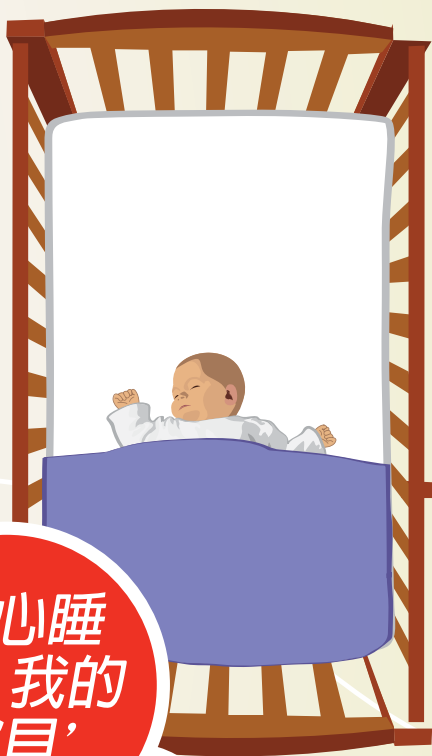


SIDS AND KIDS出版物

# 安全睡眠



‘安心睡  
吧，我的  
寶貝’

**sids**<sup>and</sup> kids<sup>®</sup>

讓嬰兒安心睡眠，減少嬰兒期突然意外死亡風險的六種方法：

## 1. 嬰兒要仰臥睡覺



仰臥



側臥



俯臥



讓嬰兒側身或趴著睡覺會增加  
嬰兒突然死亡的風險

## 2. 頭部和臉部不要遮蓋



- 嬰兒仰臥睡覺
- 腳伸向床尾
- 塞緊毯子

或



- 使用帶有合適頸口和袖孔且無兜帽的安全嬰兒睡袋

蓋住嬰兒的頭部或面部會增加嬰兒突然死亡的風險

### 3. 讓嬰兒在出生前及出生後處在無煙環境中



懷孕期吸煙或在其出生後在其周圍吸煙會增加嬰兒突然死亡的風險。您可從醫生、護士處或撥打**Quitline**電話**13 78 48**獲取戒煙幫助。

## 4. 每個日夜都處在安心的睡眠環境裡



- 安全的嬰兒床（應符合現行的澳洲標準 AS2172）
- 安全的床墊 —— 結實、平坦、大小適合嬰兒床；
- 安全的床上用品 —— 柔軟表面或肥大的床上用品會增加嬰兒突然死亡的風險

## 避免使用柔軟表面或肥大的床上用品



枕頭

床圍

羊毛

柔軟玩具，  
如玩具熊

被子

## 5. 讓嬰兒在父母房間裡的安全嬰兒床上睡覺



嬰兒睡覺最安全的地方是成年看護者床邊的安全嬰兒床

## 不安全的‘X’睡眠位置



## 不安全的‘X’睡眠位置

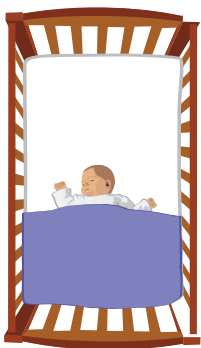


帶有‘X’的圖片均為不安全的睡眠場所

## 6. 如果可能的話母乳餵養



## 讓嬰兒安心睡眠，減少嬰兒期突然意外死亡風險的六種方法：



- ✓ 讓嬰兒仰臥睡覺
- ✓ 不要遮蓋頭部和臉部
- ✓ 讓嬰兒在出生前及出生後處在無煙環境中
- ✓ 每個日夜都處在安心的睡眠環境裡
- ✓ 讓嬰兒在父母房間裡的安全嬰兒床上睡覺
- ✓ 如果可能的話母乳餵養

特別感謝SIDS and Kids ACT和ACT Health，以及Department of Disability和Housing and Community services的先前開發。

**sids<sup>and</sup>kids<sup>®</sup>**

如需瞭解更多資訊，可以諮詢您的助產士或兒童和家庭健康護士或醫生；撥打您所在州或領地的SIDS and Kids電話

**1300 308 307**

或登錄 [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)



瞭解更多



關注我們的  
FACEBOOK



冠名贊助：

**PLUM** 

電話：02 9281 2133

[www.plumcollections.com.au](http://www.plumcollections.com.au)