

# 同睡

red  
nose  
saving little lives



rednose.org.au

同睡是指父母將嬰兒放到床上與他們一起睡覺。

嬰兒睡覺最安全的地方是他們自己的安全睡眠空間。Red Nose不建議同睡（共用一個床睡覺）；但是，我們明白有些父母會選擇與寶寶同睡，而另一些父母可能會發現自己無意中與寶寶睡在了一起。如果您選擇與嬰兒同睡，了解如何降低風險很重要，因為在某些情況下與嬰兒同睡可能非常危險。本指南可以提供幫助。

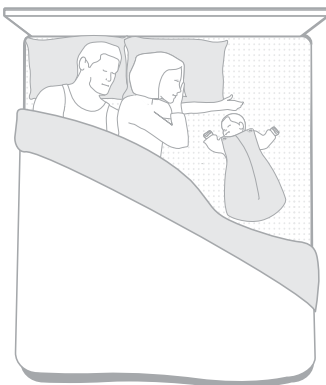
## ✓ 遵循這些提示可將風險降至最低

✓ 總是讓嬰兒仰臥睡覺

✓ 為嬰兒創造一個空無異物的睡眠空間

✓ 確保嬰兒的臉和頭部沒有被遮蓋

✓ 紮起長發並取下所有首飾，包括長牙項鍊



✓ 確保床墊牢固且平整

✓ 將嬰兒放在一位父母的身邊 - 切勿放在兩個成人中間或其他兒童或寵物旁邊

✓ 確保床上用品和床單不能蓋住嬰兒的臉

✓ 將床搬離牆壁 - 這樣嬰兒就不會卡在床與牆壁之間

✓ 讓枕頭遠離嬰兒的睡眠空間

✓ 確保嬰兒無法從床上掉下去

✓ 使用沒有連帽的安全睡袋，並讓嬰兒的手臂伸出 - 不要包裹或用繃襪包住嬰兒

## ✗ 何時不該同睡

在某些情況下，同睡對嬰兒來說可能非常危險。

✗ 您過度疲勞或身體不適

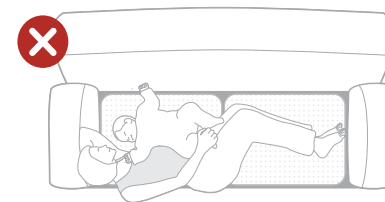
✗ 您或您的伴侶服用過任何讓您感到困倦或意識減退的藥物

✗ 您或您的伴侶最近飲酒

✗ 嬰兒早產或小於胎齡。

✗ 您或您的伴侶吸煙，即使不是在臥室吸煙

這些同睡姿勢非常不安全，應該避免



Red Nose感謝我們工作、生活和造訪的這片土地的傳統所有者。

安全睡眠諮詢中心  
Red Nose安全睡眠諮詢熱線  
1300 998 698 (在澳大利亞東部標準時間/澳大利亞東部時間的營業時間內)  
education@rednose.org.au  
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. 版權所有。  
版權查詢請聯絡: education@rednose.org.au

red  
nose  
saving little lives