

同睡

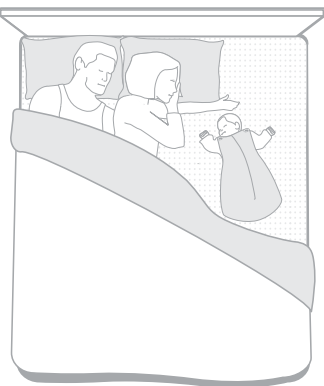


同睡是指父母与婴儿在一张床上一起睡觉。

婴儿最安全的睡眠场所是他们自己的专属安全睡眠空间。Red Nose不建议同睡（共用一个床睡觉），但我们明白有些父母会选择与宝宝同睡，而另一些父母可能会发现自己无意中与宝宝睡在了一起。如果您选择与婴儿同睡，了解如何降低风险至关重要，因为在某些情况下与婴儿同睡可能非常危险。本指南可以提供帮助。

✓ 遵循这些提示可将风险降至最低

- ✓ 始终让婴儿仰卧睡觉
- ✓ 为婴儿创建一个干净、无异物的睡眠空间
- ✓ 确保婴儿的脸和头部没有被遮盖
- ✓ 扎起长发并取下所有首饰，包括出牙项链
- ✓ 确保床垫牢固且平整
- ✓ 确保床上用品和床单不会盖住婴儿的脸
- ✓ 将婴儿放在父亲或母亲的身边，切勿放在两个成人中间或其他儿童或宠物旁边
- ✓ 确保婴儿不会从床上掉下去
- ✓ 使床远离墙壁，以免婴儿卡在床与墙壁之间
- ✓ 让枕头远离婴儿的睡眠空间
- ✓ 使用没有连帽的安全睡袋，并让婴儿的手臂伸出，不要包裹或用襁褓包住婴儿

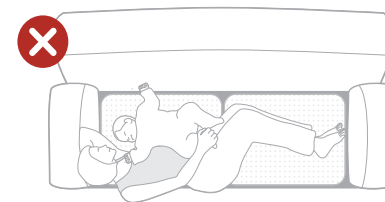


✗ 何时不该同睡

在某些情况下，同睡对婴儿来说可能非常危险。

- ✗ 您过度疲劳或身体不适
- ✗ 您或您的伴侣服用过让人感到困倦或意识不清的药物
- ✗ 您或您的伴侣最近饮酒
- ✗ 婴儿早产或小于胎龄。
- ✗ 您或您的伴侣吸烟，即使不是在卧室吸烟

这些同睡姿势非常危险，应该避免



Red Nose对我们工作、生活和造访的这片土地的传统所有者（原住民）予以认可。

安全睡眠咨询中心
Red Nose安全睡眠咨询热线
1300 998 698 (在澳大利亚东部标准时间/澳大利亚东部夏令时营业时间内提供服务)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep