



### 您知道嗎

出生後的第一個月裡，寶寶每天可能總共要睡18個小時，但一般每次都不會超過3、4個小時。隨著時間流逝，寶寶在晚間睡覺的時間會更久。

### 養成良好的睡眠習慣

您可以透過以下方法幫寶寶睡個好覺：

- 在白天留出足夠的小睡時間，這樣她晚上就不會過度疲勞
- 養成睡前固定流程，例如洗個熱水澡、前後搖抱、唱歌和創造安靜的環境
- 若寶寶半夜醒來，母乳餵養可以助其繼續入睡

### 自主入睡

在大約6個月左右，寶寶的睡眠模式將會改變。每天晚上，她會先有幾個小時的深度睡眠，然後是幾個小時的輕度睡眠。輕度睡眠期間，她可能會多次醒來。寶寶可能會想哺乳，或是由您輕輕搖著、抱著再度入睡。但是，能夠安撫自己、讓自己重新入睡，是寶寶的一項重要技能，它會讓您和寶寶晚上都休息得更好。



### 試試這些

白天，讓寶寶睡在明亮的房間裡，不必特意控制環境中的聲響。晚上，讓房間保持黑暗和安靜，提醒寶寶睡覺的時間到了。



### 具體步驟

讓6個月大的孩子自己重新入睡

- 就寢時間一到（把孩子放下睡覺前15分鐘左右），就開始哺乳。
- 將寶寶放到床上之前，先給她哼歌。
- 保證房間安靜，光線調低。
- 寶寶躺在嬰兒床上時，撫摸或握著她的手。寶寶會逐漸學會自己入睡，上述步驟也可以越來越少。
- 堅持這些習慣。白天小睡和晚上就寢都遵循相同的程序。



### 試試這些

請查看以下內容，進一步瞭解如何為寶寶創建更安全的睡眠環境：

**讓寶寶睡得更安全 / Safer Sleep for my Baby** - 可透過HealthLink BC或您的醫護人員獲取的資源。

**珍視寶寶 / Honouring our Babies** - 該資源探討了第一民族和原住民群體特有的文化信仰、實踐方式和問題。請訪問fnha.ca網站，獲取更多資訊。

## 安全睡眠



### 您知道嗎

最安全的做法，是讓寶寶在您的臥室裡、在其專用的嬰兒床或搖籃裡獨自仰睡。

睡眠相關因素導致的嬰兒死亡可能是由意外導致的（通常是由悶壓導致的窒息），也可能是**嬰兒猝死綜合症**（SIDS或「嬰兒床死亡」），即健康寶寶在睡眠中因不明原因死亡。做到以下要點，減少風險：

- 把寶寶放下時，讓她仰面睡覺，躺在結實、安全的睡眠空間裡
- 確保室內無煙環境
- 保持寶寶溫暖但別太熱
- 母乳餵養
- 枕頭、玩具、厚毛毯和寵物不應出現在寶寶的床上
- 認真考慮與寶寶同睡一床的風險



### 您知道嗎

毛絨玩具可以用來玩耍，但不能陪睡。將它們放在嬰兒床上可能會阻礙寶寶正常呼吸。



### 特別注意

汽車安全座椅不是寶寶睡覺的安全場所。如果寶寶的身體位置不對，可能會引發窒息。如果寶寶在車裡睡著了，請時常查看。到達目的地後，將她轉移到安全的睡眠場所。



### 重點提要

一定要讓寶寶仰睡，如果發現寶寶趴著睡覺，請把她翻過來。一旦她可以自行翻身（通常在5到6個月左右），您就不必再幫助她翻身了。



保證寶寶睡眠區域的安全，可以降低寶寶發生體溫過高、窒息和其他危險的可能性：

	哪種最安全？	哪種最危險？
床	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 經加拿大衛生部批准的嬰兒床、搖床或吊籃（如果不確定，請諮詢您的醫護人員）</li> <li>✓ 與您的醫護人員討論其他的安全替代方法。即使是紙板箱、抽屜或洗衣籃也可以臨時拿來使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 單邊可放低的嬰兒床（2016年起已禁止銷售）</li> <li>✗ 和您的床連在一起的共寢嬰兒床</li> <li>✗ 沒有雙鎖保險的折疊式嬰兒床</li> <li>✗ 破損的、或製造於1986年前的嬰兒床</li> <li>✗ 汽車座椅</li> <li>✗ 成人床</li> <li>✗ 沙發或椅子</li> </ul>
床墊	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 硬床墊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 柔軟的表面（沙發、軟床墊、氣墊、豆袋、水床）</li> <li>✗ 破舊的床墊</li> <li>✗ 厚度超過15厘米（6英寸，約為您手的長度）的床墊</li> <li>✗ 床墊和嬰兒床板間隙超過3厘米（1¼英寸，或約2指寬）</li> </ul>
床品	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 輕薄的毯子、毯子厚度的連體睡衣，或是睡袋，上面不能帶鈕扣或其他可能脫落而導致寶寶噎塞的部件。連體睡衣的腋窩處和頭頸處尺寸不應過大，防止寶寶向下滑入。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 厚毛毯、被子、羽絨被</li> <li>✗ 枕頭</li> <li>✗ 防撞墊</li> <li>✗ 羊皮製品</li> <li>✗ 塑料布</li> <li>✗ 床單</li> <li>✗ 玩具</li> </ul>
著裝	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 連體睡衣和輕薄的毯子，或毯子厚度的連體睡衣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 厚重衣物</li> <li>✗ 帽子</li> <li>✗ 襪襪</li> </ul>
其他	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 與寶寶同室共寢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 寵物和寶寶同床</li> <li>✗ 成人或年長兒童與寶寶同床</li> </ul>

## 與寶寶同室共寢

### 甚麼是同室共寢？

與寶寶睡在同一個房間裡，但不要睡在同一張床上。

### 是否推薦？

是的，建議您在前6個月與寶寶同室共寢。

### 為甚麼？

這樣可以安撫寶寶，並降低寶寶因睡眠相關因素而猝死的風險。

## 同床共寢

### 甚麼是同床共寢？

與寶寶睡在同一張床上。

### 是否推薦？

與孩子共睡一張床可能有風險，尤其是對於某些寶寶而言。

### 為甚麼不推薦？

與寶寶共睡一張床——或與她一起睡在沙發或椅子上——會給她帶來窒息的風險。她可能會被壓在床墊上或擠在墊子之間，您或您的伴侶亦有可能會在翻身時壓到她導致悶壓窒息。如果您極度疲倦、喝了酒或在使用藥物，這種風險會更高。甚至貼在床側面的同睡嬰兒床也很危險，因為寶寶可能會被困在床墊和嬰兒床之間。



### 您知道嗎

如果您有幾個寶寶，將他們各自放在自己的睡眠空間是最安全的作法。如果他們共用一張嬰兒床，您應讓他們頭對著頭，不要並肩排放。



### 危險

共睡一張床可能有風險，尤其是對於某些寶寶而言。若有以下情況，請勿與寶寶同床共寢：

- 您的寶寶早產或出生時體重不足2.5千克（5.5磅），或者
- 您或您的伴侶：
  - 吸煙，或者您在懷孕期間曾吸煙
  - 使用了可能會讓您比平時睡得更沉的物質，例如酒精、藥物、大麻或其他藥物

如果您打算喝酒或使用任何藥物，請另一個成年人來幫忙照顧您的寶寶。

對出生前6個月的寶寶來說，最安全的睡眠地點就是在您的房間中為其單獨設置一處安全的睡眠區域。但是出於文化或個人原因，部分家庭更喜歡選擇與寶寶同床共寢。還有一些家庭並沒有事先計劃，但最終也許會選擇與寶寶同床共寢。

請諮詢您的醫護人員如何平衡家人的期望與同床的風險。如果您最終選擇與寶寶同床共寢，請儘量保證安全。請確保以下狀況：

- 寶寶遠離枕頭、羽絨被和厚重的毯子。
- 寶寶仰面睡。
- 孩子沒有包在襁褓中。
- 床墊直接放在地板上，以降低寶寶掉落的風險。
- 床墊足夠堅固（請勿選擇水床、氣墊床、軟床墊或羽毛床）。
- 寶寶睡在床的外緣，而不是兩個大人之間。
- 確保床周圍有足夠空間，這樣寶寶就不會卡在床墊與牆壁或邊桌之間。

- 床上的成人知道孩子也在床上，並對此沒有異議。
- 將長發束起，避免頭髮纏繞纏繞寶寶頸部。
- 不要讓其他較年長兒童或寵物上床。

## 使用襁褓

### 是否推薦？

不推薦。大多數寶寶可以用其他方法安頓下來，使用襁褓可能會帶來危險。

### 為甚麼不推薦？

襁褓包裹過緊可能會使寶寶難以呼吸，並導致肺炎；也有可能使她過熱並增加SIDS的風險。寶寶可能會被毯子捂住，無法呼吸；或是腹部卡束過緊，寶寶無法調整身位。包裹太緊還會對寶寶髖關節造成影響。

為了讓寶寶保持舒適，請嘗試使用睡袋而不是用襁褓加毛毯。如果您選擇使用襁褓，請透過以下方法降低風險：

- 讓寶寶仰面睡覺
- 襁褓要從肩膀以下開始包裹，不要包住臉或頭
- 確保襁褓不要太緊，寶寶胸口和毯子之間至少可以放進兩根手指
- 使用輕質的棉質毯子
- 檢查寶寶不過熱不出汗
- 確保寶寶的髖部不被裹得太緊，腿部可以彎曲和移動
- 一旦寶寶可以自行做出有力的動作（通常在2到3個月左右），就不再使用襁褓包裹