

安全睡眠

如何讓寶寶安全入睡以降低嬰兒猝死的風險。

適用於所有 0-12 個月的嬰兒



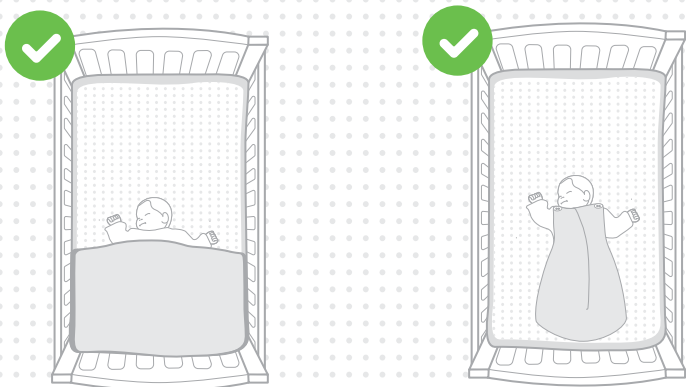
對於所有 0-12 個月的嬰兒，Red Nose 推薦六個關鍵步驟來降低嬰兒猝死的風險。

1 嬰兒始終仰臥睡覺。

讓嬰兒仰臥睡覺有助於保持呼吸道暢通，並確保他們的保護性反射能夠發揮作用。仰睡可降低窒息、過熱和哽噎的風險。

2 保持嬰兒的臉部和頭部不被遮蓋。

嬰兒透過臉部和頭部控制體溫，因此在睡眠期間保持嬰兒的臉部和頭部不被遮蓋有助於降低過熱的風險。這還有助於保持呼吸道暢通，從而降低窒息的風險。



3 嬰兒出生前後請勿吸菸。

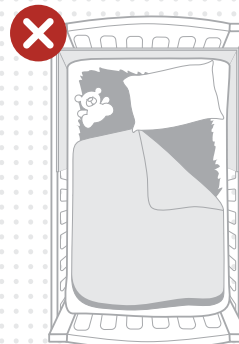
懷孕期間和嬰兒出生後吸菸會增加嬰兒猝死的風險 - 包括二手煙。

如果您或您的伴侶吸菸，請不要在嬰兒周圍吸菸，也不要不要在嬰兒睡覺的地方吸菸。

如需免費戒菸幫助，請致電戒菸專線 (Quitline) 13 78 48。

✘ 不要使用柔軟的床面或放置笨重的物品

不要在嬰兒床上使用任何柔軟的物品。睡眠空間中的柔軟物品很危險，會增加窒息和過熱的風險。



- ✘ 被子或寬鬆的毯子
- ✘ 枕頭
- ✘ 嬰兒床床圍
- ✘ 羊毛絨
- ✘ 類似泰迪熊的絨毛玩具

4 安全的晝夜睡眠環境。

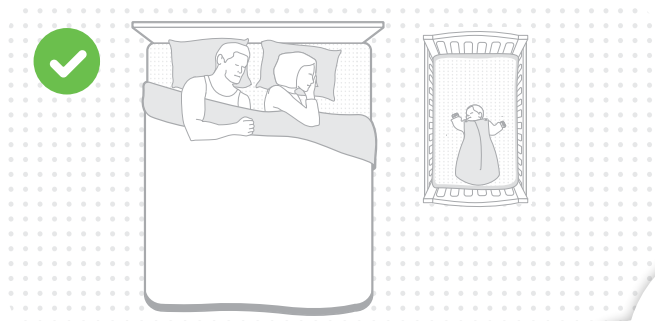
嬰兒睡覺最安全的地方是自己的安全空間，並配備安全床墊和安全寢具。

嬰兒應始終仰臥睡覺，並且雙腳位於搖籃或嬰兒床的底部。

- 安全嬰兒床
符合澳大利亞標準 AS/NZS 2172:2003。
- 安全床墊
堅固、平坦、尺寸適合您的安全嬰兒床，符合自願性澳大利亞標準 (AS/NZS 8811.1:2013)。
- 安全寢具
使用輕便的寢具，穩固塞牢，被子只蓋到胸部。
- 安全睡袋
頸部和胸部非常合身，嬰兒手臂外伸，沒有連帽。

5 出生後6個月內，讓嬰兒睡在父母或照顧者房間自己安全的睡眠空間*

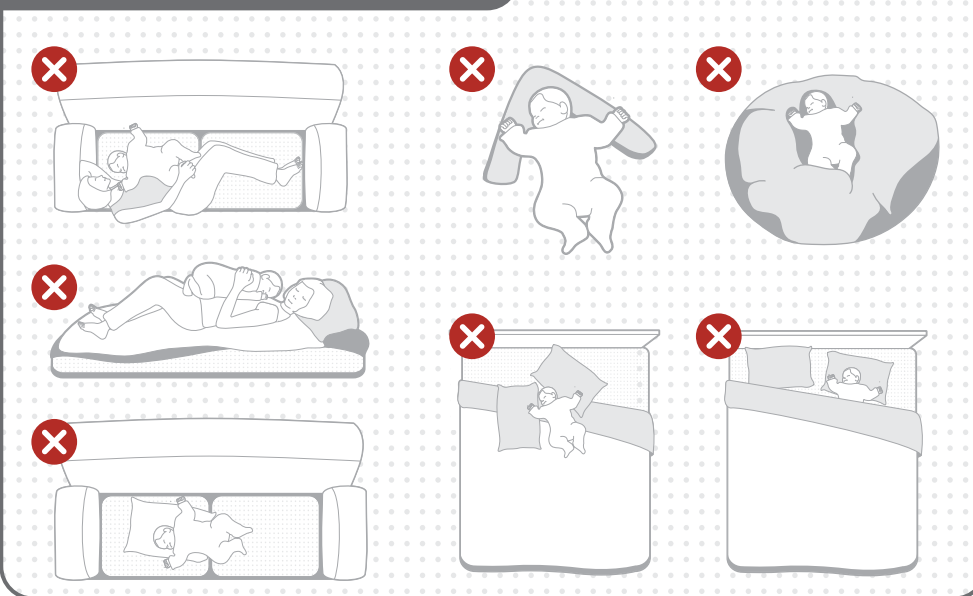
嬰兒睡覺最安全的地方是他們自己的安全空間，在出生後的6個月內與他們的父母或成年照顧者睡在同一個房間。



6 哺餵母乳

哺餵母乳已被證明可以降低嬰兒猝死的風險。

✘ 不安全的睡眠空間



*有關如何將同睡的風險降到最低資訊，請造訪：rednose.org.au/cosleeping

** 有關搖籃使用的資訊，請造訪：redno.se/bassinetsinfo