



## 嬰兒睡眠安全

### Safe Sleeping for Babies

寶寶在出生後的前幾週裡，每天大約要睡 16 個小時。為寶寶安排一個安全的睡眠場所很重要。

為寶寶提供安全的睡眠環境，可以降低發生傷害和睡眠相關因素導致嬰兒死亡的風險，其中包括嬰兒猝死綜合症（SIDS）。若要瞭解有關 SIDS 的更多資訊，可參閱 [HealthLinkBC File #46 睡眠相關因素導致的嬰兒死亡](#)。

把這些資訊分享給照顧您的孩子的人。所有的父母、保姆和照顧者都應該知道如何讓嬰兒安全睡眠。家長和照顧者若要獲取有關安全睡眠的資源，請參閱「給寶寶更安全的睡眠」（Safer Sleep For My Baby），網址是：[www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf) (PDF 2.08 MB)

#### 怎樣才能保證寶寶睡眠安全？

##### 每次都讓寶寶仰睡（夜間睡眠和小睡）

寶寶應該總是仰面而睡。健康的寶寶和新生兒不會因仰睡而窒息或發生其他問題。

當寶寶可以自行由仰睡翻身成俯睡，則沒有必要讓其回復仰睡的姿勢。

寶寶睡覺時，不要用物品支撐，使其保持某個固定睡姿。如果寶寶因健康狀況需要另一種睡姿，請與醫護人員溝通，找出能滿足寶寶需求的安全方案。

寶寶睡醒後，需要一點「俯臥時間」（肚子朝下趴著），以促進健康發育。這還可以防止寶寶後腦勺出現暫時性的局部扁平。

##### 讓寶寶睡在結實平坦沒有安全隱患的床上

選用有硬床墊、床單緊湊、合適且沒有防撞墊、枕頭、厚毯子或玩具的小床、搖籃或嬰兒床。確保小床、搖籃或嬰兒床符合加拿大的安全規定。

若要瞭解加拿大安全規定的更多資訊並查詢產品召回信息，請訪問加拿大衛生部消費品安全網站 [www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html)。

按製造商的用法說明裝配嬰兒床，不要自行改動。

請勿讓寶寶單獨睡在軟床墊、沙發、椅子、充氣床墊、枕頭、羊皮、羽絨被、棉被或水床上。

要防止寶寶被困、窒息或扼死，請檢查並確保下列事項：

- 床墊尺寸要符合床架大小，厚度不超過 15 釐米。當床墊被放進嬰兒床后，床墊與床架之間不能出現超過 3 釐米的縫隙
- 嬰兒床的欄杆間距應小於 6 釐米
- 嬰兒床不應有任何球形把手或其它可能鉤纏寶寶衣服的物件。如果嬰兒想爬出床外，衣服却被鉤住，就有可能被勒住頸部
- 嬰兒床附近不得有帶子、繩子或窗簾

有些寶寶出行時在安全座椅上就會睡著。留心觀察，一旦到達目的地，要把寶寶從安全座椅中抱出。不得讓寶寶睡在安全座椅、兒童推車、寶寶搖椅或減震座椅裡，因為他們的呼吸道可能會受到阻礙。

## 不要在寶寶周圍抽煙。

吸入或接觸了二手煙的嬰兒有較高的風險死於 SIDS。

## 認真考慮與寶寶同睡一床的風險

寶寶最安全的睡眠場所，便是（仰睡）在您床邊經過安全核准的嬰兒床上。很多家庭由於文化習俗或個人偏好，都習慣與寶寶同床而眠。許多家庭即使最初沒有計劃，最後也會跟寶寶同睡一張床。

某些情況下，同床睡覺尤其危險，應予以避免。早產或出生體重過低的嬰兒在與父母同床睡覺時發生死亡的風險更大。如果家中有人吸煙、懷孕期間曾吸煙或者與寶寶同眠的人因吸煙、飲酒或服用其他藥物而反應遲緩，則風險更大。

對選擇同床睡的家庭，可通過以下方法減小風險：

- 確保將寶寶仰面朝上放在乾淨、穩固的床墊上
- 不要用布包裹嬰兒，將其放在外側（而非父母中間），遠離枕頭、毯子和羽絨被
- 床墊應放在地板上，遠離牆壁或其他家具，以減小墜物或寶寶被困住的風險
- 大一些的孩子和寵物不應與寶寶同床
- 如果同床睡的成年人留長髮，須將頭髮扎起
- 在床上的成年人必須意識到嬰兒的存在

## 與寶寶同睡一屋

睡在寶寶附近並與其同睡一屋可避免出現睡眠相關因素導致的嬰兒死亡。例如，搖籃可放在您的床旁邊。這意味著寶寶在您觸手可及的距離之內，但不得與寶寶同睡一張床或一個地方。

## 母乳餵養

母乳餵養有助於防止嬰兒死於 SIDS，並有許多其他益處。如果嬰兒和您同睡一屋，更容易進行母乳餵養。換言之，讓嬰兒睡在您附近獨立的小床上，這樣你們的距離就非常近。

若要瞭解母乳餵養的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #70 母乳餵養](#)。

## 保持寶寶溫暖但別太熱

應該把室溫保持在成人感到舒適的溫度。只要有睡袋、有毯子厚度的睡衣或薄被子，就足以保持寶寶溫暖。不要把寶寶包在繖襪中，在室內不要戴帽子或絨帽。

## 不要使用或少用藥物

孕期及產後使用某些藥物會增加發生與睡眠相關的嬰兒死亡概率。其中包括酒精、大麻、霹靂可卡因、可卡因、海洛因、尼古丁和其他成癮物。

如果您或伴侶需要戒毒支援，可致電本地公共衛生局詢問可供使用的服務。您也可以致電酒精與藥物資訊和轉介服務處（Alcohol and Drug Information and Referral Service）。在大溫哥華地區請撥 604 660-9382，在卑詩省其他地區請撥免費電話：1 800 663-1441。

如果您或伴侶需要戒烟幫助，請諮詢您的醫護人員或藥劑師。您可以在當地藥店註冊參加卑詩省戒烟項目（BC Smoking Cessation）。在卑詩省境內，您也可以致電「現在就戒」免費幫助熱線，其電話號碼是 604 731-5864（LUNG）或 1 877 455-2233，或者訪問其網站：[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)。

## 更多資訊

若要瞭解更多資訊，請與醫護人員溝通，或訪問卑詩健康家庭（Healthy Families BC）網站：[www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting)。