



# 如何在家中为宝宝提供基本生命支持和心肺复苏

了解如何使用**DRSABC** 为您的宝宝提供基本生命支持。

## D 危险

检查您、宝宝及周围环境是否存在安全隐患。

## R 反应

说话并轻轻触摸他们，看看他们是否有反应。尝试挤压他们的耳垂，看看他们是否对疼痛有反应。切勿摇晃宝宝。

## S 寻求帮助

拨打三个零（000）。将电话调至免提并呼叫救护车。

如果您的宝宝没有呼吸，请按照 **ABC** 的后续步骤进行操作。如果有其他人和您在一起，他们应该在您开始进行 **ABC操作** 时拨打三个零000。

不要开车去医院。等待救护车到达。

## A 呼吸道

将宝宝放在坚硬、平坦的表面上。

将一只手放在宝宝的头顶，另一只手放在宝宝的下巴上。

保持他们的头部和颈部挺直，稍微向上倾斜下巴以打开呼吸道。

如果有东西阻塞了他们的呼吸道，请轻轻地将他们翻到一侧，并用您小指将其取出。



## B 呼吸

观察胸部的活动。

聆听从他们的鼻子和嘴巴呼出的空气。

将您的脸颊靠近，感受是否有气流。



如果您的宝宝没有呼吸或呼吸不正常，请进行两次人工呼吸并开始心肺复苏。

在为宝宝进行人工呼吸时，需用您的嘴覆盖住宝宝的鼻子和嘴。

## C 按压 (CPR)

将两根手指放在胸部中央乳头线下方。

推至胸部约 1/3 的深度。

按压 30 次，然后进行两次人工呼吸。

以每秒两次的速率按压。

每两分钟检查一次呼吸，如有可能，与他人轮换操作。



您可以在以下情况下停止心肺复苏：

- 宝宝开始自主呼吸——将他们侧卧，观察他们的呼吸，直到救护车到达
- 救援人员带着先进的生命支持设备赶来了
- 如果您独自一人并且太累了——短暂休息一下是可以的。

## 更多信息

“健康频道”上的视频“如何对 0-12 个月大的婴儿进行心肺复苏”。它提供多种语言版本。

[betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cardiopulmonary-resuscitation-cpr](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cardiopulmonary-resuscitation-cpr)

## 您是否需要口译员？

 如果需要的话，您可以要求提供口译员。  
Interpreter

## 危险

### 危险

检查并排除任何对您或宝宝的危险

## 反应

### 反应

与宝宝说话，轻轻触摸他们，看看他们是否有反应。

挤压他们的耳垂，观察是否有疼痛反应。

如果他们没有任何反应，请拨打急救电话三个零（000）。

## 寻求帮助

### 寻求帮助——拨打急救电话三个零（000）

把手机调到免提模式。

呼叫救护车。

保持通话，不要挂断。

## 气道

### 气道

将宝宝的下巴抬离胸部，打开气道。如果有东西堵塞了他们的气道，请将他们翻到侧身的姿势，然后用小指将其取出。

## 呼吸

### 呼吸

检查宝宝的呼吸：观察、倾听和感受。

如果宝宝没有呼吸或呼吸不正常，请进行两次人工呼吸并开始心肺复苏。

给宝宝人工呼吸时，请捂住他的鼻子和嘴巴。

## 胸外按压

### 胸外按压（CPR）

将两根手指放在胸部中央，乳头线下方。

向下按压至胸部约三分之一处。

按压30次，然后进行2次人工呼吸。

以每秒2次的频率按压。

写下您现在所在的准确地址。

.....

.....

.....

.....

**免责声明：**此事实表仅提供一般信息。有关您或宝宝的医疗保健需求的具体建议，请务必咨询您的专业医疗人员。对于因您依赖本情况说明书而非咨询医疗保健专业人员而造成的损失或损害，皇家妇女医院不承担任何责任。如果您或宝宝需要紧急医疗救助，请联系最近的急诊室。

© The Royal Women's Hospital 2025.