

**red
nose**
saving little lives

安全睡眠

给宝宝一个安全的睡眠，
降低突发意外死亡的风险



六种让婴儿安全睡眠的方法，降低突发意外死亡的风险：

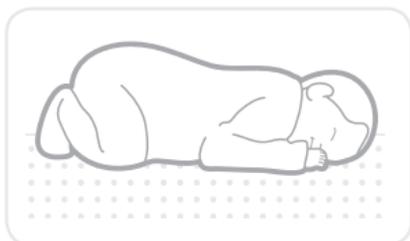
1 让婴儿仰卧睡觉



仰卧



侧卧

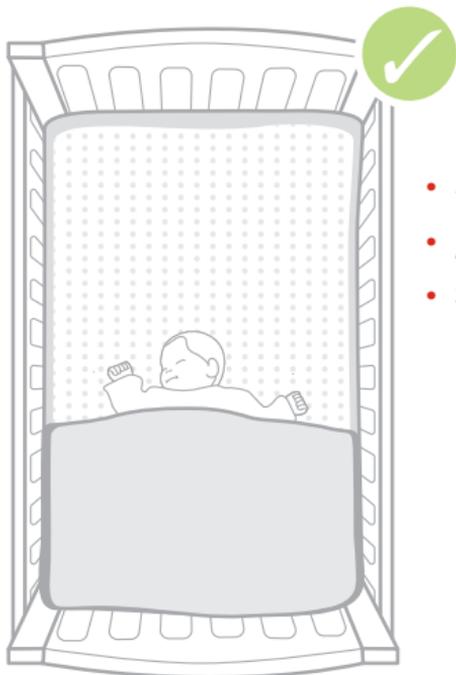


俯卧

宝宝侧卧或俯卧睡觉会提高突发意外死亡的风险

2

保持头部和脸部没有遮盖



- 婴儿仰卧睡觉
- 脚抵住床尾
- 被子紧实塞好

或

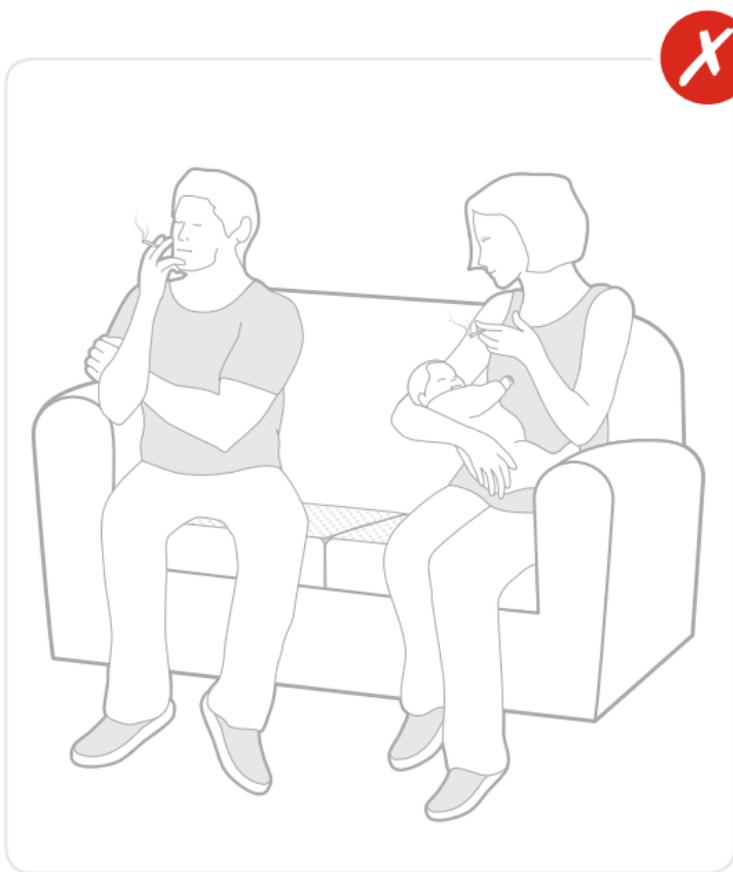


- 使用带有合适颈口和袖孔并且没有兜帽的安全婴儿睡袋

遮盖住婴儿头部或脸部会增加突发意外死亡的风险

3

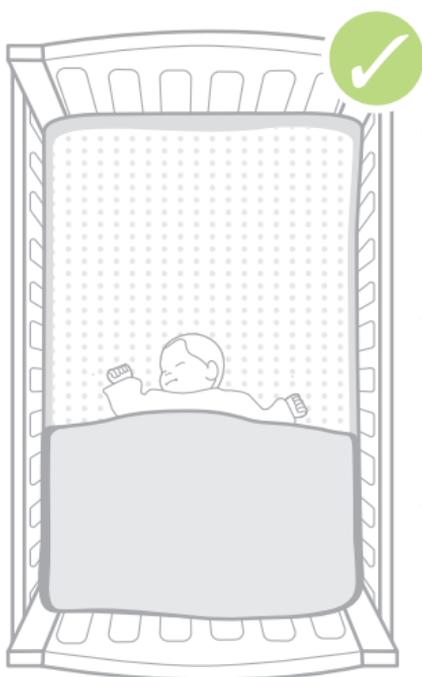
在婴儿出生前后保持无烟环境



在怀孕期间以及婴儿出生前后，吸烟都会增加婴儿突然意外死亡的风险。如需帮助戒烟，请咨询您的医生，护士或拨打电话**137848**联系 **Quitline**。

4

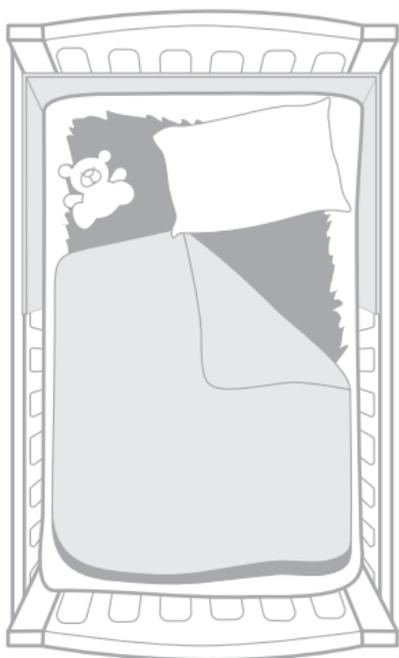
每个日夜都有安全的睡眠环境



- 安全婴儿床
(应该符合现行 Australian Standard AS2172标准)
- 安全床垫
硬实、干净、平坦，并且合适婴儿床的大小
- 安全床铺
柔软睡眠表面和较厚的床上用品会增加突发意外死亡的风险

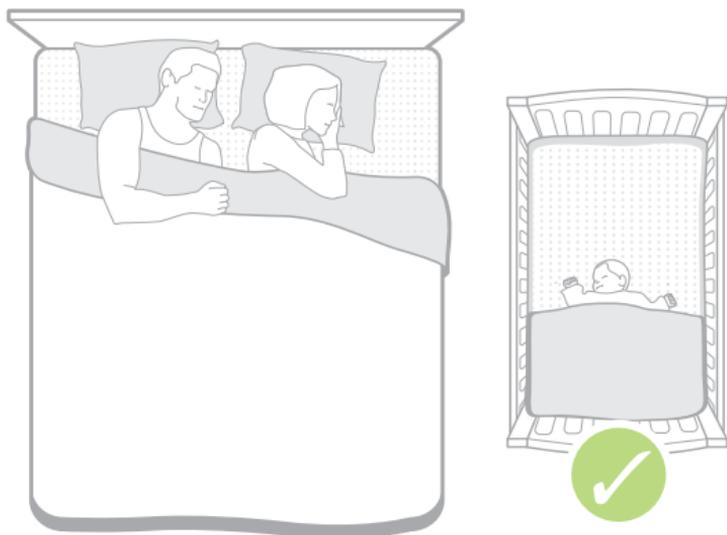


切勿使用柔软睡眠表面或较厚的床上用品



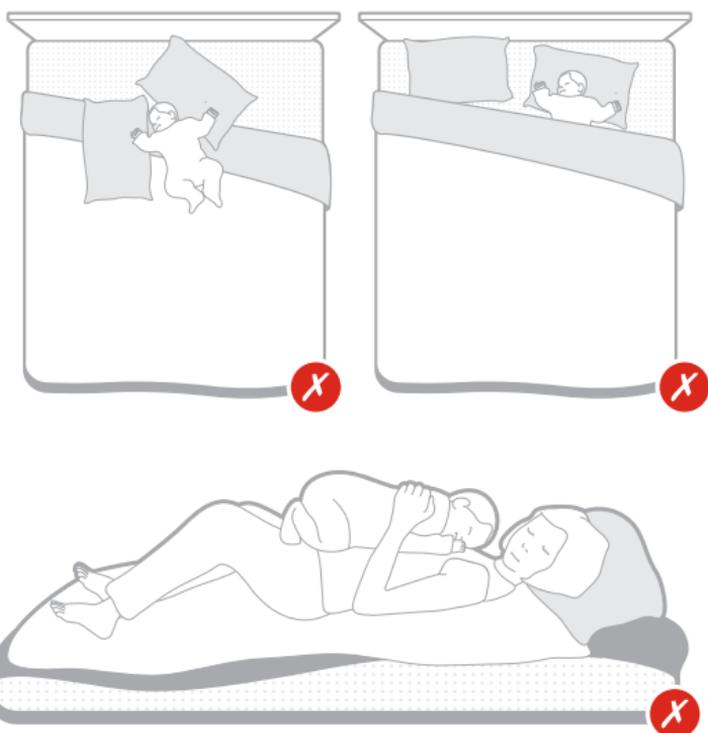
- ✗ 枕头
- ✗ 床围
- ✗ 羊毛
- ✗ 柔软的玩具比如：
泰迪熊
- ✗ 被褥

5 让婴儿睡在父母房间内的安全婴儿床中



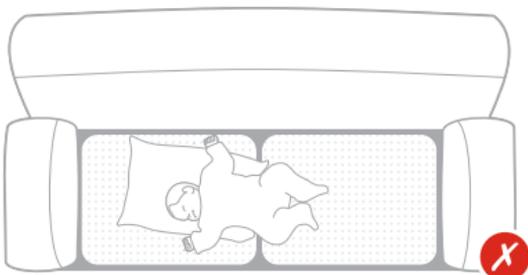
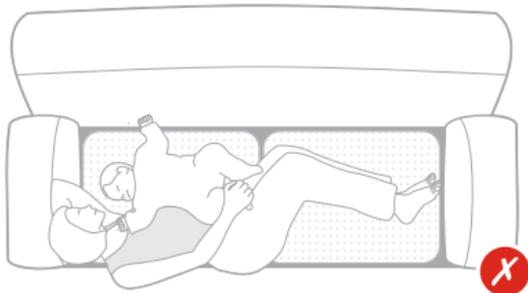
嬰兒睡覺最安全的地方是成年看護者床邊的安全嬰兒床

不安全的 ❌ 睡眠地方



不安全的❌睡眠地方

有“X”的图片显示不安全的睡眠地方



6 母乳喂养



让婴儿安全睡眠的方法，降低突发意外死亡的风险：

- ✓ 让婴儿仰卧睡觉
- ✓ 保持头部和脸部没有遮盖
- ✓ 在婴儿出生前后保持无烟环境
- ✓ 每个日夜都有安全的睡眠环境
- ✓ 让婴儿睡在父母房间内的安全婴儿床中
- ✓ 母乳喂养

**red
nose**
saving little lives

若想获得更多信息，请咨询您的儿童和家庭健康护士或医生；联系您所在州或领地的Red Nose

1300 308 307 | rednose.com.au
education@rednose.com.au

