



嬰兒睡眠安全 Safe Sleeping for Babies

寶寶在出生後的前幾周裡，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，可以降低受到傷害和發生嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險。若要瞭解有關 SIDS 的更多資訊，可參閱 [HealthLinkBC File #46 嬰兒猝死綜合症（SIDS）](#)。

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嬰兒安全睡眠方面的做法。家長和照顧者若要獲取有關安全睡眠的資源，請參閱“每次睡眠都重要！”（Every Sleep Counts!!）網站：www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2011/Every_sleep_counts_resource_web.pdf (PDF 1.04MB)。

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它問題。

當寶寶長到 5 至 7 個月時，便可以自行由仰睡翻身成俯睡。如果寶寶在睡眠中翻身，沒有必要讓其繼續仰睡。

寶寶睡覺時，不要用物品支撐，使其保持某個睡姿。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.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php。

按製造商的用法說明裝配嬰兒床，不要自行改動。

請勿讓寶寶睡在軟床墊、沙發、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，要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後，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少於 6 釐米。
- 嬰兒床不應有任何球形把手或其它可能鈎纏寶寶衣服的物件。如果嬰兒想爬出床外，衣服却被鈎住，就有可能被勒死。
- 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。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限制。

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于 SIDS。

最好不要跟寶寶同睡一床。

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。

在寶寶有可能自己能爬出嬰兒床之前，只應該睡在嬰兒床裡。

很多家庭都習慣與寶寶同床而眠。世界上有很多人相信與幼童一起睡覺是很自然的事。然而，與成人、其他兒童或寵物同床而眠的寶寶，會有意外死亡或死于 SIDS 的風險。

如果父母過於疲倦、受藥物或酒精影響，或有過胖問題，寶寶與他們同眠尤其不安全。如果與寶寶同眠的人因吸煙、飲酒或服用藥物而反應遲緩，寶寶意外死亡或死于 SIDS 的風險更大。同床而眠導致的意外死亡是可以預防的。

與寶寶同睡一屋。

與寶寶同睡一屋有助於預防嬰兒死于 SIDS。與父母同睡一屋且睡在自己床上的寶寶比與人同床而眠的寶寶更安全。

您可以在觸手可及的距離之內，與寶寶同睡一屋或在寶寶附近睡覺，但不得與寶寶同睡一張床或一個地方，這有助於您為寶寶提供保護。例如，可以把嬰兒床放在您的床邊。

母乳餵養寶寶。

母乳餵養有助於防止嬰兒死于 SIDS。如果您把寶寶抱到床上餵奶，之後，最好把寶寶放回自己的小床睡覺。

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。睡袋、有被子厚度的睡衣或薄被子應該就是保持寶寶溫暖所需的全部物品。不要把寶寶包在繃襪中，在室內不要戴帽子或絨帽。

不要使用酒精或藥物。

強烈建議懷孕期間或之後杜絕使用某些藥物或物質，包括酒精、大麻、霹靂可卡因、可卡因、海洛因等。有證據顯示，使用這些物質會導致意外死亡和發生 SIDS 的風險。

如果您或伴侶需要戒酒或戒毒支援，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打 604-660-9383，在卑詩省其它地區請撥打免費電話：1-800-663-1441。

如果您或伴侶需要戒烟幫助，請告訴您的醫護人員。您可以在當地藥店為參加卑詩省戒烟項目（BC Smoking Cessation）註冊。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。

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。