

遵守以下专业安全建议，有助于帮助宝宝安全睡眠：

- **不要让宝宝太热。**保持室内为成人适宜的温度。
- 婴儿应接受所有建议的疫苗接种。
- **建议母乳喂养**，有助于降低 SIDS（婴儿猝死综合症）的风险。
- 妊娠期间和生育后**不要抽烟**。将婴儿床放置在始终无烟的地点。
- 当宝宝醒着，有人照看时，给宝宝一些“**俯卧时间**”。“俯卧时间”可以帮助预防宝宝头部扁平，还能让他们的头部、脖子和肩膀肌肉更强健。
- 当婴儿已经习惯母乳喂养后，可**考虑**在午睡和卧床时间**使用安慰奶嘴**。
- 定期做产前检查，（甚至在出生前就能降低 SIDS 的风险）。
- 在妊娠期间和生育后**避免饮酒和使用非法药物**。
- 告知照护您宝宝的人，包括托儿者、家人和朋友，每次睡觉时将宝宝，单独，仰卧，放置在空的婴儿床上。

将这些知识告知每个看护宝宝的人！



www.SafeSleep.Ohio.gov

Ohio | Department of Health

俄亥俄每周...

有 3 名婴儿 因为不安全的睡眠环境而失去生命。



牢记安全睡眠 ABC

Alone（单独）。
Back（仰卧）。
Crib（婴儿床）。

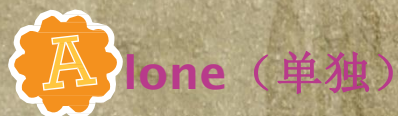
每个宝宝的每次睡眠
都需要你的悉心呵护

www.SafeSleep.Ohio.gov



我爱我的婴儿床

3 分之 2 的宝宝死于与大人同用一床、沙发或椅子睡觉。



共处一室，分床而眠。始终将宝宝单独放置于婴儿床、摇篮或拥有硬床垫的游戏床中。宝宝最安全的睡眠地点是您的房间（一臂距离内），但不是和您共睡一床。这样，您可以轻松地哺乳并随时与其联系。不要抱着宝宝在沙发或椅子上打盹，也不要将宝宝放置于成人床、椅子、沙发、睡床、充气床垫、枕头或坐垫上。

您不应与宝宝共睡一床，因为：

- 您可能会翻身得离宝宝太近，或直接翻身至她身上。
- 宝宝可能卡在床垫和墙壁、床头、床尾板或其它家具之间。
- 您的宝宝可能或掉下床而受伤，或跌落在地板的东西上并窒息而死。



轻松呼吸

宝宝仰卧比俯卧更不容易被噎住。



宝宝最适合仰卧姿势。注意一定要让宝宝仰卧睡眠。健康的宝宝如果有痰都会自然地咽下或咳出，所以入睡时不会呛到自己。

夜里宝宝常常醒来，仰卧的姿势也会更加安全。如果您的宝宝俯卧睡眠而需要进行深呼吸，这可能会十分危险，因为：

- 他的头部可能无法动弹。
- 他的嘴巴和鼻子可能会被阻塞，并且导致窒息（即使是在空旷的婴儿床内）。
- 人们呼出的空气充满了二氧化碳，或“有害气体”，您的宝宝可能会一直吸入“有害物体”而窒息。



安然舒适

婴儿床看似空荡荡，但宝宝在这里有足够的安全和温暖。



东西越少约好。许多家长认为没有围垫、毛毯、枕头和毛绒动物的话，宝宝就会不够安全和温暖，但这些东西可能是致命的。宝宝可能会因为婴儿床上的任何额外物品而窒息。

将宝宝放入经过安全认证，带硬床垫和合适床单的婴儿床。尺码适当的合身睡衣或睡袋等睡服比毯子更加安全！

如果您使用了经安全认证的婴儿床，宝宝的手或脚不会被卡住。许多家长担心如果不使用围垫，宝宝会受伤，但事实并不如此，因为：

- 宝宝没有足够的力气使自己受伤。
- 被婴儿床栏杆卡住也不会使宝宝严重受伤。