



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot

# 讓寶寶 睡得更安全

家長與照顧者  
手冊



Parent  
Club



Basis  
Baby sleep info source

NHS  
SCOTLAND

## 讓寶寶睡得更安全

在這本小冊子中，有關睡眠得更安全的資訊挽救了許多寶寶的生命。所有資訊都已獲得大量研究證據的支持，這些研究顯示如何降低寶寶無故突然死亡的機率（稱為嬰兒猝死症，簡稱 SIDS，或稱嬰兒猝死）。為降低嬰兒猝死機率，家庭應該遵守關於寶寶睡眠的重要建議。父母及參與照顧寶寶的任何人皆應遵循本文的建議，這點極為重要。

每次睡覺都讓他們仰臥

淨空、平坦的睡眠空間

讓他們日夜都處在無煙空間

### 保持讓寶寶仰睡

- 每次睡覺時，讓寶寶仰臥，而不是俯臥或側臥
- 一旦寶寶開始會自己翻身，您可讓他們找到自己的睡眠姿勢
- 無需使用特殊設備或產品就能讓寶寶保持仰臥
- 讓寶寶清醒時趴著一段時間，可協助增強翻身所需的肌肉

**原因：**與仰睡相比，更多寶寶在俯睡或側睡時突然死亡。自 1991 年「仰臥睡眠」(Back to Sleep) 活動以來，嬰兒猝死機率已下降 80%。

## 與您同室居住時， 給寶寶無阻礙、 安全的睡眠空間

對大多數寶寶來說，無阻礙的睡眠空間是指一張嬰兒床或摩西嬰兒提籃，兩者的設計目的皆在確保寶寶安全。

蘇格蘭的「嬰兒箱」(Baby Box)計畫有其專門的安全睡眠資訊。

無論您選擇何者，請遵守以下準則：

- 堅固、平坦的床墊，無凸起或墊高區域
- 無枕頭、棉被、羽絨被或護墊
- 無環抱式嬰兒床、巢床或睡姿固定器
- 確保不遮蓋寶寶頭部而變得過熱。盡量維持室溫在 16 到 20 度之間，讓寶寶不會過熱或過冷，同時確保寢具因應季節需求
- 將寶寶的腳抵住床下緣放置，避免寶寶扭動鑽到被子下 - 這稱為「腳靠床腳」

- 確保睡眠空間保持淨空，寶寶伸手可及的範圍內無任何物品，例如窗簾繩、絨毛玩具或尿布袋
- 頭六個月，無論白天或晚上，寶寶都應與您在同一個房間睡覺。這並不代表您不能離開去泡杯茶或上廁所，但大部分情況下，當寶寶睡覺時，有您在附近才最安全
- 不應讓寶寶睡在彈跳椅上，當不乘車時，也不應讓寶寶睡在汽車安全座椅上。汽車安全座椅不得挪作屋內睡眠空間

**原因：**柔軟或凸起的表面、枕頭或被子可能使寶寶難以呼吸或無法降溫，增加嬰兒猝死的機率。與成人同室睡覺的寶寶發生嬰兒猝死的機率比獨睡的寶寶更低。

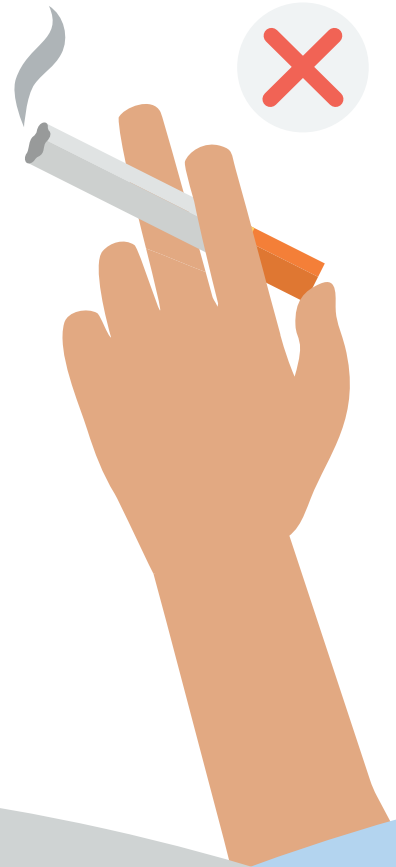
**請記住：**  
使用睡袋時，無需額外的寢具。



## 出生前後都讓您的寶寶處在無二手煙的環境

- 懷孕期間吸煙會大幅增加嬰兒猝死的機率 - 所有孕婦都應盡一切努力接受當地提供的戒煙協助
- 您也應該避免在懷孕期間接觸二手煙 - 如果您的伴侶吸煙，他們也可尋求戒煙協助
- 讓您的寶寶在家中、車內及外出時都遠離煙霧

**原因：**與無煙環境中的寶寶相比，出生前或出生後暴露在二手煙之下的寶寶發生猝死的機率要高許多。



## 母乳哺育

- 母乳及母乳哺育可提供寶寶頭六個月所需的所有營養，並保護其不受感染及生病
- 母乳哺育可降低嬰兒猝死的機率

如果您在母乳哺育方面需要更多協助，請諮詢您的助產士或健康探訪員，或撥打全國母乳哺育協助熱線 0300 100 0212

**原因：**母乳哺育至少兩個月的嬰兒猝死風險減半。



## 更安全的同床睡眠

無論同床睡眠是您的選擇，或是非計畫的結果，您應該避免幾個主要風險。

在以下情況下與寶寶共用一張床是危險的：

- 您或床上的任何人剛喝過酒
- 您或床上的任何人吸煙
- 您或床上的任何人服用助眠藥物
- 您的寶寶早產 (懷孕不足 37 週) 或出生時體重低於 2.5 公

### 斤或 5.5 磅

在這些情況下，最好將寶寶放在他自己的安全睡眠空間，例如嬰兒床或摩西提籃。把嬰兒床或摩西提籃放在您的床邊可能會更容易做到這點。

**原因：**研究發現，飲酒或服藥後與寶寶同床共眠，嬰兒猝死的風險極高。靠近吸煙者睡覺也會大幅增加嬰兒猝死的機率。早產兒和非常小的寶寶與成人同床時，嬰兒猝死的機率更高。

## 同床睡眠應記得的事項

寵物應遠離嬰兒床，勿讓其他孩童和寶寶共用同一張床

把枕頭與成人寢具挪開遠離宝宝

試著確定或檢查寶寶不會受困、卡住或從床上掉下來、或被困在床墊與牆壁間

如果您認為寶寶在同一張床上時您可能會睡著，請依照提示來做

## 切勿與寶寶一起睡在沙發或扶手椅上

沙發和扶手椅是與寶寶一起入睡的危險場所 - 如果您可能會睡著，請移到更安全的地方。

**原因：**當寶寶與成人一起睡在沙發或扶手椅上時，寶寶發生猝死的風險高出 50 倍。他們也可能發生意外死亡，因為寶寶很容易滑入被困的位置而無法呼吸。



每當您認為您可能會與寶寶一起入睡時，請確保他們在無阻礙的安全空間中仰睡。如果您躺著哺乳，請確保您的寶寶不會翻身趴臥。嘗試讓您的寶寶保持仰臥，或在餵食後使其仰臥。

如果寶寶每次睡眠您都能遵守本手冊的建議，那麼發生嬰兒猝死的機率非常低。不要獨自擔心 - 如果您有任何疑問，請諮詢您的助產士、健康探訪員或聯絡搖籃曲信託 (The Lullaby Trust) 或嬰兒睡眠資訊網 (Basis)。

請點選以下連結，進一步瞭解以下資訊：

當寶寶開始翻身

[lullabytrust.org.uk/sleepingposition](http://lullabytrust.org.uk/sleepingposition)

蘇格蘭的嬰兒箱 [parentclub.scot/baby-box](http://parentclub.scot/baby-box)

早產兒

[lullabytrust.org.uk/premature](http://lullabytrust.org.uk/premature)

揹巾 [rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings](http://rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings)

關於雙胞胎、三胞胎等等的安全睡眠手冊，請造訪：[twinstrust.org/safe-sleep-factsheet](http://twinstrust.org/safe-sleep-factsheet)

**請記住：**如果您認為您的寶寶出現任何不適跡象，請務必尋求醫療建議。搖籃曲信託 Baby Check 應用程式可協助父母或照護者確定寶寶的病情。可從 Google Play 或 App Store 免費取得。

由英國公共衛生部支援製作



聯合國兒童基金會英國委員會 (UNICEF, UK)  
愛嬰行動

[www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

T: 020 7375 6144

電子郵件位址：bfi@unicef.org.uk

嬰兒睡眠資訊網 (Basis)

[www.BasisOnline.org.uk](http://www.BasisOnline.org.uk)

E: basic.online@dur.ac.uk

搖籃曲信託 (The Lullaby Trust)

[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

T: 020 7802 3200

資訊熱線：0808 802 6869 (免付費)

當地聯絡詳細資訊：



© Crown copyright 2022

由 APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA 為蘇格蘭政府製作  
PPDAS1016838 (04/22)