

# 新生儿睡眠



## 安全睡眠建议

美国儿科学会 (AAP) 提供安全睡眠实践指南。指南建议 6 个月以下 (最好是 1 岁以下) 的婴儿和父母睡在同一个房间, 在自己的床上。此建议一方面是为了降低婴儿猝死综合症 (SIDS) 风险。研究表明, 与父母同住一个房间, 而不是一张床, 可以降低 50% 的婴儿猝死综合症。

## AAP 对于降低婴儿猝死综合症风险的其它建议:

- 保持婴儿仰卧入睡。
- 怀孕期间和婴儿出生后避免吸烟、饮酒和吸毒。
- 不要在婴儿床里放枕头、毯子或睡眠定位器。也不要放床围防护垫和毛绒玩具。
- 使用婴儿拉链睡袋代替毯子。
- 母乳喂养。
- 使用安抚奶嘴。
- 遵循疫苗接种时间表。



AAP 建议婴儿睡在靠近父母床的婴儿床、摇篮或睡床上。AAP 认为: 母亲经常在床上给婴儿喂奶, 结果不小心睡着了是事实存在的。这意味着不少父母偶尔会在某个时候睡过头。考虑到这一点, 以下是一些关于安全同床的建议:

- 使用结实平整的床垫。
- 把宝宝放在合适的位置, 以防从床上掉下来, 也不会从床垫、墙壁或床头板之间滑倒。
- 不要在宝宝附近使用毯子和枕头。
- 保持房间温度凉爽。

如果床上的任何人超重、打鼾或睡得沉，避免与婴儿同床共枕。婴儿永远不应该与饮用过任何酒精、令精神改变的藥物或麻醉剂的成人同床。婴儿不应与使用藥物或使其疲勞的藥物的成人同床。即使是非处方药也可能成为问题。成年人会让婴儿窒息而不自知。

### 晚上怎么帮宝宝安顿下来？

一天结束时，每个人都准备放松一下。这是例行程序的好时机。随着宝宝的成长，你为他们制定的晚间计划会给他们带来舒适和安全感。

如果你的宝宝看起来烦躁，你就知道宝宝累了。有时他们目光呆滞或者在打哈欠。另一个迹象是，如果他们的皮肤发红或有红色斑疹。有些婴儿累的时候会用拳头揉眼睛或脸。而有些婴儿不会进行眼神交流或微笑。

### 帮助婴儿放松的方法：

- 放慢活动的节奏。
- 依偎，拥抱，亲吻。
- 分享故事或共同读书。
- 调暗灯光或使用夜灯。
- 轻声说话唱歌。
- 关闭屏幕。
- 以低音量播放舒缓的音乐。
- 摇晃宝宝。
- 给他们洗澡（见[洗澡时间](#)文章）。

例行程序对你和你的宝宝来说都是愉快的和抚慰的。它们帮助你的孩子学习活动的顺序，并为接下来将要发生的事情做准备。你可以随着孩子的成长和发展，或者随着你的需求的变化而改变例行程序。

扫描以获取更多信息

