

嬰兒獨自單睡最安全

Babies Sleep Safest Alone Pamphlet

嬰兒獨自仰面睡覺最安全。

和嬰兒同睡可能是很危險的。成人或孩子翻身時如擠壓嬰兒，可能會使嬰兒受傷甚至窒息。

和嬰兒同睡在沙發床上更加危險。
幾個孩子與嬰兒合睡一張床尤其不安全。

嬰兒不可與下列人士同睡：

- 體重過重
- 喝過酒
- 使用了大麻和其他藥品
- 服用了安眠藥
- 生病或極度疲倦

給嬰兒安全的睡眠環境

應該讓嬰兒仰面獨睡在嬰兒床裏。

睡嬰兒床不會導致“嬰兒床死亡”
也叫嬰兒猝死綜合症（SIDS）。嬰兒猝死綜合症可在任何寶寶睡覺的地方發生。

採取以下措施來保護嬰兒安全：

- 讓嬰兒仰面睡——這樣能極大降低嬰兒猝死綜合症發生的可能。
- 確保嬰兒的床墊不要過於柔軟，並且床墊正好放進小床，和床內側之間沒有空隙，以防寶寶被卡在空隙間。
- 嬰兒床裏不要放枕頭、減震墊、蓬鬆的棉被以及毛絨玩具，防止毯子蓋在寶寶頭上。
- 哪怕小睡片刻，也不要讓嬰兒睡在成人的床上、沙發、水床、羊毛毯或者其他柔軟的毯子上。
- 遇到緊急情況時，如果沒有嬰兒床，應當讓寶寶睡在牢固、四周圍住的地方，如嬰兒圍欄或者嬰兒車，不要使用蓬鬆柔軟的被褥或枕頭。
- 嬰兒睡覺時不宜過熱。室內溫度應保持在華氏 65-70 度之間。

夜晚，不要因為擔心離寶寶太遠而和嬰兒同睡一張床：

- 可把嬰兒床或者搖籃放在您的床邊。
- 如果發現寶寶醒來哭泣，抱著寶寶來回走動。看看他是不是餓了或者需要換尿布。嘗試給他一個奶嘴。然後把寶寶仰面放到嬰兒床上，讓他獨睡。

如需瞭解更多有關兒童安全的資訊，在紐約市的人士可撥打311，或者登錄 www.nyc.gov/acs，索取安全睡眠手冊；在紐約州其他地方，您可撥打800-345-KIDS，或者登錄 www.ocfs.state.ny.us。

本專案由紐約州兒童與家庭服務辦公室提供資金。