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。
- 向其他照看孫子的人轉遞 “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)
www.ocfs.state.ny.us

紐約州衛生廳
www.nyhealth.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
800.342.PIRC (7472)

紐約州嬰兒猝死預防中心
800.336.7437

紐約州兒童與家庭服務辦公室
Office of Children & Family Services
www.ocfs.state.ny.us

“…增進兒童，家庭和社區福利與安全…”

Pub.5002-CH (Rev. 08/08)

讓睡眠中的寶寶更安全

New York Loves Safe Babies

寶寶醒的時候 *或* 即將入睡時
都需要您的呵護。

讓睡眠中的寶寶更安全

作爲孩子的照護人，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
- 單獨睡在一個經安全認證的嬰兒床中
- 睡在較堅實的床墊上
- 床上沒有柔軟物品（比如說枕頭、棉被、或填充玩具）
- 孩子穿輕質睡衣睡在成人穿單衣感到舒適的室溫中

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
- 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。