

→ 预防婴儿猝死综合征



它是什么？



婴儿猝死综合征被定义为一岁以下的人突然死亡，其原因尚不清楚。在西方国家，每 1000 名新生儿中有不到 1-3 名儿童出现这种情况。

如何预防？

请遵循以下护理建议：



1. 就寝时：

- 姿势：**面朝上**，直到 6 个月大，最好是 12 个月大。
- **床垫坚固**，表面稳定，尺寸适合婴儿床的尺寸。
- 将婴儿放在婴儿床的**底部**，使其双脚靠近婴儿床边缘。
- 根据室温盖被子，仅遮盖至腋下。
- **不要盖住头**。
- 取出婴儿床中的其余物品（枕头、玩具、柔软的物体……）。



2. 与**同床睡**相关的行为，**请勿**：

- 在**饮酒后**。
- **意识状态发生改变**（在使用某些药物治疗或服用某些物质后）。
- 在**极度疲劳**的情况下。
- 在**沙发或扶手椅上**……（仅在床上）。



- ### 3. 各种研究都指出**母乳喂养**是另一个保护因素，可以降低风险。



- ### 4. 至少在婴儿6个月之内，睡眠时**靠近成人**。



- ### 5. **不要吸烟**，尤其是在怀孕期间和产后。

- ### 6. 呆在无烟的地方。

安全睡眠的预防措施

0至6个月婴儿

面朝上



睡觉时不要盖着头



如果婴儿啼哭，一定要满足婴儿的要求



不要过度盖被子：根据房间温度穿衣



使用适合婴儿床尺寸的坚固、稳定的床垫



把婴儿放在婴儿床的底部，仅覆盖从腋窝到脚部的身体



不要在婴儿床上放置任何其他物品：不要放枕头、玩具和其他柔软的物体



禁止抽烟
100%无烟环境