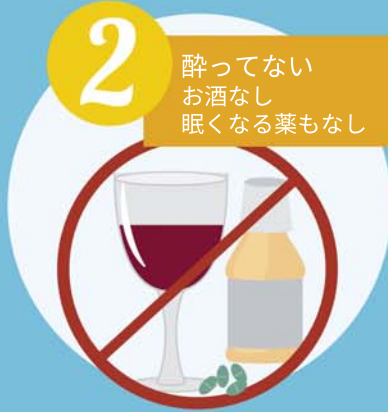
1

タバコなし
家でも
外でも



2

酔ってない
お酒なし
眠くなる薬もなし



3

ママのおっぱい
昼も夜も



4

赤ちゃんは元気
月満ちて誕生



5

あおむけでネンネ



6

汗をかかない薄着
おくるみなし



7

寝る場所を安全に



- ふかふかマット、余分なまくら、ぬいぐるみ
厚い掛けふとんを避け
- ひもやコードはなくし
- すき間は丸めたタオルで埋め
- 赤ちゃんの顔はふとんでおおわない

ねんねタイムに
歌ってチェック



Row, Row, Row Your Boat
(こげこげボート)の歌に合わせて

おっぱいをのんで
たばこおさけなし
あおむけでうすぎして
おやすみなさい

おふとんかため
ひもすきまなし
かおになにもかけず
おやすみなさい

安全な添い寝のために
安心ぐっすりの7

<https://lljapan.org/safesleep.html>



The Safe Sleep Seven

<https://www.llli.org/the-safe-sleep-seven/>



la leche league
international | llj.org

© 2014 La Leche League International
2020年日本語初版訳
NPO法人 ラ・レーチェ・リーグ日本
lljapan.org