

# 安全包裹

## 安全包裹婴儿指南



rednose.org.au

red  
nose  
saving little lives



image source: freepik.com

### 安全包裹的好处

- ✓ 包裹是帮助安抚婴儿并让他们仰卧睡觉的有效方法。科学研究显示包裹可以对婴幼儿起到安抚、促进睡眠的作用。
- ✓ 研究显示包裹可以促进更持续的睡眠，并且降低自然醒来的频率。
- ✓ 除包裹婴儿之外，还可以使用安全的婴儿睡袋。

### ！ 警示

俯卧睡眠会增加婴儿突然意外死亡（SUDI）的风险，因此必须避免。让包裹住的婴儿俯卧睡觉尤其危险，因为这样会导致他们无法转向安全的姿势。

如果您要包裹您的宝宝，请考虑宝宝的发育阶段。在3个月大左右，婴儿的惊跳反射一旦消失便需要让他们的手臂能够自由活动。大多数婴儿最终会抗拒包裹。包裹的形式应该符合宝宝的发育阶段。

宝宝一旦显示出翻身迹象便要停止包裹，一般是在4 - 6个月大时发生。年龄稍大一些的宝宝会在睡觉时翻身，变成俯卧姿势，而包裹可能会阻碍他们转回仰卧姿势。

### 如何安全包裹宝宝



- 1 将婴儿放于偏离中心（靠左或靠右）的位置，并且包裹最上端与婴儿的肩膀齐平



- 2 将婴儿的手臂在胸前交叉，将包裹较短的一端盖过婴儿的手臂并在婴儿身下塞紧。



- 3 再将包裹较长的一端裹住婴儿并在其身下塞紧。



- 4 将包裹的尾端向上翻，盖在婴儿身上。



- 5 再将包裹的尾端折叠，放在婴儿身下。



- 6 始终让婴儿仰卧睡觉，切勿遮盖住头部和脸部。

# 健康、开心、安全

## 安全包裹

- 推荐用于包裹的面料包括平纹细布、轻质棉布单或包裹布。用小毯子和毛毯包裹并不安全，因为这些可能会导致婴儿过热。
  - 为了让包裹起作用，包裹需要紧实但不能过紧。让宝宝的双腿伸直并拢并紧紧包裹会增加髋关节发育异常的风险。包裹时请留出髋部和胸部的活动余地。
  - 包裹宽松会造成危险，包裹布会遮盖住婴儿的头部和面部。
  - 不要给包裹中的婴儿穿太多衣服，例如，在温暖的天气里只穿一件背心和尿布，或在天气渐冷时穿着轻薄的套衫即可。
  - 使用符合婴儿发育年龄的包裹方法。将手臂放在包裹中可以减少婴儿的莫罗氏反射或惊跳反射。
  - 对于年龄稍大一些的婴儿，包裹下半身并留出手臂可以帮助他们保持仰卧姿势并安抚自己。
- !** 一旦婴儿出现能翻身的迹象便要停止包裹。
- !** 切勿使用有尼龙搭扣或拉链束缚婴儿手臂的襁褓或包裹物。
- !** 请勿让包裹高于婴儿肩膀，以防婴儿的脸部和头部被遮盖。

### **!** 警示

与婴儿共用一张床可能会增加婴儿突然意外死亡的风险。在婴儿被包裹时与其共用一张床尤其危险。

## 安全睡眠建议

- ✓ 始终让宝宝仰卧睡觉，切勿俯卧或侧卧
- ✓ 确保宝宝在睡觉时脸和头部裸露
- ✓ 在婴儿出生前后保持无烟环境
- ✓ 提供一个昼夜安全的睡眠环境
- ✓ 出生后6个月内，让宝宝睡在父母或看护人房间内他们专属的安全睡眠空间里
- ✓ 母乳喂养



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。

Red Nose安全睡眠咨询中心 (Red Nose Safe Sleep Advice Hub)

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](mailto:education@rednose.org.au)

[rednose.org.au/safesleep](http://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. 版权所有。  
有关版权查询，请联系：[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives