

# 婴儿猝死综合症 (SIDS)：入睡



由于婴儿猝死综合症 (SIDS) 而失去一名婴儿是一场悲剧，让家长、家庭成员、朋友和其他照看孩子的人极为痛心。好消息是，所有为婴儿提供照看的人都可以帮助减少与睡眠有关的死亡风险。

## 什么是婴儿猝死综合症？

婴儿猝死综合症是指当婴儿突然死亡而又找不到其他原因的情况。

## 家长和照看者如何降低 SIDS 的风险？

创建一个安全的睡眠空间。

- 始终让婴儿仰卧睡觉。
- 使用有一张紧绷的床单的稳固床面。请仅使用 2011 年 6 月 28 日之后制造的婴儿床、摇篮、便携式婴儿床或游戏场，因为这些必须满足联邦政府对婴儿床整体安全的要求。家长还应检查以确保该产品没有被召回过。
- 保持孩子的婴儿床上无杂物，确保没有婴儿床保险杠、毯子、枕头、柔软的玩具或其他任何会妨碍他呼吸的东西。
- 在头六个月内，婴儿应与父母在同一个房间里睡觉。
- 婴儿不应单独睡在柔软的表面，如沙发或躺椅上，尤其不应与任何成年人一起睡。
- 可考虑在午睡时间和就寝时间为婴儿提供奶嘴。
- 请勿使用市售的家用监测器或商用设备来降低 SIDS 的风险。

采取健康的行为。

- 避免让婴儿在怀孕期间和出生后接触吸烟导致的烟雾。
- 在怀孕期间和分娩后避免饮酒和使用非法药物。
- 母乳喂养婴儿至少六个月。
- 婴儿应接受所有建议的疫苗接种。

## 那“俯卧时间”呢？

在宝宝醒着并被观察的时候提供“俯卧时间”。这有助于运动发育，并有助于防止在婴儿的后脑勺部位形成扁平头。婴儿通常可以在 4-5 个月左右独自翻身。之后，您将不需要继续将婴儿移到仰卧状态了。仰睡和监督下的俯卧玩耍都对婴儿有好处。

---

### English Title: SIDS: Back to Sleep



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education