

我仰躺着睡觉

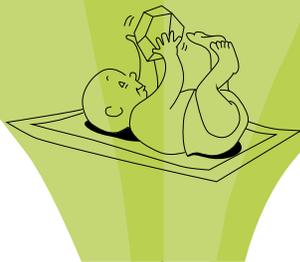


简要提示

- 始终让婴儿仰睡
- 在婴儿床上睡
- 在硬床垫上，在尺寸合适的睡袋里睡
- 不要使用枕头、被子、毯子、婴儿床床围或毛绒玩具
- 可以的话，睡在父母的卧室里
- 生产前后不吸烟
- 室内温度：18-20°C

婴儿自主翻身

意味着它在成长！在一岁以前，我们可以让它自行选择睡姿，同时对自己的睡眠环境（被褥、安抚巾和安抚玩具等）保持警惕。



仰睡只是一种趋势？

不，这是一种安全措施！自1990年以来的许多科学研究表明，仰睡可大大降低婴儿猝死的风险。趴睡姿势的危险有据可查，因为趴睡可能导致婴儿窒息、扰乱婴儿的体温调节，以及限制婴儿呼吸的风险。

当心婴儿旅行床！

只能偶尔使用可折叠的婴儿床，且只能使用原装的床垫。使用其他床垫将会很危险：孩子可能被卡在婴儿床护栏和床垫之间并窒息。



为什么不能侧卧？

不稳定：婴儿非常容易翻身。而且使用支撑物也非常危险，因为会妨碍孩子的自发运动。



如果孩子有消化问题怎么办？

有些婴儿在前几个月会患上“肠绞痛”，这时他们趴着或者在您的臂弯里入睡会更加舒服：在把它放入婴儿床时，可以试着将它轻轻地翻过来，让它仰睡。不用担心婴儿仰卧时会吐奶，可以通过自然反射来避免这一问题。如果您的孩子在排泄时很痛苦，请立即咨询儿科医生。



如果气温高于20°C怎么办？

必须根据气候和室温为婴儿穿衣。夏天可能只需要一件连体衣。

如果我的宝宝仰睡，它的头上会不会有一个部位变得扁平？

预防斜头的一些简单步骤：

- 让宝宝在床上和醒来时自由运动，以便改变头骨的支撑点。
- 调整移动玩具或床的方向，鼓励孩子将头转向您认为可能出现扁平部位的相反一侧。
- 孩子醒来时定时让它趴着。这将培养它在自主翻身的情况下做出反应的能力。

Naitre et Vivre
5 rue La Pérouse,
75116 Paris
01 47 23 05 08
contact@naitre-et-vivre.org
www.naitre-et-vivre.org