

## 可以保護寶寶安全的 其他事項：

- 滿一歲前，午休或晚上睡覺時讓寶寶含一個奶嘴。母乳餵養的寶寶應在滿月後再讓其使用奶嘴，以確保母乳餵養的順利進行。
- 家裏和寶寶周圍應沒有人吸煙。
- 避免使用聲稱可以使嬰兒保持「安全」姿勢的產品：這些產品多數並沒有經過安全檢驗；有些實際上還會增加傷害寶寶的風險。
- 寶寶醒著時，在有人照看的情況下，讓她/他「俯趴」。這有助於進寶寶的肌肉發育，並減少出現扁頭的機率。
- 向其他照看孩子的人轉遞「安全睡覺」資訊。



## 若需更多讓睡眠中的孩子更安 全資訊，請聯絡：

紐約州兒童與家庭服務辦公室  
**800-345-KIDS (5437)**  
[ocfs.ny.gov](http://ocfs.ny.gov)

紐約州衛生廳  
[health.ny.gov](http://health.ny.gov)

健康成長熱線  
**800-522-5006**

預防資訊資源中心 (PIRC) 及父母求助熱線  
**800-CHILDREN (244-5373)**

紐約州嬰兒猝死預防中心  
**800-336-7437**



Office of Children  
and Family Services

[ocfs.ny.gov](http://ocfs.ny.gov)

「...增進兒童、家庭和社區恆常  
的安全與福利」...

Pub.5002-TC (Rev. 7/2015) CHINESE

# 讓睡眠中的寶寶 更安全



Office of Children  
and Family Services



寶寶醒的時候與即將入睡時都需要您的呵護。

## 讓睡眠中的寶寶更安全

作為孩子的照護人，您知道保證寶寶安全是非常重要的。您的寶寶在醒的時候與即將入睡時都需要您的呵護。

全紐約州每年都有嬰兒因睡眠環境不安全而導致死亡。

在每次哄寶寶入睡時採取一些簡單的步驟，就可以減少幼兒死亡風險。

首先，應考慮將嬰兒床置放在您的床邊。靠近寶寶睡眠，護理起來更容易，也更方便於母乳餵養。



## 在以下情況睡覺，孩子最安全：

- ◆ 仰睡
- ◆ 單獨睡在符合安全認證的嬰兒床、條板間距應該等於或小於 2 ¾ 英吋
- ◆ 睡在鋪設有密合床墊套的堅固床墊上
- ◆ 床上沒有任何柔軟物品 (如，枕頭、嬰兒被、緩衝墊或填充玩具)
- ◆ 為寶寶穿著輕薄的睡覺服裝，將房間溫度調整為穿著輕便衣物之成人會感覺舒適的溫度

## 在以下情況睡覺，孩子不安全：

- ◆ 趴著或側身睡
- ◆ 睡在枕頭、水床、充氣床墊、休閒抱枕或其他柔軟物體上
- ◆ 睡在有軟墊座椅或躺椅，或沙發上 (寶寶的頭可能被卡住)
- ◆ 蓋著毯子睡 (應給寶寶穿輕質睡衣，如連體睡衣)
- ◆ 同其他嬰兒或兒童一起睡
- ◆ 與以下成年人同睡：
  - 過度疲勞的人
  - 服用會讓人困乏的藥物的人
  - 酗酒或吸毒的人
  - 過胖的人

上述這些情況對幼兒都很危險。寶寶可能窒息，或溫度過熱，或從床上翻落而嚴重受傷。