

**red
nose**
saving little lives

安全包裹

安全包裹婴儿须知



健康开心安全

安全包裹的好处

- 包裹是帮助安哄婴儿并让他们仰卧睡觉的有效方法。科学研究显示包裹能对婴幼儿起到安静，促进睡眠的效果。
- 研究显示包裹能促进更持续的睡眠，并且降低自然醒来的频率。
- 替代包裹的方法是使用婴儿睡袋。

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个月左右，婴儿的惊跳反射一旦消失便需要让他们的手臂能自由活动。大多数婴儿最终会抗拒包裹。包裹的形式应该适合宝宝的发育阶段。宝宝一旦显示出翻转迹象便要停止包裹，一般是在4-6个月时发生。年龄稍大一些的宝宝会在睡眠时转到趴卧姿势，而包裹可能会阻碍他们转回仰卧姿势。

如何安全包裹您的宝宝



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

将包裹的尾端翻在婴儿身上。



5

再将包裹的尾端折叠在婴儿身下。



6

始终让婴儿仰卧睡觉，切勿遮盖住头部和脸部。

安全包裹

- 建议包裹布料包括棉布或轻质棉床单或包裹布。用小毯子和毛毯包裹不安全因为可能会导致婴儿过热。
- 为了让包裹有效，包裹需要紧实但不能过紧。
- 请勿让包裹高于婴儿肩膀，以防婴儿的脸部和头部被遮盖。包裹时请留出髋部和胸部的活动余地。
- 包裹中的婴儿切勿穿衣过多，例如在暖和的天气中只穿一件背心和尿片或在天气渐冷时穿着轻薄的套衫。
- 使用符合婴儿发育年龄的包裹方法。通过将手臂放在包裹中能降低婴儿的莫罗氏反射或惊跳反射。
- 通过包裹下半身并留出手臂能帮助年龄稍大一些的婴儿保持仰卧并能自我抚慰。
- 一旦宝宝出现能翻转的迹象便要停止包裹。



0-3个月



3-6个月

警示



与婴儿共用一个睡眠表面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个睡眠表面尤其危险。

安全睡眠建议

- ✓ 让宝宝出生开始便仰卧睡觉，切勿俯卧或侧卧
- ✓ 在宝宝睡觉时保持头部和脸部没有遮盖
- ✓ 在婴儿出生前后保持无烟环境
- ✓ 提供一个日夜安全的睡眠环境
- ✓ 在宝宝出生后的6个月到12个月之间，他们的安全睡眠地方是成年看护者房间内的婴儿床
- ✓ 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



了解更多信息



于2016年6月印刷