

宝宝安全睡觉



世界卫生组织和联合国儿童基金会建议“母婴同室”（6个月或者时间更长）。“母婴同室”的好处有：

- 让宝宝舒服，有安全感
- 父母放心，知道宝宝安全
- 减少婴儿猝死综合症的机率
- 母亲很快识别出宝宝的饥饿信号
- 宝宝想吃奶，母亲随时就能喂奶
- 促进母亲有足够的奶水
- 父母，宝宝都睡得好
- 减少虐待儿童的机率



什么叫“母婴同室”？

- 父母与宝宝睡一个房间，但是在不同的床
- 同睡：宝宝睡在父母旁边：
 - 宝宝与父母睡同一张床**或者**
 - 宝宝睡在父母床隔壁的婴儿床（看照片1）

世界上的很多卫生组织建议父母与不到4个月的宝宝不要睡在同一张床，因为怕会提高婴儿猝死综合症的机会。不过，关于婴儿猝死综合症的原因还有很多不清楚的地方。因此有的人以为这样建议所有的人不一定最合适。James J. McKenna 博士是一位从美国来的科学家。他专门研究婴儿猝死综合症和宝宝如何安全睡觉：宝宝独自睡觉或者和父母同睡，哪个方法比较好，比较安全？他说“研究表明：父母与宝宝睡同一张床，哺乳多，并且母亲不抽烟，这三方面都可以减低婴儿猝死综合症的发生”。意思是：婴儿猝死综合症的主要原因不一定是“宝宝与父母睡同一张床”。危险因素不是“同睡”，乃是“同睡的方法”。如果用的方法不对，那么宝宝睡自己的床或跟父母睡同一张床都有危险性。不管宝宝睡自己的床或者跟父母同睡，我们应该问：“怎么能让孩子安全睡觉？”

几个基本原则：



不正确

- 宝宝侧卧或者趴着睡觉。宝宝侧卧睡觉时，他很容易转身变成趴着睡觉。宝宝趴着睡觉时，他的鼻子容易被堵住，有危险

以下几方面会影响宝宝的呼吸：

- 宝宝睡在压塌的床垫上
- 床上放枕头，毛绒玩具，宽松床单，婴儿床保险杠，羽绒被或较厚的毯子



照片 2

正确

- 宝宝仰卧位睡觉。一直到宝宝会自己转身，要让他仰卧位睡觉。应该轮流将他的头往右往左摆放，以免压片头部

为了避免床上用品影响宝宝的呼吸：

- 宝宝睡在较硬的床垫上
- 用的床单和毯子要包紧床垫
- 床上不要放枕头，毛绒玩具，宽松床单，婴儿床保险杠，羽绒被或较厚的毯子
- 用薄棉毯和床单或者婴儿睡袋。天气冷的时候，多放几个薄棉毯比放一个厚毯子或者羽绒被好



照片 3

- 不要让宝宝睡在沙发或椅子上：不管是宝宝一个人或者跟着大人一起睡，他睡在沙发或椅子上很危险；他会卡住在枕头之间或者掉在地下！
- 要在无烟的地方睡觉。烟雾会提高婴儿猝死综合症的机会
- 避免宝宝过热：（宝宝过热会提高婴儿猝死综合中的机会）
 - 卧室温度适宜：16-18 摄氏度（如果是新生儿，20 摄氏度也行）
 - 不要让宝宝睡在暖气旁边或者阳光直射的地方
 - 不要给宝宝穿得太厚或者给他放羽绒被，棉被或者较厚的毯子
- 趴着的时间：在宝宝醒来时，每天让宝宝趴至少一个小时。这是练习他的肩膀脖子和胳膊良好的方法。在宝宝趴着的时间，你绝对不要离开他

宝宝睡自己的床时，请注意以下几点：

- 注意基本原则
- 把宝宝的床放在父母床旁边
- 注意怎么准备好床：
把宝宝放在床靠下的部分，让他的脚碰到床尾。把薄床单和毯子包住床垫的下半部分。床单和毯子不要超过宝宝的胸部，把胳膊留在毯子外边（看照片 1 和 3）。



宝宝与父母睡同一张床：

父母让宝宝睡他们的床的原因很多：便宜，方便，卧室没有地方放婴儿床。同睡时发生很多事情：宝宝会感受到妈妈的触摸，也能听到妈妈的声音，闻到妈妈的气味。这样能促进母乳喂养，会给宝宝安全感，宝宝得到越多的触摸，他长得越好。虽然父母与宝宝同睡有好处，但是在有的情况下宝宝与父母睡同一张床不合适。

宝宝与父母在以下情况最好不要睡同一张床：

- 你或配偶肥胖
- 怀孕时你抽烟
- 你或配偶抽烟
- 你在水床，下垂的床垫，羽绒床垫或羊皮上睡觉
- 你用多个枕头睡觉
- 你用沉重的床上用品（像羽绒被或棉被）睡觉
- 卧室过热
- 你或配偶用了麻醉药，镇静剂，饮酒或用了其它让你昏昏晕睡的药物
- 你或配偶病了或者太累导致你不能随时照顾宝宝
- 有别的孩子或者宠物能爬上床
- 你宝宝是个早产儿或低体重儿（注意：在你醒来时要更多地皮肤接触皮肤抱着这样的体弱儿。这是保护他，促进他良好的发育很好的方法）

James J. McKenna 博士在他的书中“Sleeping With Your Baby: A Parent’s Guide to Co-sleeping”也解释父母与宝宝如何安全睡同一张床：

- 注意基本原则
- 把床垫从床架拿出来，将床垫放在卧室中间，远离墙壁和家具**或者**
- 确保床垫和床架之间，床和墙壁，家具之间没有空隙，以免宝宝掉下或卡住在中间
- 父母用的枕头应该硬一点
- 不要留长头发了，睡衣不要有绳子
- 不要给宝宝穿得太厚。你穿多少衣服舒服，宝宝穿多少衣服也舒服。注意：亲密的身体接触会提高体温
- 别让宝宝一个人睡在成人床上！

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle