

# 让宝宝更安全地睡眠

## 帮助家长和看护者制定安全睡眠方案

作为家长，您每天都需要做出许多决定来保证孩子的健康和安。对于就寝，宝宝的睡眠环境很重要——不论是白天还是夜晚。宝宝睡眠时，您的某些做法可以提升安全性。本宣传册提供的信息能帮您了解如何尽可能保证宝宝睡眠环境的安全——以便宝宝每天都能更安全地入睡。

您和您的医护人员也可以就婴儿的睡眠方案进行探讨。想了解更多信息，请参见本文最后的资料。

## 保证宝宝每次睡眠的安全性

### 让宝宝仰卧入睡

宝宝每次休息时都要让其仰卧入睡，不论是小憩或夜间睡眠。

### 使用没有安全风险的坚固床垫

为宝宝使用坚固的床垫，上面不要放置防撞垫、枕头、厚重的毯子、针织物或玩具。这能保障他们睡眠空间的安全。

### 使用婴儿床或睡篮

对宝宝来说，在家中或旅行时最安全的睡眠地点，就是经过加拿大卫生部核准的婴儿床、摇篮或睡篮。旅行时要提前计划，确保途中有供宝宝安全睡眠的地点。其他安全睡眠地点的示例请见下页。更多信息请浏览该加拿大卫生部网页链接<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cribels-bassinets.html>。

### 尽可能母乳喂养

另一种预防睡眠相关婴儿死亡的方式就是母乳喂养——它能提升婴儿的免疫系统。您母乳喂养得越多，宝宝获得的免疫保护就越强。任何分量的母乳都能帮助保证宝宝的健康。

### 与宝宝共处一室

宝宝出生后的前六个月，您应该在睡眠时和宝宝共处一室，并分别睡在两个平面上。

### 打造无烟环境

吸烟会增加宝宝因睡眠相关问题而死亡的风险。戒烟可能很困难，但是在孕期戒烟并且在宝宝出生前后打造家中无烟环境，能帮助预防睡眠相关的婴儿夭折。

为加倍小心，不要让宝宝在孕期和出生后接触大麻、电子雾化器和电子烟。有关戒烟的更多信息，请浏览[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)。

### 睡眠相关婴儿死亡包括：

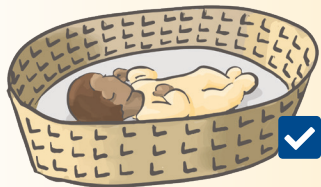
- 婴儿猝死综合征（SIDS）是一种突发性的婴儿死亡，无法解释死因。
- 意外死亡是指宝宝由于被床上物品压住或缠绕、俯卧睡眠、父母或其他婴儿翻身时将其压住等情形而引起窒息并导致身亡。



## 其他安全的睡眠平面

如需使用其他睡眠平面，请确保其坚固、平整、置于地板上。保证平面干燥、没有虫害并远离宠物。确保没有其他物体砸落，也不会绊倒其他人。睡眠平面上尽量不要有衬料或填充物——四周可以使用轻薄的毯子，并将其用胶带黏在坚固的纸盒上作为床垫。

### 篮子



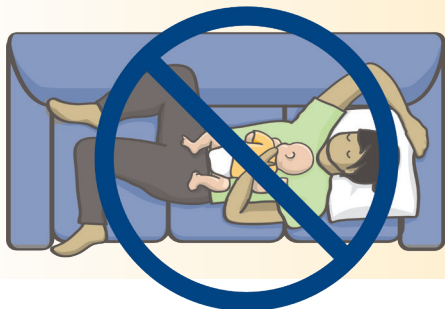
### 箱子或纸盒



### 洗衣盆



### 放在地板上的抽屉



## 戒除酒精/毒品

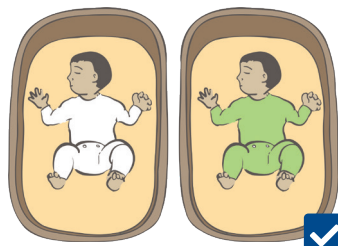
饮酒、使用毒品或服用某些药物会让您变得困倦，从而使您睡得更沉。如果您和宝宝共睡一张床，睡得更沉会增加您翻身压住宝宝的风险。如果您使用了任何会让自己没那么清醒的物质，可以安排另一位成人帮您照顾宝宝。

如果您需要就使用成瘾物质（酒精或其他毒品）获得任何支持，可通过“酒精和毒品信息与转介服务（Alcohol and Drug Information and Referral Service）”获得免费、保密的信息和电话服务。电话：1-800-663-1441（卑诗省范围内免费）或 604-660-9382（低陆平原）。该多语种服务全天候提供，全年无休。



## 保持温度舒适

保持室温舒适，使用轻薄的毯子以防宝宝过热。如果您感到室温舒适，那么宝宝也会感觉舒适。如使用睡袋，睡袋应该良好地包覆宝宝的肩膀，以防宝宝的头部滑入睡袋内部。无需使用额外的寝具或在室内给宝宝戴帽子。

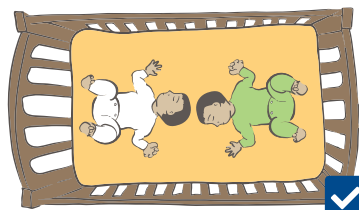


## 是否需要用襁褓包裹婴儿？

不需要，且这会造成危险。不使用襁褓对婴儿来说是最安全的。襁褓包裹过紧可能会使宝宝难以呼吸，并导致肺炎。将婴儿包裹在襁褓中还会使其过热，并增加SIDS的风险。包裹在襁褓中的婴儿可能在翻身至俯卧姿势时被困住，且无法再翻转过来。

如果您使用襁褓包裹婴儿，请切记：

- 让宝宝仰卧入睡。
- 襁褓只应该包裹婴儿肩部以下的部位，不能盖住面部，同时确保双手和手臂可自由活动。
- 不要将襁褓包得过紧或过松。确保在毯子和婴儿的胸部之间留出两根手指的空隙，宝宝可以在其中弯曲并移动双腿。
- 使用轻薄的棉质毯子。
- 婴儿出生两至三个月以后或者当宝宝可以自行进行强烈运动时，再使用襁褓就会造成更大风险。



## 成人床对宝宝来说是否安全？

成人床不利于保障婴儿的安全。成人床通常太软，而且毯子和枕头会增加婴儿窒息或被困在其中的风险。让宝宝单独留在成人床上并不安全。让宝宝睡在垫高的床上又会增加跌落的风险。

## 有关汽车座位、婴儿背带和婴儿车的贴士

让宝宝留在汽车座位上睡觉并不安全。抵达目的地后，应该将宝宝放在安全的睡眠平面上，即使他们只是在打盹。将宝宝单独留在婴儿背带或婴儿车内并不安全。



## 沙发、躺椅或卧榻是否安全？

让宝宝睡在沙发或椅子上从来都不安全——不管是独自抑或有人看护的情况下。您的宝宝可能会跌落至地面，或者滑至您的身体和垫子之间从而无法呼吸。应该准备一个睡袋或婴儿床，或者在您休息时拜托其他人照看宝宝。

## 共睡在一张床上

与宝宝同睡在一张床上可能会有风险。对出生前6个月的宝宝来说，最佳睡眠地点就是在您的房间中为其单独设置一处安全的睡眠平面。一些家庭出于文化和个人原因可能更青睐和宝宝睡在同一张床上，还有一些家庭即使事先没有计划这么做，最后也会和宝宝同睡一张床。如果您考虑和宝宝同睡一张床，或即使您没有打算这么做，为了让您和宝宝同睡一张床时尽量保障其安全，您可以思考以下问题。

### 什么是同睡一张床：

它是指当宝宝与父母或看护者同睡在一个睡眠平面上。

## 问自己以下问题....

是 否

**1. 您的宝宝是否足月生产 (37-40周) 且出生时体重超过2.5 kg 或 5.5 lbs?**

早产儿和出生时体重较轻的婴儿发生睡眠相关死亡的风险较高。宝宝与成人共睡一张床时，该风险会上升。

**2. 您和/或您的伴侣是否在怀孕时戒烟?**

孕期吸烟或吸入二手烟会增加宝宝因睡眠相关问题而死亡的风险。宝宝与成人共睡一张床时，该风险会上升。

**3. 您的宝宝是否生活在无烟环境中?**

接触香烟（包括二手烟）会增加宝宝发生睡眠相关死亡的风险。宝宝与成人共睡一张床时，该风险会上升。有关戒烟的支持信息，请浏览 [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

**4. 您和/或您的伴侣是否不使用酒精、毒品及任何可能会使您睡得过于深沉的物质?**

睡得过沉会增加您或伴侣翻身压到婴儿、从而导致窒息的风险。如果您使用了酒精、毒品或任何会让自己没那么清醒的药物，可以安排另一位成人帮您照顾宝宝。

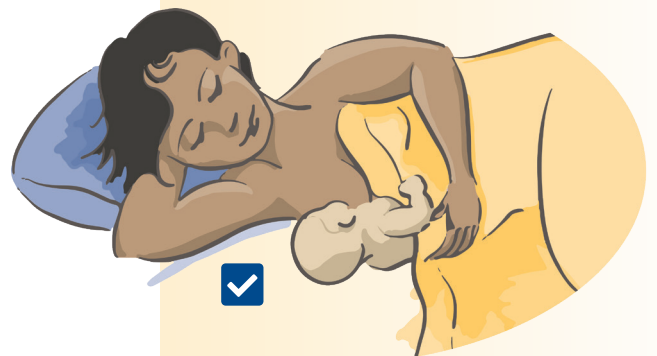
如果您对于以下任何问题**回答否**，则同睡一张床对您的宝宝有风险，不建议您这么做。医疗保健人员可帮您为宝宝制定一份安全睡眠计划。

如果您对以下所有问题**回答是**，请查看下页的清单。

## 共睡一张床和母乳喂养

宝宝在夜间常需要吃奶，所以许多父母就会和宝宝同睡在一张床上。大部分在床上母乳喂养宝宝的家长都会自然呈“C”字形睡觉一面朝婴儿，膝盖在宝宝的脚下面，手臂在宝宝的头上方。这能防止宝宝移动至被子或枕头下面。

您和您的医护人员可以探讨有助您休息同时减少宝宝风险的睡姿。如果您和宝宝睡眠时没有自然呈“C”字形，那么让宝宝睡在您房间里一处单独的睡眠平面就更安全。



## 其他资源

有关宝宝看护和教养子女的更多信息，请查看：

### HealthLink BC

您只需拨打一通电话或点击鼠标，即可获得值得信赖的医疗讯息。HealthLink BC能帮您快速方便地获得非紧急状况医疗讯息和服务。

您可以咨询护士、药剂师、营养师或其他医疗专业人士，以获得相关建议，并寻找您附近的医疗服务和资源：

### 拨打8-1-1或浏览：

<https://www.healthlinkbc.ca/>

### Baby's Best Chance

有关怀孕与照顾婴儿的可靠信息来源：

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

### Honouring Our Babies

由第一民族健康医疗机构 (FNHA) 编纂的安全睡眠指南：

<https://www.fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-Babies-Summary.pdf>

### Healthy Families BC

在线贴士、工具和更多资源，帮助您组建健康的家庭：

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

检查清单和图片是由以下资源改编：最大程度保障婴儿单独或与父母一同就寝时的睡眠安全(尤其是共睡在一张床上)，作者：James J. McKenna, 圣母大学母婴睡眠实验室导师生物人类学教授博士。



## 检查清单：同睡时保证婴儿安全睡眠的其他方式

### ✓ 让宝宝仰卧入睡。

仰卧对宝宝来说是最安全的睡姿。如宝宝睡眠中翻转至俯卧，可轻轻地帮他们再翻转过来。

### ✓ 床垫放在地板上。

为减少跌落风险，床垫应放在地板上并远离墙壁。确保床周围有足够空间，这样宝宝就不会卡在床垫与墙壁或床头桌之间。确保床垫坚固、干净（不能使用水床、双垫层床垫、羽绒床、空气床垫或有凹陷的床垫）。

### ✓ 宝宝远离枕头、羽绒被和厚重的毯子。

枕头、羽绒被和厚重的毯子会增加宝宝窒息和缠绕的风险。给宝宝盖轻薄的棉质毯即可。如爸爸或妈妈的头发较长，切记要将头发绑至脑后，以免缠绕在宝宝颈部。

### ✓ 宝宝能够自由活动，而不是被包裹在襁褓中。

宝宝应该能够自由活动。包裹在襁褓中会限制宝宝的运动，并增加风险。包裹在襁褓中的宝宝可能在翻身至俯卧时被困住，且无法再翻转过来。

### ✓ 宝宝睡在床的外沿，而不是成人之间。

如果床上有两位成人，请确保宝宝睡在床的外沿，而不是成人之间。两位成人都需留意有宝宝在床上，且都对此安排感到满意。

### ✓ 睡眠区域内只有宝宝和一位或多位成人。

请确保宝宝的睡眠区域内没有其他儿童或宠物。

### ✓ 请确保宝宝没有被单独留在成人的床上。

成人床不利于保障婴儿的安全。

