



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

为宝宝提供 更安全的睡眠

家长 及看护者指南



Parent
Club



unicef
UNITED KINGDOM

Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

为宝宝提供更安全的睡眠

这本小册子中提供的有关更安全睡眠的信息挽救了许多宝宝的生命。所有内容都是有研究支持的。这些研究展示了如何减少宝宝在没有任何原因的情况下突然猝死的可能性（即婴儿猝死综合征，简称SIDS，或称婴儿猝死）。为了减少婴儿猝死的发生几率，有宝宝的家庭都应遵循以下与宝宝睡眠相关的重要建议。所有父母和任何参与照顾宝宝的人员都要了解本文中的建议，这一点非常重要。

每次睡觉时都让宝宝保持仰卧的睡姿

在一个清爽、平坦的睡眠空间里

全天保持无烟环境

始终让宝宝保持仰卧睡姿

- 每次睡觉时，让你的宝宝保持仰卧，而不是俯卧或侧卧
- 当宝宝开始自己翻身时，就可以让他们自己选择睡姿了
- 醒着时让宝宝趴一会儿，有助于增强他们翻身时的肌肉力量
- 无需使用特殊设备或产品来让宝宝保持仰卧

原因：与仰卧相比，宝宝在俯卧或侧卧时突然猝死的情况更多。自1991年“仰卧睡眠”（Back to Sleep）运动开始以来，婴儿猝死的发生率下降了 80%。

在与你同房间居住时， 为宝宝提供清爽、 安全的睡眠空间

对于大多数宝宝来说，清爽的睡眠空间意味着一张婴儿床或一个摩西篮（或婴儿睡篮），这两者的设计目的都旨在保证宝宝的安全。

苏格兰的“婴儿箱”（Baby Box）项目自有一套专门的安全睡眠信息。

无论你选择何者，请遵循以下指导原则：

- 一张没有凸起或缓冲区域的坚固、平整的床垫
- 不使用枕头、棉被、羽绒被或缓冲垫
- 不使用婴儿睡囊、婴儿窝或睡眠定位器
- 确保宝宝的头部没有被东西遮盖，这样就不会让宝宝捂着。尽量保持房间温度在 16 到 20 度之间，让宝宝不会感觉太热或太冷。此外，确保床上用品适合在当下季节使用。
- 将宝宝的脚抵住床下缘来放置宝宝，这样他们扭动时就不会钻到被子下 - 这就是所谓的“脚抵床脚”

- 确保睡眠空间清空所有物品，在宝宝触手可及的空间内没有任何东西，如窗帘绳、毛绒玩具或尿布袋
- 无论白天或晚上，宝宝出生后的头六个月应始终与你在同一个房间里睡觉。这并不表示你不能离开房间去泡茶或上厕所，但在宝宝睡觉的大部分时间里，有你在宝宝身边才是最安全的。
- 不应让宝宝睡在婴儿弹跳椅上。没有乘坐汽车时，也不应将宝宝放在汽车座椅上睡觉。不得将汽车座椅用作室内的睡眠空间

原因：柔软或凸起的表面、枕头或被子可能导致宝宝呼吸困难或难以散热，从而增加婴儿猝死的几率。与单独睡的宝宝相比，与成人睡在一个房间里的宝宝发生猝死的几率更低。

请记住：
如果使用睡袋，就不需要再使用其他床上用品。



宝宝出生前和出生后请远离吸烟环境

- 怀孕期间吸烟会大大增加婴儿猝死的几率 - 每个孕妇都应尽一切努力接受当地提供的戒烟帮助
- 怀孕时也要避免暴露在他人吸烟的烟雾环境中 - 如果你的伴侣吸烟，也可以寻求戒烟帮助。
- 请让宝宝在家里、车内和外出时远离烟雾

原因： 出生前或出生后接触过烟草烟雾的宝宝比一直处于无烟环境的宝宝发生婴儿猝死的几率大得多。



母乳喂养

- 母乳和母乳喂养为你的宝宝提供了头六个月的全部营养需求，还能保护宝宝免受感染和不患疾病
- 母乳喂养可降低婴儿猝死的发生几率

如需更多母乳喂养帮助，请与你的助产士或卫生随访员联系，或拨打全国母乳喂养热线 0300 100 0212

原因： 母乳喂养至少两个月的宝宝发生婴儿猝死的几率减半。



更安全的陪睡

无论你是主动选择陪睡，还是情况使然，都需要避免一些**关键风险**。

在以下情况下，陪着宝宝在一张床上睡觉是**危险**的做法：

- 你或陪床的任何人最近喝过酒
- 你或陪床的任何人有抽烟的习惯
- 你或陪床的任何人服用了任何助眠药物
- 你的宝宝早产（孕期不满 37 周）或出生时体重低于 2.5 公斤或 5.5 磅

在这些情况下，最好把宝宝放在一个单独的安全睡眠空间内，如婴儿床或摩西篮。要更容易地做

如果与宝宝同床睡觉，请记住以下几点

到这一点，可以把婴儿床或摩西篮放在床边。

原因：有研究发现，饮酒或服药后与宝宝同床睡觉，婴儿猝死的发生风险非常高。睡觉时离吸烟者太近也会大大增加婴儿猝死的发生几率。早产儿和非常小的宝宝与成人同床睡觉时，发生婴儿猝死的几率更大。

不要让宠物靠近床，不要让宝宝同其他儿童睡一张床

让宝宝远离枕头和成人床上用品

请保证或确定宝宝没有被困住、卡住或从床上掉下来或被困在床垫和墙壁之间

如果你认为与宝宝在同一张床上时你可能会睡着，请遵照这些建议

千万不要和宝宝睡在一张沙发或扶手椅上

在沙发或扶手椅上与宝宝一同入眠是很危险的做法 - 如果你可能会睡着，请转移到其他更安全的地方。

原因：宝宝和成年人一同睡在沙发或扶手椅上时，发生婴儿猝死的几率会高出 50 倍。此外，宝宝还存在意外死亡的风险，因为他们很容易滑进一个将其困住，让其无法呼吸的位置。



任何时候如果你认为你可能会和你的宝宝一起睡着，请确保宝宝仰卧在一个清爽、安全的空间里。如果你躺着给宝宝喂奶，请确保你的宝宝不会翻滚至趴卧状态。尽量让宝宝保持仰卧睡姿，或在喂完奶后将睡姿调整成仰卧状态。

只要你始终遵循这本小册子提供的建议，宝宝发生猝死的几率会很低。别自己一个人承受问题 - 如有任何疑问，请询问你的助产士或卫生随访员，或者联系摇篮曲信托 (The Lullaby Trust) 或婴儿睡眠信息网 (Basis)。

请通过以下链接了解更多信息：

当宝宝开始翻身时 lullabytrust.org.uk/sleepingposition

苏格兰的婴儿箱 parentclub.scot/baby-box

早产儿 lullabytrust.org.uk/premature

婴儿背巾
rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

有关双胞胎、三胞胎或多胞胎的安全睡眠指导，请访问：
twinstrust.org/safe-sleep-factsheet

请记住：如发现你的宝宝有任何不适迹象，请务必寻求医疗帮助。摇篮曲信托 Baby Check 应用可以帮助父母或护理人员确定宝宝的病情。可从 Google Play 或应用商店免费下载。

该应用的开发得到英国公共卫生部门的大力支持



Baby loss counselling and support



慈善机构注册编号：
262191

联合国儿童基金会英国委员会 (UNICEF UK)
爱婴行动

www.unicef.org.uk/babyfriendly

电话：020 7375 6144

E: bfi@unicef.org.uk

婴儿睡眠信息网 (Basis)

www.BasisOnline.org.uk

E: basis.online@dur.ac.uk

摇篮曲信托 (The Lullaby Trust)

www.lullabytrust.org.uk

电话：020 7802 3200

信息热线：0808 802 6869 (免费电话)

当地联系方式：



© Crown copyright 2022

由 APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA 为苏格兰政府制作
PPDAS1016838 (04/22)