



讓嬰兒安全寢睡 Safe Sleeping for Babies

嬰兒初生數周，每天要睡覺約16小時。因此，為嬰兒安排一個安全的寢睡處，是一個重要決定。

為嬰兒提供安全的睡眠環境，可以減低受傷和嬰兒猝死症（SIDS）的風險。要了解詳情，可參閱 HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）[#46 嬰兒猝死症（SIDS）](#)。

所有照顧你寶寶的有關人士，都要了解本文資訊。所有父母、媒母和監護人均要知道應怎做才能讓嬰兒睡得安穩。

我應怎做才能讓嬰兒有安全的睡眠？

讓嬰兒仰睡在結實平坦，並經認可安全的嬰兒床。

嬰兒要經常仰睡。健康的嬰兒和初生嬰兒不會因仰睡而窒息或出現其他問題。

當嬰兒在 5 至 7 個月大時，便可以自行由仰睡轉身為俯睡。嬰兒踏入這階段後，你不必強行令其仰睡。

為嬰兒穿著連身睡衣，蓋上薄被，保持寢室涼快。切勿用被遮蓋嬰兒的面部或頭部。

嬰兒睡覺時，不要利用物件承托，使嬰兒保持某個睡姿。如果嬰兒因健康狀況而需要另一種睡姿，請和醫生商量，找出能符合嬰兒需要的安全方案。

嬰兒睡醒後，給他／她一些「俯伏時間」有助健康發育，亦可防止嬰兒頭顱背部出現短暫性的局部扁平。

切勿讓嬰兒睡在軟身的床墊或平面上，也不要放置嬰兒在沙發椅、吹氣床墊、枕頭、羽絨被、被褥或水床上。

如果你不是陪伴和看守著嬰兒，便不要讓他／她睡在嬰兒汽車座椅、嬰兒手推車、搖床椅（baby swing）或嬰兒椅（bouncer seat）上。

讓嬰兒睡在經認可安全的嬰兒床。

嬰兒寢睡的嬰兒床，必須符合聯邦政府「嬰兒床和搖籃規例」（Cribs, Cradles and Bassinets Regulations）的規定，而嬰兒床必須於 1986 年後製成。詳情請瀏覽 Baby's Best Chance（嬰兒的最佳機會）網站：www.bestchance.gov.bc.ca/pregnancy/preparing-for-babys-arrival/baby-safety/index.html（英文網站）。

依照製造商指示裝嵌嬰兒床，不要自行改裝。

要防止嬰兒被夾住或窒息，你要檢查和確保下列事項：

- 床墊尺碼必須符合床架。當床墊推貼床角時，床墊與床架間不能出現超過 3 厘米的空隙。
- 床欄之間的距離應少於 6 厘米。
- 嬰兒床不應有任何圓球狀或其他可以鉤纏嬰兒衣服的物件。如果嬰兒想爬出床外，而衣服卻給鉤住，便有可能被勒死。

不要把物件放在嬰兒床裡面或附近。

- 把布絨玩具和枕頭搬離嬰兒床。
- 不要使用床圍墊或羔羊皮。
- 確保嬰兒床附近沒有帶、繩或窗簾。

最好不要與嬰兒同床。

嬰兒最安全寢睡的地方，便是仰睡在經認可安全的嬰兒床上，而嬰兒床應放置在你的床邊。嬰兒在屆滿12個月大之前，都應睡在嬰兒床上。

很多家庭都習慣與嬰兒同床。世界上亦有很多人相信與幼童同睡是很自然的事。然而，與成人、其他兒童或寵物同床，嬰兒便有被壓著而窒息的危險。

如果父母過於疲倦、受藥物或酒精影響，或有過胖問題，嬰兒與他們同床便尤甚危險。如果與嬰兒同床的人吸煙、飲酒或服用藥物以致反應較遲緩，嬰兒亦有較大危險受傷或因SIDS致死。因同床而引致受傷其實可以避免。

與嬰兒同寢一室

與嬰兒同寢一室有助保障嬰兒避免死於 SIDS。較之同床，這是更安全的做法。

與嬰兒同寢一室，或在嬰兒附近睡覺（伸手可及但並不共用同一張床或寢睡平面），有助保護你的嬰兒。例如，把嬰兒床放置在你的睡床旁邊。

母乳餵哺嬰兒

以母乳餵哺嬰兒，有助減低嬰兒死於 SIDS 的機會。如果你把嬰兒抱到床上才餵哺他／她，餵哺後最好把嬰兒放回嬰兒床上。

不要飲酒或吸毒

懷孕期間或之後均應盡量避免服用某類藥物或物質，包括酒精、大麻、高純度可卡因、

可卡因、海洛英等等。有證據顯示，使用這些物質可增加嬰兒死於SIDS的機會。

如果你或伴侶需要戒酒或戒毒支援，可致電本地公共衛生局詢問區內的服務詳情。你亦可致電「酒精與藥物資訊及轉介服務處」（Alcohol and Drug Information and Referral Service）。大溫哥華亞境內撥604-660-9383。卑詩境內免費電話：1-800-663-1441。

不要在嬰兒身邊吸煙。

吸煙或吸入二手煙會增加嬰兒死於SIDS的風險。如果嬰兒會吸入二手煙，你便不要與他／她同床寢睡。

要了解更多資訊，可向公共衛生護士或醫生查詢。你亦可索取書刊“Baby's Best Chance”（嬰兒的最佳機會）或上網到：www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2010/bbc.pdf。（英文網站）。

如果你或伴侶需要戒煙援助，可以找醫生或公共衛生護士幫忙。你也可致電 Quitnow（現即戒煙）救助熱線。卑詩境內免費電話：8-1-1 或上網到 www.quitnow.ca（英文網站）。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。