



母乳寶寶的安全睡眠

和寶寶一起睡覺就像母愛本身一樣，是一項古老的本能。但是今天，一些權威專家卻告訴我們這是危險的。事實是怎樣的呢？

嬰兒猝死症

(嬰兒猝死綜合症，嬰兒床猝死或童床猝死)是指無發預料及無法解釋的嬰兒死亡。風險最高是在嬰兒出生頭六個月裏。最大的嬰兒猝死症的原因是孕期吸煙及讓嬰兒俯臥睡覺。配方奶餵養寶寶的猝死率是母乳寶寶的兩倍。父母抽煙並

與寶寶同床睡眠也會增加危險，無論他們何時何地抽煙。五分之一的嬰兒猝死發生在托兒所。

窒息

不屬於嬰兒猝死綜合症。窒息原因幾乎都是因為俯臥睡眠或是嬰兒被夾住了，例如：在沙發裏或是躺椅裏。如果成年人吸煙、吸毒或喝酒使意識模糊，嬰兒與他一起睡也很危險。用枕頭、靠墊或是柔軟的床上用品來「幫助嬰兒睡眠」會增加危險。當哺乳媽媽和寶寶同床睡眠時，她往往是彎著身體圍著寶寶，形成一個「弓身擁抱」的姿勢讓寶寶位於乳房的高度，也能防止自己壓到嬰兒身上(當然如果真的壓到了嬰兒，他會扭動、尖叫的!)

她的睡眠週期也往往和嬰兒同步，經常是兩人都增加了睡眠時間並減少了壓力。不幸的是，一些母親錯誤地認為她們的床會有嬰兒猝死綜合症的危險，而和嬰兒一起挪到沙發或者躺椅上-這是比床更大的危險。

「弓身擁抱」

「所有的同床共眠」、「所有的嬰兒」、和「所有與嬰兒同睡的伴侶」都不一樣，就像所有的「司機」都不一樣。所有干擾哺乳的因素都會讓嬰兒更危險。如果一個不喝酒、不抽煙的哺乳媽媽與嬰兒同睡在安全的表面上，並沒有已知的證據顯示增多SIDS的風險。



這是我們的寶寶夜晚總在「期望」的：

睡覺時，寶寶「期望」	你可以做什麼
專注。不醉酒的父母。就算是在睡眠中，你通常也知道寶寶在哪兒，就像你知道床邊在哪兒一樣。酒精和一些藥物在睡眠時改變了人的警惕性，增加嬰兒窒息的風險。	注意你和你的伴侶的情況。嬰兒永遠不能和小孩或是任何不跟媽媽一樣驚覺的人一起睡。
乾淨的空氣。吸煙的父母會極大地增加嬰兒猝死綜合症的比率。(孕期吸煙甚至更危險)	如果你和你丈夫還是要抽煙，就只在餵奶時一起睡。不然，讓寶寶單獨睡，將他放在你手接觸到的距離即可。
俯臥。除非是睡在父母的胸脯上，否則在平面上趴睡會增加窒息和嬰兒猝死症的機率。	這個不用太擔心。和母親一起睡的母乳嬰兒不太會趴著睡覺。
一個沒有縫隙的表面和合理的通風空間，可以避免窒息的危險。	消除縫隙-床和牆壁之間以及床和床圍之間-那會夾住寶寶的臉。避免床墊和沙發把寶寶緊緊裹住背對你，或避免太軟的墊子，讓俯臥睡覺的寶寶她抬不起來頭。不給寶寶用枕頭和靠墊。輕的毯子會像帳篷似的「罩」在你們倆的身上，留給寶寶足夠的空氣。把床墊放在地板上會消除很多危險。
母乳餵養。奶瓶餵養會增加窒息的危險，母乳寶寶含著乳頭睡著是正常健康的。	當母乳寶寶的頭朝向你的乳房，就會遠離危險。奶瓶餵養的寶寶不會這樣睡，並且他們的媽媽也不會對自己的睡姿那麼敏感。如果你的寶寶完全不是母乳餵養，單獨睡對他來說比較安全，需要在一個你手接觸到的距離內。
母乳。配方奶餵養的寶寶猝死率是母乳寶寶的兩倍，窒息和其他一些危險發生率也較高。	如果你沒有母乳餵養，讓你的寶寶仰睡在另外一個安全的表面上，你手接觸到的距離內。如果需要母乳餵養的幫助，請聯繫國際母乳會。其實一些看似很大的困難經常會有令人驚訝的簡單方法來解決。
自由的身體活動。用被包住的寶寶不能保護自己的氣管、改變姿勢、觸摸媽媽、吮吮手指或者正常調節自己的溫度、睡眠狀況和胃口。包裹寶寶增加了嬰兒猝死症和窒息的風險。	不要用被包住寶寶。



這是我們的寶寶夜晚總在「期望」的：

睡覺時，寶寶「期望」	你可以做什麼
<p>有大人就在旁邊。當寶寶獨自一人時，寶寶的溫度和呼吸都不太穩定，不易自己喚醒 - 非常重要的習慣！他們也有更多呼吸暫停（不呼吸）的時候 - 都是嬰兒猝死症的危險因素。</p>	<p>保持在寶寶的手能接觸到你的距離，而不是你的胳膊。在寶寶的頭頂上呼吸其實對他很好。如果你們不同床睡眠，確保寶寶睡覺時大概在你手接觸到的距離內，如在搖籃、小床或者「邊床」上（它靠在大床旁邊），至少在寶寶六個月之前這樣做。</p>
<p>舒適的溫度：過熱會增加嬰兒猝死症的危險。</p>	<p>你怎樣穿衣服，寶寶就怎樣穿衣服。睡覺時不要蓋多餘的被子，或給寶寶包被子。</p>
<p>可以隨時吸到乳房。沒有證據表明睡覺時使用橡膠安撫奶嘴可以幫助保護和父母同睡的母乳寶寶。</p>	<p>先在白天學習如何躺著餵奶，晚上你就知道怎麼做了。</p>



媽媽們晚上期待什麼？她們怎樣得到？

不被打擾的睡眠	<p>六個月前嬰兒體重通常會增加一倍，一歲時約出生體重的三倍，怪不得他們晚上要吃奶！所有的媽媽中，那些同床睡眠並且純母乳餵奶的媽媽往往會得到最多的睡眠。知道你的寶寶在晚上會吃奶，這樣你才不會感到厭煩。</p> <p>如果寶寶不會整晚待在你的床上，把他放在你旁邊的薄毯子上或墊子上，然後把薄毯子/墊子連著寶寶一起挪到其他地方，餵奶換邊時移動毯子即可。</p>
舒服的姿勢	<p>在白天做練習。斜躺著，讓寶寶靠在你胸前並不危險。因為哺乳所釋放的荷爾蒙使你放鬆並昏昏欲睡，如果你的手臂可以放鬆，在任何寶寶安全的地方都可哺乳。側躺？記住寶寶往往會試著向上竄，你也許要把她拉下來好好吃奶。如果寶寶想從上邊乳房吃奶，而下邊乳房正在脹奶，先餵下邊乳房讓乳房變軟，其後你就可以把上邊乳房轉向寶寶。</p>
乾爽的床	<p>大毛巾或吸收墊可以防止媽媽溢奶或寶寶漏尿。或者使用防水床墊。通常溢奶在哺乳幾個星期後會慢慢緩解。</p>
方便地更換尿布	<p>把尿布和濕紙巾放在床邊。一旦寶寶晚上不大便了，她就可以一整晚只用一片尿布了。</p>
方便地更換尿布	<p>許多家庭在夜晚放入睡眠音樂。不帶孩子的家長可以睡在任何地方，而把媽媽和寶寶留在他們熟悉又安全的房間裏。</p>
沒有寶寶的一點時間	<p>嬰兒需要大量的撫摸，最初開始，如果你不試著離開孩子，生活會更簡單些。讓寶寶自己睡「直到自己先醒來」有可能意味著她睡得太沉，很難喚醒 - 對你不好，也容易有嬰兒猝死症的危險。當她逐漸長大，你會找到一個適合你以及全家人的生活模式。</p>

