



## 幫助保護您成長中的家人

為您的新生兒提供安全舒適的睡眠

嬰兒生命的頭幾個月對父母來說可能是最煎熬的。由於沒有白天或黑夜的感覺，嬰兒有自己的睡眠時間表，可能與您的不符。再加上不斷變化的飲食模式，如果父母一次能睡上兩個小時，他們通常很幸運。您並非孤軍作戰。這是您寶寶生命中一小段時間，我們會在這裡幫助您度過難關。

### 我的新生兒要睡多久？

嬰兒需要大量睡眠。根據國家睡眠基金會的說法，新生兒應該在 24 小時內至少獲得 14 到 17 小時的睡眠。新生兒通常每隔幾個小時醒來一次進食，但每個嬰兒的情況可能不同。如果您的新生兒睡得更久，您可能需要每三到四個小時叫醒他們一次，以便他們可以進食。通常只在最初幾週需要這樣做。一旦您的嬰兒開始體重增加，就可以讓他或她睡更長的時間。

一些嬰兒在 2-3 個月大時開始整夜睡眠（一次 5 到 6 個小時）。但是，如果您的嬰兒沒有，請不要擔心。每個嬰兒都不一樣。

### 嬰兒應該怎麼睡？

在嬰兒出生後的最初幾週，一些父母選擇與他們住同一個房間。這是當您將嬰兒的嬰兒床、遊戲場或搖籃放在您的臥室而非個別的嬰兒房時。這可以讓您的嬰兒就近您身邊，並有助於在夜間餵食、安撫和監控。美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics, AAP) 建議可同房但不要同床共睡。

# 幫助保護您成長中的家人

雖然共享房間是安全的，但讓您的嬰兒和您一起睡在床上則不安全。同床共枕會增加嬰兒猝死綜合症(Sudden infant death syndrome, SIDS)和其他睡眠相關死亡的風險。請遵循以下建議，為您的孩子營造一個安全的睡眠環境：

- 始終讓您的寶寶仰臥睡覺。切勿將您的寶寶放在他或她的腹部或側面。
- 使用堅固的睡眠表面。用合身的床單蓋住床墊。
- 請勿在嬰兒床或搖籃中放置任何其他物品。這包括毛絨玩具、枕頭、毯子、被子和防撞護墊。
- 讓寶寶保持舒適的溫度。給寶寶穿適合室溫的衣服。不要包裹過多衣物。注意過熱的跡象，例如出汗或摸起來很熱。
- 讓您的寶寶遠離吸煙者。二手煙會增加 SIDS 的風險。
- 用安撫奶嘴讓寶寶入睡。但是，如果您的寶寶拒絕使用安撫奶嘴，請不要強迫。

## 何時致電您的提供者。

雖然大多數父母可以期望他們的新生兒在白天常常睡覺或打盹，但正常的睡眠範圍相當廣泛。如果您對寶寶的睡眠有疑問，請諮詢您的提供者。

### Healthy First Steps®。

作為 UnitedHealthcare Community Plan 的成員，您可以參與這項特殊計劃，在懷孕期間和之後為您提供幫助。

如要註冊，請瀏覽

**UHCHealthyFirstSteps.com**

請於週一至週五上午 8 點至下午 5 點致電

**1-800-599-5985。**

## 有疑問嗎？我們很樂意為您提供協助

請致電免費電話 **1-866-270-5785**，聽力語言殘障專線 (TTY) **711**

美國東部時間星期一至星期五上午 7:00 至晚上 7:00。

**myuhc.com/CommunityPlan**

