

# 关于睡眠安全的建议

## 有些婴儿在睡眠中意外死亡，而且没有明显的原因，实在很不幸。

您每次哄宝宝睡觉的时候，只要遵循这些关于睡眠安全的建议，就可以减少宝宝的风险。

- 让宝宝仰卧着睡觉。
- 宝宝应该有自己的小床，小床应该符合澳大利亚安全标准，而且有合适的硬床垫。
- 让6至12个月的宝宝晚上在您的卧室睡觉。
- 不要让宝宝睡在沙发或扶手椅上，特别是跟另一个人在一起。
- 睡觉的时候，宝宝的头和脸千万不能被遮住，以防止窒息或过热。不要在婴儿床里使用垫子、婴儿床保险杠、床垫衬垫、羊皮，也不要将软的玩具留在婴儿床里。
- 宝宝穿的衣服要舒适，但不要过热，以避免过热。
- 宝宝在头6个月尽可能用母乳喂养。
- 在怀孕期间或孩子出生后不要吸烟，也不要让任何人在孩子附近吸烟。
- 任何照顾宝宝的人都必须了解关于睡眠安全的这些建议。



所推荐的安全睡眠做法改编自这个网页：  
[raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)