

# 安全睡眠

如何让宝宝安全入睡以降低婴儿猝死的风险。

适用于所有 0 - 12 个月的婴儿



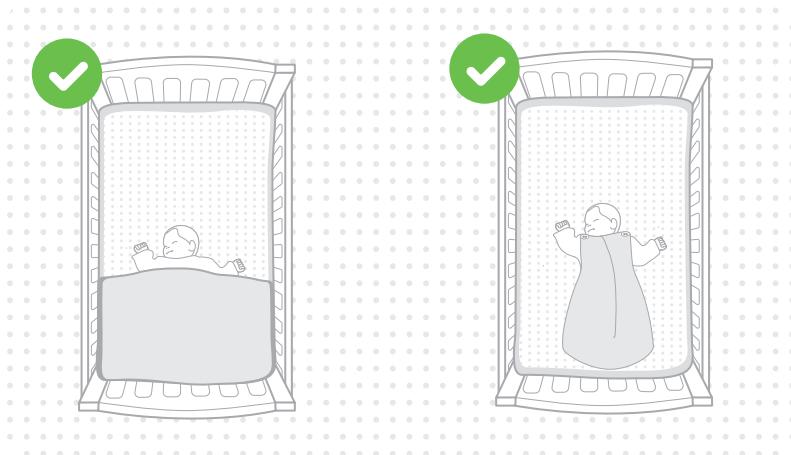
对于所有 0 - 12 个月的婴儿，Red Nose推荐六个关键步骤来降低婴儿猝死的风险。

## 1 务必让婴儿仰卧睡觉。

让婴儿仰卧睡觉有助于保持呼吸道畅通，并确保他们的保护性反射能够发挥作用。仰睡可降低窒息、过热和卡住喉咙的风险。

## 2 确保婴儿的面部和头部不被遮盖。

婴儿通过面部和头部控制体温，因此在睡眠期间保持婴儿的面部和头部不被遮盖有助于降低过热的风险。这还有助于保持呼吸道畅通，从而降低窒息的风险。



## 3 让婴儿在出生前后保持无烟环境。

在怀孕期间和婴儿出生后吸烟会增加婴儿猝死的风险，包括二手烟。

如果您或您的伴侣吸烟，请不要在婴儿周围吸烟，也不要婴儿睡觉的地方吸烟。

如需免费戒烟帮助，请拨打戒烟热线 (Quitline) 13 78 48。

## ✗ 不要有柔软的床面或笨重的物

不要在婴儿床上使用任何柔软的物品。睡眠空间中的柔软物品很危险，会增加窒息和过热的风险。



- ✗ 棉被或宽松的毯子
- ✗ 枕头
- ✗ 婴儿床床围
- ✗ 羊毛绒
- ✗ 泰迪熊等毛绒玩具

#### 4 昼夜安全的睡眠环境。

婴儿最安全的睡眠场所便是他们的专属安全空间，并配有安全的床垫和安全的床上用品。

婴儿应始终仰卧睡觉，并且双脚位于摇篮或婴儿床的底部。

- 安全婴儿床

符合澳大利亚标准 AS/NZS 2172:2003。

- 安全床垫

坚实、平坦、尺寸适合您的安全婴儿床，符合澳大利亚推荐性标准 (AS/NZS 8811.1:2013)。

- 安全床上用品

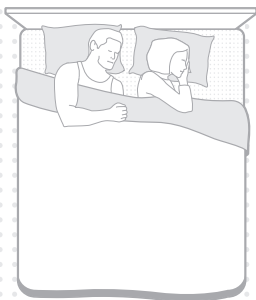
轻便的床上用品，塞紧，被子只盖到胸部。

- 安全睡袋

颈部和胸部合身，婴儿手臂外伸，没有连帽。

#### 5 出生后6个月内，让婴儿睡在父母或看护人房间内的专属安全睡眠空间中\*

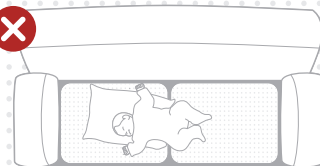
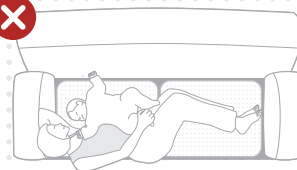
婴儿最安全的睡眠场所便是他们的专属安全空间，在出生后的 6 个月内与他们的父母或成年看护人睡在同一个房间里。



#### 6 母乳喂养

母乳喂养已被证明可以降低婴儿猝死的风险。

#### ✘ 不安全的睡眠空间



\*有关如何将同睡的风险降至最低的信息，请访问：[rednose.org.au/cosleeping](http://rednose.org.au/cosleeping)

\*\* 有关摇篮使用的信息，请访问：[redno.se/bassinetsinfo](http://redno.se/bassinetsinfo)