



# 安全睡眠

**NYC**

Office of the Mayor

Administration  
for Children's  
Services

David Hansell  
Commissioner

Department of  
Health & Mental  
Hygiene

Mary T. Bassett, MD, MPH  
Commissioner

照顾新生儿对父母和照护者来说可能很困难。  
当婴儿在夜间经常醒来或吵闹时，无人能入睡。

在您疲惫之时，让婴儿与您同睡似乎显得更加轻松。但与婴儿共用一个睡眠区域（如床、沙发或椅子）可能很危险——婴儿可能受伤或出现更严重的情况。

纽约市每年约有 50 名婴儿因不安全的睡眠习惯（如趴着睡和与他人同睡）而死于与睡眠有关的伤害。也就是几乎每周都有一名婴儿因此死亡。好消息是这些死亡大多可以避免。

## 什么是睡眠相关伤害死亡？

**睡眠相关伤害死亡**是指因睡眠地点和/或睡眠方式导致 1 岁以下婴儿猝死。在这些案例中，松散的毯子、枕头等物品或其他人导致了婴儿窒息死亡。当让婴儿趴着睡时，若婴儿被困住，无法将口鼻从床垫、柔软的被褥或婴儿床中的其他物品（如毛绒动物玩具）上移开，也可能出现窒息。

睡眠相关婴儿伤害死亡与**婴儿猝死综合症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)** 或“童床死亡”不同。SIDS 是指婴儿的自然死亡，严密的医学检查也无法解释其原因。与 SIDS 不同，睡眠相关伤害死亡涉及可解释的事故，且大多可以避免。

所有婴儿（从出生到 12 个月大）都面临睡眠相关伤害死亡的风险。然而，**1 至 4 个月大的婴儿风险最高**。在这一年龄段，婴儿的颈部肌肉仍然很弱，这使得婴儿很难脱离危险情形。婴儿在这段时间也开始尝试翻身，但无法靠自己完成。基于这些原因，遵循婴儿安全睡眠指南至关重要。

## 关于婴儿安全睡眠的常见问题

**问题：**怎样才能减少我的宝宝死于睡眠相关伤害的几率？

**回答：**减少婴儿睡眠相关伤害死亡风险的最佳方法是让婴儿独睡（白天或晚上），让其仰面睡在硬床垫上，并将其安置在安全得到认可的婴儿床、摇篮、便携式婴儿床或游戏床上。仅用床笠盖住床垫，不要在睡眠区放置松散的毯子、枕头、玩具或保缓冲垫。要检查您的婴儿床是否达到安全标准，请拨打消费品安全委员会 (Consumer Product Safety Commission, CPSC) 电话：800-638-2772，或访问 [cpsc.gov](http://cpsc.gov) 并搜索“cribs”（婴儿床）。

**问题：**我的公寓暖气不足，我不想我的宝宝在婴儿床上受凉。若我不跟宝宝同睡或给宝宝盖上毯子，我该怎么让其保暖呢？

**回答：**若您担心婴儿着凉，可以将其放在可穿戴的毯子里，如睡袋，或者多穿一层衣服。一般来说，您的宝宝只应比您多穿一层衣服。若您的房东未解决供暖问题，请致电 311 寻求帮助。

**问题：**我在婴儿时期与母亲同睡，并未出现任何问题。为什么我要以不同方式对待我的宝宝？

**回答：**随着时间的推移，我们对与婴儿共享睡眠空间的认知已经发生了改变。在过去，许多睡眠相关伤害死亡被认为是由 SIDS（自然死亡原因）引起的。现在我们了解到，许多婴儿是在不安全的空间睡觉时意外窒息而死，特别是在与他人同睡时。这些死亡大多可以避免。



# 婴儿安全睡眠指南

美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics) 对最新研究进行了回顾，并对宝宝安全入睡的地点和方式提供了指南。最新指南发布于 2016 年 10 月，其中包括以下建议：

- **婴儿年满一岁前应让其仰面睡**——针对小憩和夜晚。婴儿仰面睡比趴着睡或侧着睡更好呼吸。仰面睡能打开婴儿胸腔，使其更易吸入更多氧气到大脑。侧着睡的婴儿更容易翻身趴着睡，这会增加窒息的风险。
- **让婴儿趴着睡更容易出现被呕吐物噎住窒息的情况**。若婴儿在仰面睡时呕吐，他们会自然地吞咽或咳出液体，并转动头部，使液体顺着脸侧流下。若婴儿在趴着睡时呕吐，他们可能会吸入呕吐物并窒息。
- **使用搭配定制固定床单的硬质睡眠区域**。建议使用符合消费品安全委员会标准的婴儿床、摇篮、便携式婴儿床或游戏床。婴儿在所有睡眠时间都应身处平坦表面。虽然将枕头放在床垫上看起来更舒服，但婴儿可能会在柔软的表面窒息。
- **请勿将汽车座椅、背带、秋千、弹床或类似产品用作睡眠区**。这些产品并非为婴儿的睡眠而制造，并且十分危险，因为婴儿并非平躺仰面睡。若婴儿在这些物品中睡着，应尽快将其移至硬质睡眠区域上，并使其仰面睡。
- **请勿将婴儿放在长榻、沙发或椅子上睡觉**。这些表面并非专为婴儿设计，非常危险。婴儿很容易被困在垫子、人或其他可能导致其窒息的物体之间。
- **在刚出生的 6 到 12 个月里，让婴儿的睡眠区靠近您的床**。将婴儿床、摇篮、便携式婴儿床或游戏床放在您的床边。这称为房间共享，使喂奶、安抚和观察宝宝变得更容易，同时不会增加睡眠相关伤害死亡的风险。
- **请避免与您的宝宝同睡**。您的宝宝不应和您或其他人（如其他孩子或宠物）同睡在成人床、沙发或椅子上。若他人不小心压住婴儿或盖住其口鼻，婴儿可能会窒息。

- 将柔软的物品、松散的被褥或任何其他可能增加窒息风险的物品放在婴儿睡眠区之外。不要将枕头、毯子、玩具或缓冲垫放在婴儿的睡眠区。这些物体可能会遮盖婴儿的脸部，使其窒息。
- **母乳喂养。**母乳喂养对母亲和婴儿有许多健康益处，包括降低 SIDS 的风险。虽然 SIDS 的病因尚不清楚，但母乳可能有益于婴儿建立免疫系统，以对抗与 SIDS 有关的感染。只有母乳喂养的婴儿最不易出现 SIDS。然而，任何形式的母乳喂养都能比完全不进行母乳喂养提供更多保护。母乳喂养和皮肤接触也能让婴儿保持安静，能帮助母亲与婴儿建立联系，并调节婴儿的体温、呼吸和心率。
- 若您将宝宝带到床上喂奶或安抚，请确保在您入睡前让宝宝仰面睡。将婴儿床放在您床边可以让一切变得更简单。若您在给宝宝喂奶或进行安抚时睡着了，您一醒来就应将宝宝放回婴儿床上睡觉。



不放枕头



不放毛毯



不放玩具



不要趴着睡



不要与父母同睡



**问题：**我不喝酒也不吸毒，所以我不太可能让我的宝宝在床上窒息不是吗？

**回答：**不一定，您可能会在无意间犯错。即使是不喝酒或不吸毒的父母也可能会在意外情况下使孩子窒息。与婴儿同睡对任何家庭来说都是危险的。

**问题：**若我不跟宝宝同睡，我怎么在半夜喂奶呢？

**回答：**我们鼓励父母将婴儿床放在床边。您可以将宝宝带到床上喂奶或安抚。然而，在您睡着之前，一定要将宝宝放回婴儿床。

**问题：**汽车座椅经过安全认证。汽车座椅也是宝宝睡觉的安全之地吗？

**回答：**不是。因为婴儿无法平躺在汽车座椅上，所以当其头部（与婴儿其余身体部分相比十分沉重）向前倾时，会阻塞气道，使其窒息而死。

**问题：**若我的宝宝在睡觉时翻过身趴着睡怎么办？我需要再次让宝宝仰面睡吗？

**回答：**翻身是婴儿成长过程中一个重要而自然的部分。大多数婴儿在 4 到 6 个月大时开始自行翻身。若您的宝宝在睡觉时翻过身趴着睡，您无需使其仰面睡。重要的是让宝宝在一开始时仰面睡。然而，被包裹的婴儿若翻身趴着睡，则很有可能窒息。婴儿一旦开始翻身，请停止包裹。婴儿通常从 2 个月大时开始尝试翻身。

**问题：**我能做些什么来保护我的宝宝不受老鼠、蟑螂和其他害虫的伤害？

**回答：**不要在宝宝的婴儿床上放置任何食物或饮料，这可能会吸引害虫。婴儿床网也可提供一些保护。有关如何安全控制害虫的更多信息，请访问 [nyc.gov](http://nyc.gov) 并搜索“**pests**”（害虫）。若您家中有害虫问题而房东不采取应对措施，请致电 **311** 寻求帮助。

如需更多信息，请访问 [nyc.gov/safesleep](http://nyc.gov/safesleep)