

# 婴儿猝死综合症 (SIDS)：入睡



由于婴儿猝死综合症(SIDS)而失去一名婴儿是一场悲剧,让家长、家庭成员、朋友和其他照看孩子的人极为痛心。好消息是,所有为婴儿提供照看的人都可以帮助减少与睡眠有关的死亡风险。

## 什么是婴儿猝死综合症?

婴儿猝死综合症是指当婴儿突然死亡而又找不到其他原因的情况。

## 家长和照看者如何降低 SIDS 的风险?

### 创建一个安全的睡眠空间。

- 始终让婴儿仰卧睡觉。
- 使用有一张紧绷的床单的稳固床面。请仅使用 2011 年 6 月 28 日之后制造的婴儿床、摇篮、便携式婴儿床或游戏场,因为这些必须满足联邦政府对婴儿床整体安全的要求。家长还应检查以确保该产品没有被召回过。
- 保持孩子的婴儿床上无杂物,确保没有婴儿床保险杠、毯子、枕头、柔软的玩具或其他任何会妨碍他呼吸的东西。
- 在头六个月内,婴儿应与父母在同一个房间里睡觉。
- 婴儿不应单独睡在柔软的表面,如沙发或躺椅上,尤其不应与任何成年人一起睡。
- 可考虑在午睡时间和就寝时间为婴儿提供奶嘴。
- 请勿使用市售的家用监测器或商用设备来降低 SIDS 的风险。

### 采取健康的行为。

- 避免让婴儿在怀孕期间和出生后接触吸烟导致的烟雾。
- 在怀孕期间和分娩后避免饮酒和使用非法药物。
- 母乳喂养婴儿至少六个月。
- 婴儿应接受所有建议的疫苗接种。

## 那“俯卧时间”呢?

在宝宝醒着并被观察的时候提供“俯卧时间”。这有助于运动发育,并有助于防止在婴儿的后脑勺部位形成扁平头。婴儿通常可以在 4-5 个月左右独自翻身。之后,您将不需要继续将婴儿移到仰卧状态了。仰睡和监督下的俯卧玩耍都对婴儿有好处。

本提示单中提供的意见、资源和推荐仅供参考,不应被视为或用作医疗建议、诊断或治疗的替代。我们建议家长如有关于孩子健康或医疗状况的问题,应向医生或其他合格的医疗保健提供者寻求建议。

English Title: SIDS: Back to Sleep

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.