An illustration of a woman with long black hair, wearing a white top and orange pants, sitting in a crib. A baby in white polka-dot pajamas is lying on the crib mattress. The background is dark blue with a ladder-like pattern.

# 为宝宝 制定安全 的睡眠 计划



## 健康生活计划

1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201  
509.324.1538 | [srhd.org](http://srhd.org)

根据美国儿科学会更新的 2022 年减少睡眠环境中婴儿死亡的建议。

Spokane Regional Health District assures nondiscrimination in accordance with Title VI of the Civil Rights Act of 1964 and the Americans with Disabilities Act. To file a complaint or to request more information, reasonable accommodations, or language translations, contact 509.324.1501 or visit [srhd.org](http://srhd.org). // Simplified Chinese.

照片提供: [cribsforkids.org](http://cribsforkids.org) (第 6, 7 和 15 页)

小册子编写于: 2023 年 10 月

---

# 我们每个人都希望孩子安全。

安全的睡眠计划对于降低宝宝发生婴儿猝死 (SUID), 包括  
婴儿猝死综合症 (SIDS) 的风险非常重要。

---





在一岁生日之前，太多婴儿在睡眠期间或睡眠环境中突然意外死亡。

这些死亡是婴儿突然意外死亡的病例，也称为 SUID。SUID 包括 SIDS 导致的死亡，意外窒息和床上勒颈死亡以及未知或未充分了解的原因。

---

制定并遵循安全的睡眠计划是降低宝宝 SUID 风险最重要的事情。

---

安全睡眠计划描述了婴儿的睡眠方式，并包括降低婴儿 SUID 风险的策略。

## 宝宝的安全睡眠计划应包括：

### 宝宝如何睡眠的常规计划包括：

- 宝宝睡在哪里。
- 宝宝睡觉时会睡在什么上面。
- 宝宝的睡眠环境会是什么样的。
- 宝宝睡觉时穿什么。
- 宝宝会以什么姿势睡觉



### 您的宝宝可能会如何睡觉以及您在遇到意外情况时会做些什么，例如：

- 拜访朋友或家人时。
- 旅行时。
- 当您发现宝宝的睡眠方式与您平时的计划不同时。

### 您通常在夜间喂养或安抚宝宝的计划包括：

- 谁会在晚上喂养或安抚您的宝宝。
- 他们将如何喂养或安抚您的宝宝。
- 当您的宝宝被喂养或安抚完毕后，他们会做什么。



宝宝的安全睡眠计划还包括其他降低宝宝 SUID 风险的计划。

# 宝宝最安全的睡眠方式是...



和你在同一个房间，但不是同一张床。



在坚固，平坦且水平的表面上

(婴儿床，摇篮，折叠垫或摇篮板)。



没有枕头，毯子，玩具或其他柔软的物体。



穿着睡衣和/或非加重睡袋。



午睡和夜间时仰卧。





## 降低 SUID 风险的其他方法:



无烟或无电子烟的家庭和环境可以降低宝宝患 SUID 的风险。

考虑戒烟，为您的宝宝提供一个无烟和无电子烟的空间吗？请致电

800.784.8669，发送短信 READY 至 200-400，或访问 [quitline.com](http://quitline.com) 获取免费支持。

如果您和您的宝宝能够做到，您还可以通过以下方式降低宝宝患 SUID 的风险：

遇到困难或对母乳喂养有疑问？询问您的医疗保健提供者是否有哺乳顾问。



在小睡和夜间时给宝宝提供安抚奶嘴可以降低猝死风险。

- 如果您的宝宝是纯母乳喂养，请等到母乳喂养情况顺利后，再考虑给宝宝安抚奶嘴。
- 如果您的宝宝是用母乳或配方奶喂养的，您可以随时给他们提供奶嘴。

## 同睡一床

当婴儿与另一个人睡在同一处时，这称为同睡一床。

**不建议同睡一床，因为无论是有意还是无意，它都会增加婴儿患 SUID 的风险。**

**有很多因素会导致同睡一床的风险更大。**

对于每个制定安全睡眠计划的人来说，即使他们不打算和宝宝同睡一床，也同样需要了解这些细节，这一点很重要，因为同睡一床的情况可能会在无意中发生，而为宝宝制定安全睡眠计划需要为预期和意外情况做好准备。





# 与婴儿同睡一床时, 婴儿发生 SUID 的风险...

其中一些因素比其他因素更容易控制, 而另一些因素在婴儿出生后就无法改变。

## 极高

风险高出 10 倍以上)

- 成人非常困倦或疲劳。
- 成年人因酒精, 处方药或其他药物而受到损害。
- 该成年人目前吸烟, 即使不在床上。
- 生孩子的人在怀孕期间吸烟。
- 成人和婴儿不是睡在较硬的床垫上, 而是睡在沙发, 扶手椅, 水床或较旧, 较软的床垫上。

## 风险高出很多

风险高出 5-10 倍)

- 宝宝还不到4个月大。
- 婴儿与祖父母, 非父母照顾者或兄弟姐妹一起睡觉。

## 风险高出很多

风险高 2-5 倍)

- 婴儿早产 (37 周前)。
- 宝宝出生时体重偏低。
- 睡眠环境中枕头、毯子或其他柔软物体。

在宝宝的安全睡眠计划中, 集中关注您可以控制的事情, 并采取行动, 在所有情况下尽可能降低宝宝患上 SUID 的风险。



## 常见问题

### 晚上喂养或安抚宝宝最安全的方式是什么？

K 当你们俩睡觉时，将宝宝的睡眠区域（例如婴儿床，摇篮或折叠垫）放在靠近您床的地方。

当您的宝宝晚上需要喂食或安抚时，请从床上取下枕头，毯子和其他柔软物体后将宝宝带入您的床上。当你们都累了时，不要在扶手椅或沙发上喂宝宝或安抚宝宝。

如果您不小心睡着了，兼且您正坐在扶手椅或沙发上，附近又没有任何枕头，毯子或其他柔软物体的坚固成人床，宝宝患 SUID 的风险会更高。

喂完或安抚宝宝后，将宝宝移回通常的睡眠区域，例如婴儿床，摇篮或折叠垫。

如果您在喂养或安抚宝宝时睡着，请尽快将他们移回自己的睡眠空间，例如婴儿床，摇篮或折叠垫上。

在智能手机上设置闹钟或计时器是防止自己在晚上喂养或安抚宝宝时睡得太熟的一种策略。

### 为什么我的宝宝盖着毯子睡觉不安全，不盖毯子他们会着凉吗？

为什么我的宝宝盖着毯子睡觉不安全，不盖毯子他们会着凉吗？

毯子会增加宝宝在睡眠时意外窒息的风险。

为了安全起见，宝宝的睡眠环境不应有毯子，枕头，玩具或其他柔软的物体。

宝宝身下的床垫上可以使用紧密贴合的床单，但宝宝的睡眠空间内不应放置其他床上用品。

过热还会增加宝宝在睡眠期间突然意外死亡的风险。穿着睡衣或非加重睡袋时，您的宝宝在睡眠时会感到舒适且安全。

让婴儿感到舒适所需要的层数与成人需要的大致相同。

为避免过热，宝宝比成人多穿的衣服不应超过一层，而且睡觉时不应戴帽子。

---

## 我的宝宝仰睡时窒息的风险是否更高？

并不是。尽管这可能令人惊讶，但由于解剖结构和重力的原因，宝宝仰睡时窒息的风险较低。

当宝宝仰睡时，任何吐出，反流或从胃回流的液体都需要克服重力才能进入他们的呼吸管并导致他们窒息。

当他们趴着睡觉时，这些液体会自然地积聚在呼吸管的开口处，使窒息的可能性更大。

对于每个宝宝来说，每次睡觉时都仰睡是最安全的。

## 关于摇篮板我应该了解哪些信息？

一些原住民社区的婴儿世代代都睡在摇篮板上。

如果您有兴趣通过这种传统做法与您的文化建立联系或有疑问，请通过扫描或访问 Həłmxilp Indigenous Birth Justice 联系 [helmxilp.org/cradleboards](http://helmxilp.org/cradleboards).

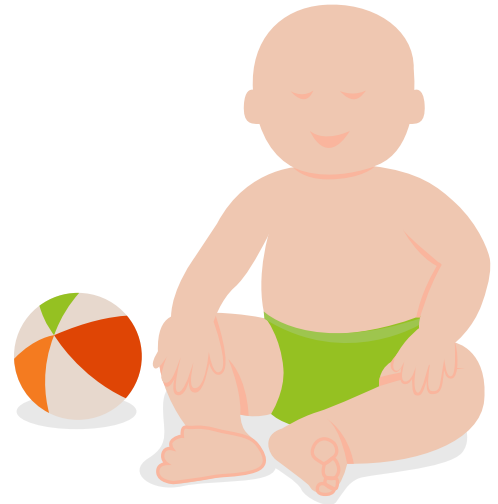


## 我的宝宝可以安全地睡在汽车座椅，秋千，摇椅或坐式婴儿车上吗？

对于您的宝宝来说，经常在这些设备中睡觉并不安全。如果您的宝宝在这些设备中睡着，他们窒息的风险就会增加，因为他们不是在平坦的水平表面上。

如果您的宝宝在汽车座椅，秋千，摇椅或坐式婴儿车上睡着了，最安全的做法是尽快将他们转移到正常的睡眠空间。

如果您的宝宝在这些设备中睡着了，并且您无法很快将他们转移到正常的睡眠空间，那么应有警醒的成年人看护宝宝，并确保宝宝的脸完全可见，没有任何东西遮住宝宝的鼻子或嘴巴。





## 当我让宝宝仰睡后, 我应该担心他们在睡觉时翻身吗?

一旦您的宝宝能够自行从仰卧翻身到俯卧, 以及从俯卧翻到仰卧, 当您发现他们在睡眠期间翻身或俯卧, 就无需重新调整他们的姿势。

在宝宝以这种方式翻滚之前, 如果您发现他们在睡觉时侧翻或俯卧, 您可以重新调整他们的位置, 让他们再次仰卧。

所有婴儿, 无论是否能自己翻身, 在出生第一年的每次睡眠时都应仰卧。

## 睡觉时裹着宝宝安全吗?

当宝宝开始尝试自己翻身(通常在3个月左右)后, 在睡眠期间包裹宝宝并不安全, 因为他们窒息和勒颈死亡的风险会增加。

在宝宝开始自己翻身之前, 您可选择在睡眠期间将其包裹起来, 因为这不会增加或减少他们突然意外死亡的风险。

## 当我总是让宝宝仰睡时, 如何防止宝宝扁头呢?

当您的宝宝醒着并且有人在看着他们时, 应将他们放在趴着的位置, 这是在宝宝醒着时的俯卧时间看护下进行的。

让宝宝在有充足的看护情况下清醒地俯卧, 可以防止他们出现扁平头。

俯卧的时间还可以帮助宝宝增强颈部, 肩部和手臂的肌肉。

俯卧时间对于宝宝移动和运动技能的发展很重要。

俯卧训练可以在出生后几天开始。一开始, 俯卧训练的时间应该较短, 随着宝宝年龄增长和练习增多, 训练时间应逐渐延长。

通过扫描或访问 [pathways.org/topics-of-development/tummy-time/](https://pathways.org/topics-of-development/tummy-time/) 了解有关俯卧时间的更多信息



如果您对俯卧时间有任何疑问, 请咨询您的医疗保健提供者。

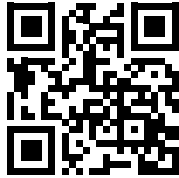


---

## 我如何知道某种产品对于我的宝宝在睡眠期间使用是否安全？

很难知道哪些产品适合婴儿在睡眠期间使用。有些产品宣传称婴儿在睡眠时可以安全使用，但后来因不安全而被召回。

您可以找到有关婴儿睡眠产品安全的更多信息，并通过扫描或访问 [cpsc.gov/safesleep](https://cpsc.gov/safesleep) 进行注册，接收有关消费品安全委员会新召回产品的电子邮件。



一般来说，对声称可以防止宝宝在睡眠期间突然意外死亡的产品持怀疑态度。

有些产品会增加这种情况发生的风险，有些产品可以降低这种情况发生的风险，但没有产品可以完全防止这种情况发生。

一些声称可以防止婴儿在睡眠期间突然意外死亡的产品，却导致了更多的死亡。

如果您不确定哪些产品对于宝宝在睡眠期间使用是安全的，请务必询问您的医疗保健提供者。

## 这与我父母告诉我的不同，也与我过去所做的不同。有什么不同？

这本小册子在编写过程中提供了最新的婴儿安全睡眠建议。

随着时间的推移，关于婴儿如何睡眠的建议已经发生了变化，因为人们对婴儿在睡眠期间和睡眠空间中突然意外死亡的原因进行了更多研究。

当婴儿在睡眠空间内死亡时，我们会研究死亡周围的情况，以了解如何更好地保证婴儿在睡眠时的安全。

过去，婴儿的睡眠方式有所不同，因为我们不知道我们现在所知道的。

尽管我们当时并不知道，这些婴儿突然意外死亡的风险增加了。

在宝宝的安全睡眠计划中，集中关注最新的建议，以确保他们在睡眠时更安全。





# 宝宝的安全睡眠计划

## 宝宝如何睡眠的常规计划包括:

您宝宝睡觉的地方: \_\_\_\_\_

宝宝会睡在什么表面上: \_\_\_\_\_

宝宝的睡眠环境是怎样的: \_\_\_\_\_

宝宝睡觉时穿什么: \_\_\_\_\_

宝宝睡觉时会是什么姿势: \_\_\_\_\_

## 您的宝宝可能会如何睡觉以及您在遇到意外情况时会做些什么, 例如:

拜访朋友或家人时: \_\_\_\_\_

旅行时: \_\_\_\_\_

当您发现宝宝的睡眠方式与您平常的计划不同时: \_\_\_\_\_

## 您通常在夜间喂养或安抚宝宝的计划包括:

谁会在晚上喂养或安抚您的宝宝: \_\_\_\_\_

他们将如何喂养或安抚您的宝宝: \_\_\_\_\_

当您的宝宝吃完或安抚完后, 他们会做什么: \_\_\_\_\_

## 其他降低宝宝 SUID 风险的计划:

---

---

---

---

喜欢通过视频学习?

扫描 或访问

[srhd.org/safesleep](https://srhd.org/safesleep)

观看旨在帮助您制定宝宝安全睡眠计划的视频。



与所有照顾您宝宝的人  
分享您的计划。



1101 W. College Ave., Spokane, WA 99201 | [srhd.org](http://srhd.org)