

母婴健康服务： 安全睡眠检查表



图片由 Red Nose 提供



请检查：



与陈述内容高度一致



不一致



不适用

宝宝仰睡，头部和脸部没有被遮盖（不戴软帽、不戴帽子、不穿带帽衣物）。

婴儿床已整理好，宝宝的脚放在婴儿床的底部。

婴儿床内不得放置松散的床上用品、被子、羽绒被、枕头、床围、羊毛垫、软玩具或巢型垫/包裹垫。

婴儿床（无论是全新或二手）须符合强制性澳大利亚安全标准（AS/NZS 2172:2003）。

便携式婴儿床须符合强制性澳大利亚安全标准（AS/NZS 2195:2010）。

在无人看护宝宝时，会摇动的摇篮/婴儿床须牢固插入锁销。

床垫应坚实、干净、贴合良好且保持平整（不得抬高或倾斜），居中放置时，床垫与婴儿床的边缘和两端之间的缝隙不得超过20毫米。

在使用前须将床垫上的塑料包装拆除。

百叶窗、窗帘或电器上的悬挂绳索必须妥善固定，并远离婴儿床内婴儿的可触范围。

取暖器或电器应远离婴儿床，以避免过热的风险。不得使用电热毯、热水袋或小麦加热袋。

注意：两项新的婴儿睡眠产品强制性标准将于2026年1月19日生效。新标准旨在进一步降低婴儿在用于睡眠或可能用于睡眠的产品中发生死亡或受伤的风险。企业将有一段过渡期为符合新要求做好准备。2026年1月19日之前购买的产品可能不符合这些标准：

<<https://www.productsafety.gov.au/business/search-mandatory-standards/infant-sleep-products-mandatory-standards>>

始终让宝宝仰睡

让宝宝仰睡有助于保持呼吸道通畅，并确保其保护性反射发挥作用。仰睡可降低窒息、过热和呛咳的风险。

如果宝宝趴睡或侧睡，发生突发性和意外性死亡的风险会更高。

在宝宝清醒且有成人看护的情况下，让宝宝趴着玩是安全的，且非常重要。

扫描下方二维码，查看更多来自 Red Nose 的信息：



仰睡



俯卧



开始翻身

让宝宝睡觉时保持头部和脸部不被遮盖

宝宝通过脸部和头部调节体温，因此在睡眠时保持脸部和头部不被遮盖，有助于降低过热的风险。这也有助于保持呼吸道通畅，从而降低窒息的风险。这包括摘掉帽子和软帽。

在宝宝出生前后都应保持无烟环境

孕期吸烟以及宝宝出生后在其周围吸烟，会增加婴儿猝死的风险——这包括二手烟。如果你或你的伴侣吸烟，请不要在宝宝周围吸烟，更不能在宝宝睡觉的地方吸烟。

电子烟中含有与香烟相同的一些有害化学物质。这包括尼古丁，即使标注为“无尼古丁”的电子烟，通常也仍然含有尼古丁。水烟（又称水烟管）同样含有烟草和尼古丁。

建议避免让宝宝接触烟雾或蒸汽。扫描以下二维码查看更多信息：



二手烟、
二手烟和
电子烟



水烟吸食
资料页

母乳喂养的宝宝

研究表明，母乳喂养可降低婴儿猝死的风险。母乳喂养并非总是可行，因此使用配方奶喂养宝宝的父母和照顾者也可以遵循其它有证据支持的安全睡眠建议。

本文件由 Red Nose 协同制作。如有任何关于安全睡眠的疑问，请致电 Red Nose 安全睡眠支持热线 1300 998 698（服务时间为周一至周五上午9点至下午5点，澳东标准时间），或发送邮件至 education@rednose.org.au 咨询。

白天和夜晚都要确保安全的睡眠环境

让宝宝在自己的安全空间内，使用安全的床垫和安全的床上用品，是最安全的睡眠方式。宝宝应始终仰睡，双脚放在摇篮或婴儿床的底部。

安全婴儿床——符合澳大利亚标准 AS/NZS 2172:2003。

安全床垫——坚实、平整、尺寸适合安全婴儿床，并符合澳大利亚自愿性标准（AS/NZS 8811.1:2013）。

安全床上用品——采用轻质天然纤维材质，三边牢固塞入，仅盖至宝宝胸部位置。

安全睡袋——颈部和腋下贴合良好，宝宝双臂在外，无帽子。

安全睡眠空间——让宝宝在自己的安全睡眠空间中入睡，并在出生后至少6个月内与父母或照顾者同室。

同床睡眠

宝宝最安全的地方是他们自己的安全睡眠空间。如果你选择与宝宝同床睡眠，了解如何尽可能确保安全非常重要。

扫描二维码查看更多信息：



Red Nose
给父母的同床
睡眠指南

不安全的睡眠表面

这些表面通常柔软、弯曲、倾斜、不平整或不稳固，包括：

- 羊皮或羔羊毛垫层
- 沙发（无论是否有人陪同）
- 临时铺设的床铺、枕头、豆袋椅和水床
- 婴儿车
- 婴儿背带、摇椅和弹跳椅
- 儿童安全座椅。

儿童安全座椅可以在车祸中保护宝宝免受伤害，但倾斜的睡姿可能会使宝宝呼吸困难。长时间驾车时，最好定期检查宝宝的呼吸，并适时停车休息。

其他照顾者

确保所有照顾宝宝的人（如家人、朋友和临时保姆）都了解安全睡眠建议，并能为宝宝提供安全的睡眠环境。

防火安全

确保宝宝睡觉的房间内安装有正常运作、使用年限不超过10年的烟雾报警器。若无正常运作的烟雾报警器，火灾致命的可能性将增加四倍。