

嬰兒床換大床



rednose.org.au

red
nose
saving little lives

image source: freepik.com

何時讓孩子搬出嬰兒床？

在澳大利亞，越來越多的嬰幼兒從嬰兒床和床上掉落而受傷。這是由於大人沒有意識到幼童應該搬出嬰兒床的適當時間，或是過早讓嬰幼兒睡在成人床上。

何時讓孩子搬出嬰兒床？

嬰兒睡覺最安全的地方是一張符合現行澳大利亞標準的嬰兒床，該標準是根據Red Nose的安全睡眠環境指南製定。

不要在嬰兒床內放置玩具、枕頭、床圍、嬰兒活動器具和任何其他可以幫助幼童爬出嬰兒床的可“堆疊”的物品。

加重毯也不應放在嬰兒床範圍內或兒童可以觸及的位置。

出於安全原因，當您發現幼童開始嘗試爬出嬰兒床，而且似乎可能成功，則是時候將他們搬出嬰兒床了。

這通常發生在幼童兩歲至三歲半之間，但也可能早至18個月大。

！ 切記

如果您的孩子體重超過15公斤，切勿使用便攜式嬰兒床（或查看特定型號的說明）。

從嬰兒床搬出後孩子在哪裏睡覺

地墊

一種選擇是從嬰兒床或全高度的單人床上取下床墊，然後鋪在地板上使用。

確保床墊遠離牆壁，因為幼童可能會被卡在床墊和牆壁之間。兒童的床墊需要堅固，以防止發生致命的睡眠事故。

床墊周圍不要放置絨毛玩具、豆袋、塑膠袋或幼童可以滾到上面的類似物品。柔軟的物品可能會裹住幼童的臉部，導致窒息。

確保地墊遠離家中經常走動的區域，以防止成人或兄弟姐妹摔倒在地墊上造成事故。

兒童床

另一種選擇是使用兒童床：

- 由於高度較低，兒童床是一個安全的過度選擇，它可以降低從床上掉下來受傷的風險。
- 幼兒床經濟實惠，因為一旦嬰兒床不再適用，可以將嬰兒床的床墊和床上用品轉用在兒童床上。

成人高度的床

如果您決定使用成人高度的床，請注意，幼童很容易從床上掉下來或是因卡在床和牆之間而受傷。

- 請確保床墊與床頭之間的縫隙不超過95毫米。較大的縫隙可能會導致幼童卡住。
- 將掉落高度保持在最低限度，並在床周圍使用柔軟的地板材料或床墊，以最大程度地減少掉落造成的傷害。
- 請確保兒童可能掉落的區域內沒有家私、玩具和其他硬物。

便攜式床邊護欄：如果您決定將便攜式床邊護欄安裝到成人高度的床上以防止孩子掉落，請注意，如果護欄安裝不當，兒童可能會被卡住。在讓孩子上床睡覺之前，請檢查便攜式床邊護欄是否與床墊的側面緊密貼合，以及床墊和床邊護欄之間是否沒有縫隙。這將有助於防止兒童的身體或頭部滑出並被卡住。

切勿將枕頭、柔軟的床上用品和絨毛玩具放在床邊護欄旁。窒息事件曾在堆滿絨毛玩具的環境中發生過。如果年幼孩子的臉壓在絨毛玩具上，可能會導致窒息。

等到幼兒年滿兩歲，並且不再睡嬰兒床或便攜式嬰兒床時，再使用枕頭睡覺。

換床前確保家中安全

不再睡嬰兒床的孩子可以更方便地進入所有生活區域。在您的孩子換床之前，請檢查孩子的房間和整個房子是否存在可能的危險。

確保環境安全：

- 特別注意可能導致跌倒、溺水、窒息、被夾住或中毒的潛在危險。
- 懸垂的繩索、細繩和活動物品可能會纏繞幼兒頸部，因此要確保放在幼兒無法觸及的地方。
- 確保幼兒遠離加熱器、電器和電源插座，以避免過熱、灼傷和觸電的風險。
- 確保所有家私和電視都安裝有牆壁固定支架，使其不易傾倒。
- 確保兒童無法觸及樓梯和窗戶。



切記……

給寶寶一個安全的睡眠：

- ✓ 安全睡床
- ✓ 安全床墊
- ✓ 安全床上用品
- ✓ 安全的晝夜睡眠環境

! 警示

- 嬰幼兒在豆袋、沙發、大靠墊和充氣床上睡覺並不安全。
- 不建議九歲以下的兒童使用雙層床。
- 如果孩子穿著嬰兒睡袋睡在嬰兒床外，請務必小心！穿著嬰兒睡袋卻沒有睡在嬰兒床內的孩子掉落和受傷的風險更高。必須隨時看護孩子，並在孩子醒來後立即脫下睡袋。
- 讓加重毯遠離幼童，因為它們可能會導致嚴重傷害或死亡。



本手冊為 **Ava** 而編製。

Red Nose感謝我們工作、生活和造訪的這片土地的傳統所有者。

Red Nose安全睡眠諮詢中心(Red Nose Safe Sleep Advice Hub)

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



rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives