

<原文>

Infant and toddler health

The decision to use a **pacifier** — or not — is up to you. Consider the do's and don'ts of giving your baby a pacifier, and how to help him or her break the habit.

Most babies have a strong sucking **reflex**. Some babies even suck their thumbs or fingers before they're born. Beyond helping with **nutrition**, sucking often has a **soothing** effect. Are pacifiers really OK for your baby, though? Understand the benefits and risks of pacifier use, safety tips, and steps to **wean** your baby from the pacifier.

For some babies, pacifiers are the key to **contentment** between feedings. Consider the advantages:

- A pacifier might soothe a **fussy** baby. Some babies are happiest when they're sucking on something.
- A pacifier offers temporary **distraction**. A pacifier might come in handy during and after **shots**, **blood tests** or other **procedures**.
- A pacifier might help your baby fall asleep. If your baby has trouble settling down, a pacifier might **do the trick**.
- A pacifier might ease discomfort during flights. Babies can't intentionally "pop" their ears by **swallowing** or **yawning** to relieve ear pain caused by air pressure changes. Sucking on a pacifier might help.
- A pacifier might help reduce the risk of **sudden infant death syndrome (SIDS)**. Sucking on a pacifier at nap time and bedtime might reduce the risk of SIDS.
- Pacifiers are **Disposable**. When it's time to stop using pacifiers, you can throw them away. If your child prefers to suck on his or her thumb or fingers, it might be more difficult to break the habit.

Of course, pacifiers have **pitfalls** as well. Consider the **drawbacks**:

- Your baby might become **dependent** on the pacifier. If your baby uses a pacifier to sleep, you might face middle-of-the-night crying **spells** when the pacifier falls out of your baby's mouth.
- Pacifier use might increase the risk of **middle ear infections**. However, rates of middle ear infections are generally lowest from birth to **age** 6 months — when the risk of SIDS is the highest and your baby might be most interested in a pacifier.
- **Prolonged** pacifier use might lead to **dental** problems. Normal pacifier use during the first few years of life generally doesn't cause long-term dental problems. However, prolonged pacifier use might cause a child's teeth to be **misaligned**.
- Pacifier use might disrupt **breast-feeding**. If you're breast-feeding, you might wait to offer a pacifier until your baby is 3 to 4 weeks old and you've settled into a **nursing** routine. However, a review of unrestricted pacifier use in healthy, full-term infants found that it had no impact on the continuation of breast-feeding.

If you choose to offer your baby a pacifier, keep these tips in mind:

- Don't use a pacifier as a first line of defense. Sometimes a change of position or a **rocking** session can calm a crying baby. Offer a pacifier to your baby only after or between feedings.
- Choose a **one-piece, dishwasher-safe** variety. Pacifiers made of two pieces pose a **choking hazard** if they break.
- Let your baby set the pace. If your baby's not interested in the pacifier, don't force it.
- Keep it clean. Until your baby is 6 months old and his or her **immune system matures**, frequently boil pacifiers or run them through the dishwasher. After age 6 months, simply wash pacifiers with soap and water. Resist the temptation to "rinse" the pacifier in your own mouth. You'll only spread more **germs** to your baby.
- Don't **sugarcoat** it. Don't put sweet substances on the pacifier.

- Keep it safe. Replace pacifiers often and use the appropriate size for your baby's age. Watch for signs of **deterioration**. Also use caution with pacifier clips. Never attach a pacifier to a string or strap long enough to get caught around your baby's neck.

The risks of pacifier use begin to outweigh the benefits as your baby gets older. While most kids stop using pacifiers on their own between ages 2 and 4, others need help breaking the habit. Use **praise** when your child chooses not to use the pacifier. If your child has difficulty giving up the pacifier, consider asking your **child's doctor or dentist** for help.

<日本語訳>

乳幼児の健康

おしゃぶりを使うかどうかは、あなた次第です。赤ちゃんにおしゃぶりを与える際の注意点と、おしゃぶりの習慣をやめさせる方法について考えてみましょう。

ほとんどの赤ちゃんは強い吸啜反射を持っています。中には、生まれる前から親指や指をしゃぶっている赤ちゃんもいます。おしゃぶりには、栄養をとるだけでなく、赤ちゃんを落ち着かせる効果もあります。しかし、おしゃぶりは本当に赤ちゃんにとって良いものなのでしょうか？おしゃぶりのメリットとリスク、安全上の注意点、おしゃぶりから赤ちゃんを離すためのステップを理解しましょう。

赤ちゃんによっては、おしゃぶりが授乳の合間の安らぎの鍵になることもあります。その利点を考えてみましょう：

- おしゃぶりは、気難しい赤ちゃんをなだめるかもしれません。おしゃぶりをしているときが一番幸せな赤ちゃんもいます。
- おしゃぶりは一時的な気晴らしになる。おしゃぶりは、注射や血液検査、その他の処置の最中や後に便利です。
- おしゃぶりは、赤ちゃんが眠りに落ちるのを助けるかもしれません。赤ちゃんがなかなか落ち着かないときは、おしゃぶりが効果的かもしれません。
- おしゃぶりは、フライト中の不快感を和らげるかもしれません。赤ちゃんは、気圧の変化による耳の痛みを和らげるために、飲み込んだりあくびをしたりして、意図的に耳を「弾く」ことができません。おしゃぶりを吸うと楽になるかもしれない。
- おしゃぶりは、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクを減らすのに役立つかかもしれません。昼寝や就寝時におしゃぶりをすることで、SIDSのリスクを減らせるかもしれません。
- おしゃぶりは使い捨てです。おしゃぶりの使用をやめる時期が来たら、捨てることがあります。子どもが親指や指をしゃぶるのを好む場合、その習慣を断ち切るのはもっと難しいかもしれない。

もちろん、おしゃぶりにも落とし穴があります。欠点を考えてみましょう：

- ・赤ちゃんがおしゃぶりに依存してしまうかもしれません。赤ちゃんがおしゃぶりを使って眠ると、おしゃぶりが赤ちゃんの口から外れて、夜中に泣くことがあります。
- ・おしゃぶりの使用は中耳炎のリスクを高めるかもしれません。SIDSのリスクが最も高く、赤ちゃんがおしゃぶりに最も興味を示す時期です。
- ・おしゃぶりを長期間使用すると、歯に問題が生じる可能性があります。一般的に、生後数年間の通常のおしゃぶりの使用は、長期的な歯の問題を引き起こすことはありません。しかし、おしゃぶりを長期間使用すると、子供の歯並びが悪くなることがあります。
- ・おしゃぶりの使用は授乳を妨げる可能性があります。母乳で育てている場合は、赤ちゃんが生後3~4週間を過ぎ、授乳の習慣が落ち着くまでおしゃぶりを与えるのを待つかもしれません。しかし、健康な満期産児におけるおしゃぶりの無制限使用に関するレビューによると、おしゃぶりは母乳育児の継続に影響しないことがわかりました。

赤ちゃんにおしゃぶりを与える場合は、以下の点に注意してください：

- ・おしゃぶりを第一の防御手段として使わないこと。体勢を変えたり、揺らしたりすることで、泣いている赤ちゃんが落ち着くこともあります。おしゃぶりを赤ちゃんに与えるのは、授乳後か授乳の間だけにしましょう。
- ・食器洗い機で洗える、一体型のものを選びましょう。2つ折りのおしゃぶりは、割れると窒息の危険があります。
- ・赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。赤ちゃんがおしゃぶりに興味を示さない場合は、無理強いしない。
- ・清潔に保ちましょう。赤ちゃんが生後6ヵ月になり、免疫システムが成熟するまでは、おしゃぶりは頻繁に煮沸消毒するか、食器洗い機にかけてください。生後6ヵ月を過ぎたら、おしゃぶりは石けんと水で洗うだけにしてください。おしゃぶりを自分の口で「すぐ」誘惑に負けないでください。赤ちゃんにばい菌を広げるだけです。
- ・甘くしないで。おしゃぶりに甘いものをつけないこと。
- ・おしゃぶりは安全に保管しましょう。おしゃぶりはこまめに交換し、月齢に合ったサイズのものを使いましょう。劣化の兆候に注意する。おしゃぶりのクリップにも注意して

ください。赤ちゃんの首に引っかかるような長さの紐やストラップにおしゃぶりを取り付けてはいけません。

月齢が上がるにつれて、おしゃぶりのリスクはメリットを上回り始めます。ほとんどの子どもは2~4歳の間におしゃぶりをやめさせますが、おしゃぶりの習慣をやめさせるのに手助けが必要な子どももいます。子どもがおしゃぶりを使わないことを選んだら、褒めてあげましょう。おしゃぶりをやめさせるのが難しい場合は、かかりつけの医師や歯科医に助けを求めることも検討しましょう。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
infant	ínfənt	インファントウ	乳児
toddler	tádlə	タ'ドゥラア	幼児
pacifier	pæsəfàɪə	パ'サファイアア	おしゃぶり
reflex	rí:fleks	リ'フレクス	反射(運動)
nutrition	n(j)u:t्रíʃən	ニュートウ'リシャン	栄養摂取
soothe	sú:ð	ス'ーズ	落ち着かせる
wean	wí:n	ウィ'ーン	離乳させる
contentment	kənténtmənt	カンテ'ントウマントウ	満足
fussy	fásı	ファ'スイ	騒ぎ立てる
distraction	distrækʃən	ディストウ'ラクシャン	気晴らし
shot	ʃát	シャ'トウ	注射
blood test	blád tést	ブ'ラドウ テ'ストウ	血液検査
procedure	prəsí:dʒə	プラスイ'ーディヤア	医療行為
do the trick	dú: ðə trík	ドウ'ー ザ トウ'リク	効く
swallow	swálou	ス'ワロウ	飲み込む
yawn	jó:n	ヨ'ーン	欠伸をする
sudden infant death syndrome (SIDS)	sádn ínfənt dée síndrom (ésàidù:és)	サ'ドゥン インファントウ デ'ス スイ'ンドウロウム (エスアイディーエス)	乳児突然死症候群
disposable	dispózəbl	ディスピ'ウザボウ	使い捨ての
pitfall	pítfò:l	ピ'トウフォーウ	落とし穴
drawback	dró:bæk	ドウ'ローバク	欠点
dependent	dípéndənt	ディペ'ンデントウ	依存している
spell	spél	ス'ペウ	発作
middle ear	mídl íə	ミ'ドゥル イ'アア	中耳
infection	ínfékʃən	インフェ'クシャン	感染
age	éídʒ	エ'イヂ	月齢
prolonged	prəlóngd	プラロ'ーングドウ	長期にわたる

英語	発音記号	カタカナ	日本語
dental	déntl	デ'ンタウ	歯の
misaligned	mìsəláiñd	ミサラ'インドゥ	(歯)並びの悪い
breast-feeding nursing	brést fí:dīñ nér:sing	ブ'レストウ フィ'ーディ ン ヌ'アースイン	授乳
rock	rák	ラ'ク	振り動かす
one-piece	wán pí:s	ワ'ン ピース	一体型の
dishwasher-safe	díʃwàʃə	ディ'シュワシャア	食器洗い機対応の
choke	tʃóuk	チヨ'ウク	窒息させる
hazard	hæzəd	ハ'ザードウ	危険
immune system	ɪmjú:n sístem	イミュ'ーン スイ'スタム	免疫系
mature	mət(j)úə	マチュ'アア	成熟する
rinse	ríns	リ'ンス	すすぐ
germ	dʒé:m	ヂヤ'ーム	ばい菌
sugarcoat	ʃúgəkòut	シュ'ガーコウトウ	糖衣を施す
deterioration	díti(ə)riéréiʃən	ディティリアレ'イシャン	悪化
praise	préɪz	プレイス	褒めること
child's doctor cf. pediatrician	tʃáildz dáktə cf. pì:díetríʃən	チャ'イウツ ダ"クタア cf. ピーディアトウ'リシャン	小児科医
dentist	dén̩t̩ist	デ'ンティストウ	歯科医