

# 安全包裹

## 安全包裹嬰兒指南



rednose.org.au



### 安全包裹的好處

- ✓ 包裹是幫助安撫嬰兒並讓他們仰臥睡覺的有效方法。科學研究顯示包裹可以對嬰幼兒起到安撫、促進睡眠的作用。
- ✓ 研究顯示包裹可以促進更持續的睡眠，並且減少自然醒來的頻率。
- ✓ 替代包裹的方法是使用安全的嬰兒睡袋。

### ！ 警示

趴睡會增加嬰兒突然意外死亡(SUDI)的風險，因此必須避免。讓包裹住的嬰兒趴睡尤其危險，因為這樣會導致他們無法翻身到安全的姿勢。

如果您要包裹您的寶寶，請考慮寶寶的發育階段。在3個月大左右，嬰兒的驚跳反射一旦消失便需要讓他們的手臂能夠自由活動。大多數嬰兒最終會抗拒包裹。包裹的形式應該符合寶寶的發育階段。

寶寶一旦顯示出翻身跡象便要停止包裹，一般是在4-6個月時發生。年齡稍大一些的寶寶會在睡覺時翻身到趴睡的姿勢，而包裹可能會阻礙他們翻身回仰臥姿勢。

### 如何安全包裹您的寶寶



- 1 將嬰兒放於偏離中心（靠左或靠右）的位置，並且包裹最上端與肩膀齊平。



- 2 將嬰兒的手臂在胸前交叉，將包裹較短的一端蓋過嬰兒的手臂並在嬰兒身下塞緊。



- 3 再將包裹較長的一端裹住嬰兒並在其身下塞緊。



- 4 將包裹的尾端翻在嬰兒身上。



- 5 再將包裹的尾端折疊在嬰兒身下。



- 6 始終讓嬰兒仰臥睡覺，切勿遮蓋住頭部和臉部。

# 健康、開心、安全

## 安全包裹

- 推薦用於包裹的面料包括平紋細布、輕質棉布單或包裹布。用小毯子和毛毯包裹並不安全，因為這些可能會導致嬰兒過熱。
  - 為了讓包裹起作用，包裹需要緊實但不能過緊。使用雙腿並攏緊緊包裹的方法會增加髖關節發育異常的風險。包裹時請留出髖部和胸部的活動余地。
  - 鬆散的包裹布很危險，因為它們會遮蓋住嬰兒的頭部和臉部。
  - 包裹中的嬰兒切勿穿衣過多，例如，在溫暖的天氣裏只穿一件背心和尿布，或在天氣漸冷時穿著輕薄的套衫。
  - 使用符合嬰兒發育年齡的包裹方法。將手臂放在包裹中可以減少嬰兒的莫羅氏反射或驚跳反射。
  - 包裹下半身並留出手臂可以幫助年齡稍大一些的嬰兒保持仰臥姿勢並能自我安撫。
- ❗ 一旦嬰兒出現翻身跡象便要停止包裹。
- ❗ 切勿使用有魔术貼或拉鏈束縛嬰兒手臂的繃襪或包裹物。
- ❗ 切勿將嬰兒包裹得高於肩膀，這樣可以使嬰兒的臉和頭部不被遮蓋。

### ! 警示

與嬰兒共用一張床可能會增加嬰兒突然意外死亡的風險。在嬰兒被包裹時與其共用一張床尤其危險。

## 安全睡眠建議

- ✓ 始終讓寶寶仰臥睡覺，切勿趴睡或側睡
- ✓ 在寶寶睡覺時保持臉和頭沒有遮蓋
- ✓ 在嬰兒出生前後保持無菸環境
- ✓ 提供一個安全的晝夜睡眠環境
- ✓ 出生後6個月內，讓嬰兒睡在父母或照顧者房間自己的安全睡眠空間裏
- ✓ 哺餵母乳



rednose.org.au

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

red  
nose  
saving little lives