

**red  
nose**  
saving little lives

# 安全睡眠

给宝宝一个安全的睡眠，  
降低突发意外死亡的风险



六种让婴儿安全睡眠的方法，降低突发意外死亡的风险：

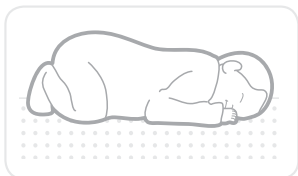
## 1 让婴儿仰卧睡觉



仰卧



侧卧

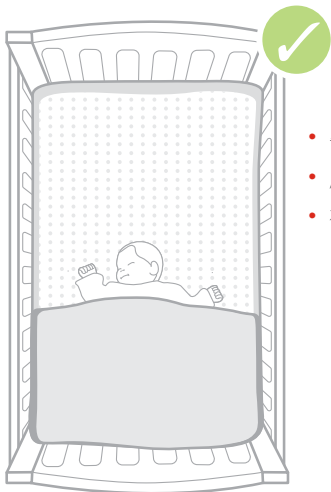


俯卧

宝宝侧卧或俯卧睡觉会提高突发意外死亡的风险

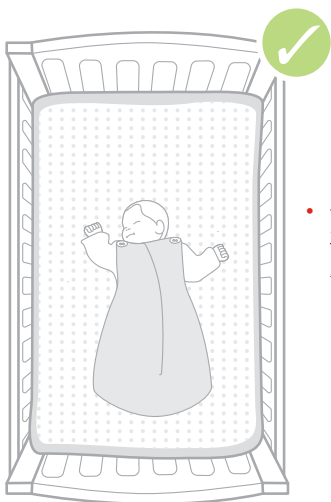
## 2

# 保持头部和脸部没有遮盖



- 婴儿仰卧睡觉
- 脚抵住床尾
- 被子紧实塞好

或



- 使用带有合适颈口和袖孔并且没有兜帽的安全婴儿睡袋

遮盖住婴儿头部或脸部会增加突发意外死亡的风险

# 3

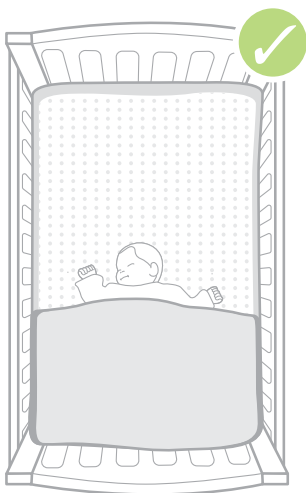
## 在婴儿出生前后保持无烟环境



在怀孕期间以及婴儿出生前后，吸烟都会增加婴儿突然意外死亡的风险。如需帮助戒烟，请咨询您的医生，护士或拨打电话**137848**联系 **Quitline**。

# 4

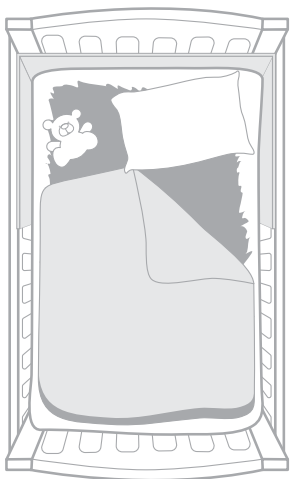
## 每个日夜都有安全的睡眠环境



- 安全婴儿床  
(应该符合现行 Australian Standard AS2172标准)
- 安全床垫  
硬实、干净、平坦，并且合适婴儿床的大小
- 安全床铺  
柔软睡眠表面和较厚的床上用品会增加突发意外死亡的风险

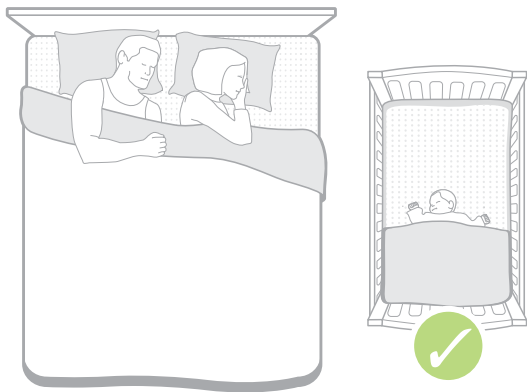


## 切勿使用柔软睡眠表面或较厚的床上用品



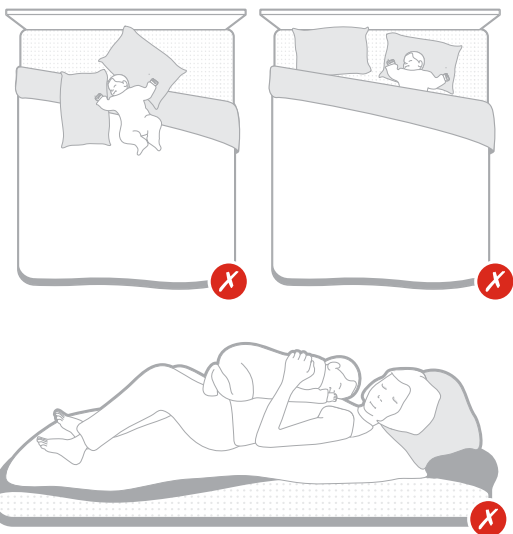
- ✗ 枕头
- ✗ 床围
- ✗ 羊毛
- ✗ 柔软的玩具比如：泰迪熊
- ✗ 被褥

## 5 让婴儿睡在父母房间内的安全婴儿床中



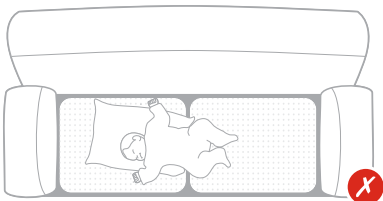
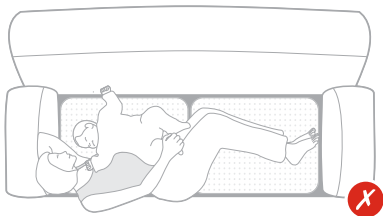
嬰兒睡覺最安全的地方是成年看護者床邊的安全嬰兒床

### 不安全的 ❌ 睡眠地方



## 不安全的❌睡眠地方

有“X”的图片显示不安全的睡眠地方



## 6 母乳喂养



# 让婴儿安全睡眠的方法，降低突发意外死亡的风险：

- ✓ 让婴儿仰卧睡觉
- ✓ 保持头部和脸部没有遮盖
- ✓ 在婴儿出生前后保持无烟环境
- ✓ 每个日夜都有安全的睡眠环境
- ✓ 让婴儿睡在父母房间内的安全婴儿床中
- ✓ 母乳喂养

**red  
nose**  
saving little lives

若想获得更多信息，请咨询您的儿童和家庭健康护士或医生；联系您所在州或领地的Red Nose

**1300 308 307 | [rednose.com.au](http://rednose.com.au)**  
[education@rednose.com.au](mailto:education@rednose.com.au)

