

讓寶寶更安全地睡眠

幫助家長和看護者制定安全睡眠方案

檢查清單：同睡時保證嬰兒安全睡眠的其他方式作為家長，您每天都需要做出許多決定來保證孩子的健康和 safety。對於就寢，寶寶的睡眠環境很重要——不論是白天還是夜晚。寶寶睡眠時，您的某些做法可以提升安全性。本宣傳冊提供的信息能幫您瞭解如何盡可能保證寶寶睡眠環境的安全——以便寶寶每天都能更安全地入睡。

您和您的醫護人員也可以就嬰兒的睡眠方案進行探討。想瞭解更多信息，請參見本文宣最後的資料。

保證寶寶每次睡眠的安全性

讓寶寶仰臥入睡

寶寶每次休息時都要讓其仰臥入睡，不論是小憩或夜間睡眠。

使用沒有安全風險的堅固床墊

為寶寶使用堅固的床墊，上面不要放置防撞墊、枕頭、厚重的毯子、針織物或玩具。這能保障他們睡眠空間的安全。

使用嬰兒床或睡籃

對寶寶來說，在家中或旅行時最安全的睡眠地點，就是經過加拿大衛生部核准的嬰兒床、搖籃或睡籃。旅行時要提前計劃，確保途中有供寶寶安全睡眠的地點。其他安全睡眠地點的示例請見下頁。更多信息請瀏覽該加拿大衛生部網頁連結<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinets.html>。

盡可能母乳喂養

另一種預防睡眠相關嬰兒死亡的方式就是母乳喂養——它能提升嬰兒的免疫系統。您母乳喂養得越多，寶寶獲得的免疫保護就越。任何分量的母乳都能幫助保證寶寶的健康。

與寶寶共處一室

寶寶出生後的前六個月，您應該在睡眠時和寶寶共處一室，並分別睡在兩個平面上。

打造無烟環境

吸煙會增加寶寶因睡眠相關問題而死亡的風險。戒煙可能很困難，但是在孕期戒煙並且在寶寶出生前後打造家中無烟環境，能幫助預防睡眠相關的嬰兒夭折。為加倍小心，不要讓寶寶在孕期和出生後接觸大麻、電子霧化器和電子香煙。有關戒煙的更多資訊，請瀏覽www.quitnow.ca。

睡眠相關因素導致的嬰兒死亡包括：

- 嬰兒猝死綜合征（SIDS）是一種突發性的嬰兒死亡，無法解釋死因。
- 意外死亡是指寶寶由於被床上用品壓住或纏繞、俯臥睡眠、父母或其他嬰兒翻身時將其壓住等情形而引起窒息并導致身亡。



 **Perinatal Services BC**
Provincial Health Services Authority

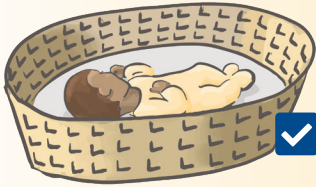
 **BRITISH COLUMBIA**

Ministry of Health

其他安全的睡眠平面

如需使用其他睡眠平面，請確保其堅固、平整、置于地板上。保證平面乾燥、沒有蟲害並遠離寵物。確保沒有其他物體砸落，也不會絆倒其他人。睡眠平面上儘量不要有襯料或填充物——四周可以使用輕薄的毯子，並將其用膠帶粘在堅固的紙盒上作為床墊。

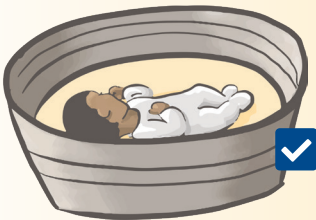
籃子



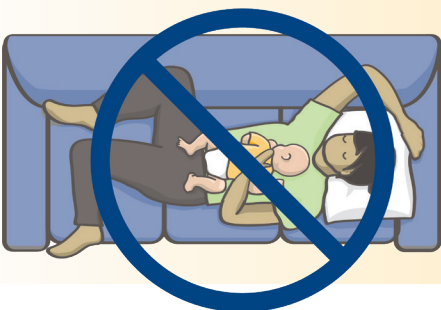
箱子或紙盒



洗衣盆



放在地板上的抽屜



戒除酒精/毒品

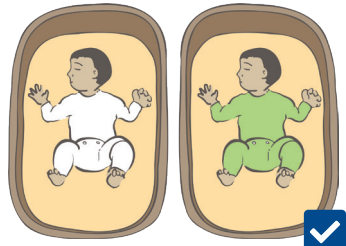
飲酒、使用毒品或服用某些藥物會讓您變得困倦，從而使您睡得更沉。如果您和寶寶共睡一張床，睡得更沉會增加您翻身壓住寶寶的風險。如果您使用了任何會讓自己沒那麼清醒的物質，可以安排另一位成人幫您照顧寶寶。

如果您需要就使用成癮物質（酒精或其他毒品）獲得任何支持，可通過酒精和毒品信息與轉介服務（Alcohol and Drug Information and Referral Service）獲得免費、保密的信息和電話服務。電話：1-800-663-1441（卑詩省範圍內免費）或604-660-9382（低陸平原）。該多語種服務全天候提供，全年無休。



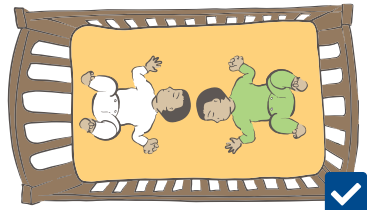
保持溫度舒適

保持室溫舒適，使用輕薄的毯子以防寶寶過熱。如果您感到室溫舒適，那麼寶寶也會感覺舒適。如使用睡袋，睡袋應該良好地包覆寶寶的肩膀，以防寶寶的頭部滑入睡袋內部。無需使用額外的寢具或在室內給寶寶戴帽子。



是否需要用繸襪包裹嬰兒？

不需要，且這會造成危險。不使用繸襪對嬰兒來說是最安全的。繸襪包裹過緊可能會使寶寶難以呼吸，並導致肺炎。將嬰兒包裹在繸襪中還會使其過熱，並增加SIDS的風險。包裹在繸襪中的嬰兒可能在翻身至俯臥姿勢時被困住，且無法再翻轉過來。



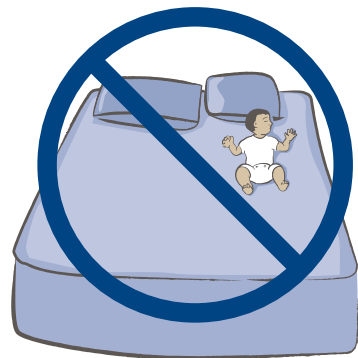
如果您使用繸襪包裹嬰兒，請切記：

- 讓寶寶仰臥入睡。
- 繸襪只應該包裹嬰兒肩部以下的部位，不能蓋住面部，同時確保雙手和手臂可自由活動。
- 不要將繸襪包得過緊或過松。確保在毯子和嬰兒的胸部之間留出兩根手指的空隙，寶寶可以在其中彎曲並移動雙腿。
- 使用輕質的棉質毯子。
- 嬰兒出生兩至三個月以後或者當寶寶可以自行進行強烈運動時，再使用繸襪就會造成更大風險。



成人床對寶寶來說是否安全？

成人床不利于嬰兒的安全。成人床通常太軟，而且毯子和枕頭會增加嬰兒窒息或被困在其中的風險。讓寶寶單獨留在成人床上並不安全。讓寶寶睡在墊高的床上又會增加跌落的風險。



有關汽車座位、嬰兒背帶和嬰兒車的貼士

讓寶寶留在汽車座位上睡覺並不安全。抵達目的地後，應該將寶寶放在安全的睡眠平面上，即使他們只是在打盹。將寶寶單獨留在嬰兒背帶或嬰兒車內並不安全。

沙發、躺椅或臥榻是否安全？

讓寶寶睡在沙發或椅子上從來都不安全——不管是獨自抑或有人看護的情況下。您的寶寶可能會跌落至地面，或者滑至您的身體和墊子之間從而無法呼吸。應該準備一個睡籃或嬰兒床，或者在您休息時拜托其他人照看寶寶。

共用一張床

與寶寶同睡在一張床上可能會有風險。對出生前6個月的寶寶來說，最佳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平面。一些家庭出于文化和個人原因可能更青睞和寶寶睡在同一張床上，還有一些家庭即使事先沒有計劃這麼做，最後也會和寶寶同睡一張床。如果您考慮和寶寶同睡一張床，或即使您沒有打算這麼做，為了讓您和寶寶同睡一張床時儘量保障其安全，您可以思考以下問題。

什麼是共用一張床：

它是指當寶寶與父母或看護者同睡在一個睡眠平面上。

問自己以下問題...

是

否

1. 您的寶寶是否足月生產（37-40周）且出生時體重超過2.5 kg 或 5.5 lbs？

早產兒和出生時體重較輕的嬰兒發生睡眠相關死亡的風險較高。寶寶與成人共睡一張床時，該風險會上升。

2. 您和/或您的伴侶是否在懷孕時戒煙？

孕期吸煙或接觸二手煙會增加寶寶因睡眠相關問題而死亡的風險。寶寶與成人共睡一張床時，該風險會上升。

3. 您的寶寶是否生活在無煙環境中？

接觸香煙（包括二手煙）會增加寶寶發生睡眠相關死亡的風險。寶寶與成人共睡一張床時，該風險會上升。有關戒煙的支持信息，請瀏覽www.quitnow.ca

4. 您和/或您的伴侶是否不使用酒精、毒品及任何可能會使您睡得過于深沉的物質？

睡得過沉會增加您或伴侶翻身壓到嬰兒、從而導致窒息的風險。如果您使用了酒精、毒品或任何會讓自己沒那麼清醒的藥物，可以安排另一位成人幫您照顧寶寶。

如果您對於以下任何問題回答否，則同睡一張床對您的寶寶有風險，不建議您這麼做。醫療保健人員可幫您為寶寶制定一份安全睡眠計劃。

如果您對以下所有問題回答是，請查看下頁的清單。

共用一張床和母乳喂養

寶寶在夜間常需要吃奶，所以許多父母就會和寶寶同睡在一張床上。大部分在床上母乳喂養寶寶的家長都會自然呈“C”字形睡覺一面朝嬰兒，膝蓋在寶寶的腳下面，手臂在寶寶的頭上方。這能防止寶寶移動至被子或枕頭下面。

您和您的醫護人員可以探討有助您休息同時減少寶寶風險的睡姿。如果您和寶寶睡眠時沒有自然呈“C”字形，那麼讓寶寶睡在您房間裏一處單獨的睡眠平面就更安全。



其他資源：

有關寶寶看護和教養子女的更多信息，請查看：

HealthLink BC

您只需撥打一通電話或點擊鼠標，即可獲得值得信賴的醫療訊息。HealthLink BC能幫您快速方便地獲得非緊急狀況醫療訊息和服務。

您可以諮詢護士、藥劑師、營養師或其他醫療專業人士，以獲得相關建議，並尋找您附近的醫療服務和資源：

撥打8-1-1或瀏覽：

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

Baby's Best Chance

有關懷孕與照顧嬰兒的可靠資料來源

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

Honouring Our Babies

由第一民族健康醫療機構 (FNHA) 編纂的安全睡眠指南：

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

Healthy Families BC

在綫貼士、工具和更多資源，幫助您組建健康的家庭：

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

檢查清單和圖片是由以下資源改編：《最大程度保障嬰兒單獨或與父母一同就寢時的睡眠安全（尤其是共睡在一張床上）》作者：James J. McKenna，聖母大學母嬰睡眠實驗室導師生物人類學教授博士。



檢查清單：同睡時保證嬰兒安全睡眠的其他方式

✓ 讓寶寶仰臥入睡。

仰臥對寶寶來說是最安全的睡姿。如寶寶睡眠中翻轉至俯臥，可輕輕地幫他們再翻轉過來。

✓ 床墊放在地板上。

為減少跌落風險，床墊應放在地板上並遠離牆壁。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床頭桌之間。確保床墊堅固、乾淨（不能使用水床、過軟的床墊加層、羽絨床、空氣床墊或有凹陷的床墊）。

✓ 寶寶遠離枕頭、羽絨被和厚重的毯子。

枕頭、羽絨被和厚重的毯子會增加寶寶窒息和纏繞的風險。給寶寶蓋輕薄的棉質毯即可。如爸爸或媽媽的頭髮較長，切記要將頭髮綁至腦後，以免纏繞在寶寶頸部。

✓ 寶寶能自由活動，而不是被包裹在繸襪中。

寶寶應該能夠自由活動。包裹在繸襪中會限制寶寶的運動，並增加風險。包裹在繸襪中的寶寶可能在翻身至俯臥時被困住，且無法再翻轉過來。

✓ 寶寶睡在床的外沿，而不是成人之間。

如果床上有兩位成人，請確保寶寶睡在床的外沿，而不是成人之間。兩位成人都需留意有寶寶在床上，且都對此安排感到滿意。

✓ 睡眠區域內應只有寶寶和一位或多位成人。

請確保寶寶的睡眠區域內沒有其他兒童或寵物。

✓ 請確保寶寶沒有被單獨留在成人的床上。

成人床不利于保障嬰兒的安全。

