

守护“小不点”的睡眠安全

文 / 青海省交通医院 张坚
青海省妇女儿童医院 韩珍

家里迎来了可爱的“小不点”，新生命的降临带来无尽喜悦，可新生儿的睡眠安全问题却让家长们忧心忡忡，尤其是令人闻之色变的新生儿猝死综合征。研究表明，新生儿猝死综合征是导致1岁以下婴儿死亡的重要原因之一，而科学的睡姿和有效的监护能大大降低其发生风险。接下来，就让我们一起了解如何保障宝宝的睡眠安全。

一、保持安全的睡姿，为宝宝筑牢安全防线

1.保持仰卧睡姿

对于新生儿来说，仰卧是最安全的睡姿。当宝宝仰卧时，他们的呼吸道能够保持较为通畅的状态，大大减少因口鼻被遮挡而导致的窒息风险。同时，仰卧时宝宝的内脏器官受到的压力较小，有利于身体各器官的正常发育和新陈代谢。

有些家长可能会担心宝宝仰卧时吐奶会呛到，其实只要掌握正确的方法，这种担忧是可以有效化解的。在喂奶后，家长可以将宝宝竖抱，轻轻拍打背部，待宝宝打出嗝后，再让宝宝仰卧在床上，并且让宝宝头部稍微抬高一点，这样就可以有效减少吐奶呛到的情况发生。此外，仰卧睡姿还能让宝宝的面部充分暴露在空气中，进一步降低窒息的可能性。

2.避免俯卧和侧卧

俯卧睡姿一直被认为是新生儿猝死的高危因素。由于宝宝的颈部肌肉力量不足，俯卧时若口鼻被枕头、

被褥等柔软物品堵住，他们难以自行调整头部位置，极易导致缺氧窒息。许多研究都明确指出，俯卧睡姿与新生儿猝死综合征之间存在着密切的关联。

侧卧虽然看似较安全，但对于还不能自主翻身的新生儿来说仍存在隐患。侧卧时，婴儿可能会无意识地转为俯卧，从而增加窒息的风险。而且，长期侧卧还可能影响宝宝的头型和脊柱发育，导致头型不对称或脊柱侧弯等问题。所以，除非特别建议，否则家长一定要尽量避免让宝宝采用俯卧和侧卧的睡姿，以最大限度地降低睡眠风险。

二、营造舒适的睡眠环境，守护宝宝香甜梦乡

宝宝的睡眠环境也对其安全和健康起着至关重要的作用。家长可以为宝宝打造一个温暖、舒适的小窝，让他们能够在其中安心入睡。

1.精心挑选婴儿床

为宝宝准备合适的婴儿床是安全睡眠的基础。婴儿床的床垫过硬或过软都不合适：床垫太软容易使宝宝的躯体下陷，不仅会增加窒息的风险，还可能影响宝宝的骨骼发育；床垫太硬会让宝宝感觉不舒服，影响睡眠质量。床垫上最好只铺一张薄薄的床单，这样既简洁又安全。切记不要在婴儿床上放置过多的毛毯、枕头、毛绒玩具等物品，这些看似可爱的东西都可能在宝宝睡觉时盖住口鼻，造成危险。曾经就有因毛绒玩具堵住宝宝口鼻而导致悲剧发生的案例，家长一定要引以为戒。



此外，婴儿床的护栏间距也至关重要，应控制在4.5~6.5 cm之间，避免宝宝的头或四肢卡住。床体结构要稳固，避免使用带有尖锐边角的款式，防止宝宝磕碰受伤。定期检查螺丝是否松动以及木材是否开裂，确保使用安全。同时，婴儿床应远离窗户和电器，避免潜在危险。只有全面考虑这些细节，才能为宝宝营造一个安全的睡眠环境，让父母更安心。

2. 保持适宜的室内环境

建议将室温维持在22~24℃，湿度控制在50%~60%。这样的环境可以让宝宝睡得更安稳。温度过高，宝宝容易出汗、烦躁，甚至可能导致脱水；温度过低，宝宝则会感到寒冷，影响睡眠质量。合适的湿度能让宝宝的呼吸道黏膜保持湿润，有效减少病毒附着，降低呼吸道疾病的发生风险。

同时，要注意保持室内空气的流通。建议每日定时开窗通风2~3次，每次15~20分钟。需要注意的是，避免让宝宝直接吹风，以防着凉。

三、加强日常监护，及时发现潜在危险

1. 时刻陪伴与观察

除了保持科学的睡姿和营造舒适的睡眠环境，家长在日常生活中也需加强对宝宝的监护。在宝宝睡觉时，家长要尽量在旁边照看。如果需要暂时离开，时间也不宜过长。随着科技的进步，有些家长使用婴儿监视

器来随时观察宝宝的睡眠情况，这也是个不错的办法。此外，还需要注意观察宝宝的呼吸、面色等情况。如果发现宝宝出现呼吸急促、面色苍白或发紫等异常情况，应及时就医。

2. 关注睡眠规律

宝宝的睡眠规律也需要家长密切关注。新生儿每天大部分时间都在睡觉，随着年龄的增长，睡眠时间会逐渐减少。但每个宝宝都有自己独特的睡眠规律，如果宝宝的睡眠习惯突然发生改变（如睡眠时间异常或睡眠中容易惊醒等），家长也要留意，这可能是宝宝身体不适的信号。例如，宝宝可能因为饥饿、口渴、尿布湿了或者身体疼痛等原因而影响睡眠。家长要学会解读宝宝的这些睡眠信号，及时满足宝宝的需求，让宝宝能够安心入睡。

四、总结

保障新生儿的睡眠安全，预防新生儿猝死，需要家长从多个方面入手。例如：选择科学的仰卧睡姿，为宝宝创造一个舒适、安全的睡眠环境，加强日常的监护。这些看似简单的细节，却关系着宝宝的生命安全与健康。希望每一位家长都能重视宝宝的睡眠安全问题，让可爱的“小不点”能在安全、温暖的环境中健康成长，拥有香甜、安稳的美梦。愿每一个新生命都能在爱与呵护中绽放光彩，远离危险，茁壮成长。**育儿与**