



照顧好你的 嬰兒： 每個人都能做到的事



你是你的嬰兒的生命中最重要的人。生了小孩是令人高興的事，但照顧孩子也是你要承擔的重大責任：

除了關愛你的小孩之外，你還要給他/她提供一個安全健康的成長環境。

不要害怕向你信任的人尋求幫助。

兒童服務管理局(Administration for Children's Services)和健康與心理衛生局(Department of Health and Mental Hygiene)希望幫助你成為最出色的家長。這本手冊向你介紹了一些防範事故的方法，能保護你的小孩免受傷害。手冊中所介紹的內容簡單易懂、不用花許多錢就能做到。

如果你有任何關於撫養子女的問題或疑慮，請查詢網站www.nyc.gov/acs，或者撥打311電話轉子女養育幫助熱線(Parent Helpline)。

移民家庭須知

本手冊中提到的向兒童和家庭提供的所有的服務，都不考慮服務對象的移民身份。即使你沒有身份證明文件，也有權得到這些服務。

我們不會詢問你的移民身份，也不會把你告訴我們的信息通知移民局。有關你的身份的資料，只有在對犯罪或恐怖事件進行調查等極少數情況下才會被披露。

如需瞭解紐約市的一般性資訊(非緊急情況)，包括索要這本手冊的英文、西班牙文和其它語言的版本和其它各種出版物，請撥打311電話，電話上提供170多種語言翻譯服務。

兒童服務管理局 (Administration for Children's Services)也提供口譯人員，幫助你與我們能更好地進行溝通。

1 絕對不要 搖晃嬰兒

當你的嬰兒或者剛學走路的寶寶哭鬧時，無論你有多生氣或多煩躁，也無論他/她哭得有多凶，千萬不要搖晃他/她。

搖晃嬰兒有可能引起嬰兒腦部出血，從而造成傷害，甚至會導致嬰兒死亡。僅僅搖晃幾秒鐘，就可對嬰兒正在發育的大腦造成嚴重傷害。

搖晃嬰兒是一種犯罪行為。

哭鬧是嬰兒的天性。他們用哭鬧來表示不舒服或者不開心。一個正在哭鬧的嬰兒並不是“壞孩子”或“被寵壞的孩子”。

2 嬰兒在一天裡斷斷續續地哭鬧是正常現象，尤其在晚上更容易哭鬧。有的時候，即使你試圖安撫孩子，他們也一直哭鬧不休，這也是正常的。2到6週嬰兒，甚至包括餵養得很好的健康嬰兒，也有可能出現疝氣痛(腹痛)。有疝氣痛的嬰兒有可能會連續哭鬧數小時，身體前屈致使背部呈弓狀，而且無法入睡。這確實是讓人頭疼的事情。

儘管如此，孩子的哭鬧總有停下來的時候，但是搖晃嬰兒可能會給其帶來終生性的傷害。

當嬰兒哭鬧時...

- 看看他/她是不是餓了、尿濕了、或者是否因為太冷或太熱而不舒服。
- 讓嬰兒噙一個安撫奶嘴。



- 抱著嬰兒走動，或將其放在嬰兒車上推著他/她走動，對著他/她說話或哼歌給他/她聽。
- 給你信任的朋友、親戚或鄰居打電話，向他們請教，或者請人到你家裡來，陪你一起哄嬰兒。
- 做些身體活動，或者聽聽音樂。
- 如果你已把所有的這些方法都試過了，孩子仍然哭鬧不停，就把孩子放回嬰兒床。要保證她在嬰兒床裡是安全的，每隔5分鐘左右檢查一次。與其做些有可能傷害到嬰兒的事情來阻止他們哭鬧，遠不如就任由他們哭鬧。

如果你覺得自己沒法處理，或者需要幫助，請隨時撥打311電話轉子女養育幫助熱線 (Parent Helpline)，或者查詢網站 www.preventchildabuseny.org。

你還可以聯繫家庭和兒童護理機構委員會 (Council of Family and Child Caring Agencies)，電話是1-888-763-KIDS。

2 絕對不要把嬰兒 獨自放在任何一個 無人照顧的地方

即使幾分鐘也不行

年幼的小孩，尤其是剛開始學習走路的小孩，對所有的事情都充滿了好奇心，這是他們的天性，這對他們的成長是很有幫助的，因為他們通過這種方式學習。但是，你必須確保你的小孩在好奇心的驅使下不會意外地傷害到自己。

要確保你的小孩在家裡很安全：

- 千萬不要把小孩獨自一個人留在家裡。即使你只不過是去洗衣房取一下衣服，或者只是去同一層樓的鄰居那裡說幾句話，也不能把小孩獨自一個人留在家裡。
- 千萬不要把小孩獨自一個人留在車裡，即使你只需要幾分鐘時間去商店。曾經有過獨自一人留在車裡的小孩死亡的先例。
- 千萬不要把小孩獨自一個人留在浴缸裡或者靠近水的地方。嬰幼兒很容易在盆、桶或馬桶裡溺水身亡。即使容器裡的水只有一英寸深，也有可能發生這種悲劇，而且眨眼之間就可發生意外。
- 總是要留意你的小孩，即使他/她就在你身邊，也要盯緊一些。意外事故發生後，常常聽到孩子的父母說他們剛把身體轉過去“不到一秒”，孩子就出事了。
- 給嬰兒換尿布時，用一只手扶著他/她，不要把嬰兒一個人留在換尿布的臺面上。
- 如果你正在做飯或工作，沒辦法照看嬰兒，可以把孩子放在嬰兒床或嬰兒遊戲圍欄裡。

目錄

1. 絕對不要搖晃嬰兒 第2頁

搖晃嬰兒是一種犯罪行為
當嬰兒哭鬧時

2. 絕對不要把嬰兒獨自放在 任何一個無人照顧的地方 第4頁

在家裡
在外面
在緊急情況下

3. 讓嬰兒一個人睡覺是最安全的 第6頁

嬰兒睡覺時，要讓其保持
“仰臥位”的體位
防止嬰兒猝死症（SIDS）

4. 給孩子提供一個安全的 家居環境 第8頁

安裝安全窗欄能防止兒童從窗戶跌落
消除家庭內的安全隱患的其它方法
防止燒傷和摔倒
如果你的家裡放有武器

5. 防止鉛中毒 第12頁

6. 讓自己成為最出色的家長 第14頁

尋求戒酒和戒毒幫助
戒煙
尋求幫助，對治抑鬱症
沒有暴力的家庭

7. 謹慎選擇嬰兒照看人： 反復思量，仔細斟酌 第16頁

把孩子委托給盡職盡責的嬰兒照看人
安全和循循善誘的育兒方式
在給你的小孩註冊之前



在外面：

- 小孩外出時，一定要有大人陪伴，你可以自己帶他們外出，或者交給你信任的成年人陪伴照看。即使是去離家很近的地方，例如遊樂場或商店，也一定要有大人陪伴。
- 在出門的時候，你一定要密切照看好你的小孩。你的注意力稍有分散，他/她就有可能走到汽車前面去，或撿起一塊碎玻璃，或從人行道上拾起什麼東西吃下去，甚至會走失。
- 千萬不要讓陌生人照看你的小孩，即使只是一分鐘也不行。

在緊急情況下：

- 如果你因事出緊急需要離開，也一定要找到照料你的小孩的人後才能離開。你可以請信得過並且負責任的親戚、鄰居或朋友來臨時照看你的小孩。
- 把你的聯繫方法告訴照看小孩的人，例如你的電話號碼，或者其他人的電話號碼(通過這個人能夠很快找到你)，讓照看小孩的人能夠很方便地聯繫到你。你也一定要知道照看小孩的人的電話號碼。
- 要確保你家裡的電話機保持完好的工作狀態，或者照顧小孩的人有一個能正常通話的手機。

讓嬰兒一個人睡覺是最安全的

和你的嬰兒在一起睡覺可能會造成危險。如果成年人或其他兒童在睡熟中不慎壓到嬰兒，就有可能傷害到嬰兒，甚至導致嬰兒窒息。讓其他兒童和嬰兒同睡一張長沙發椅或同一張床，這些做法是尤其危險的。如果與嬰兒同睡一張床的你或其他人有下列任何一種情況，也是非常危險的：

- 體重過重。
- 喝了酒，吸食大麻或其它毒品，或者服用了有安眠作用的藥物。
- 非常疲倦或生了病。
- 吸煙。暴露於二手煙的嬰兒發生嬰兒猝死症(Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) 的風險要高於沒有吸入二手煙的嬰兒。

你可以用其它更安全的辦法讓嬰兒在夜晚睡在你的附近。可以把他/她放在靠近你床邊的嬰兒床或搖籃車裡。當嬰兒醒來時，你可以很方便地給孩子餵奶或用奶瓶餵奶，或安撫他/她。當你做完這些時，就把嬰兒放回他/她自己的小床上，並讓其睡眠時保持仰臥位。

嬰兒睡覺時，要讓其保持“仰臥位”的體位

嬰兒猝死症是導致嬰兒死亡的一種主要原因。大多數猝死嬰兒介於4到6個月大。嬰兒猝死症非常罕見，但非裔嬰兒死於嬰兒猝死症的可能性較高，是其他族裔嬰兒的兩倍。



嬰兒猝死症也被稱為“嬰兒床死亡”(crib death)，但是，“嬰兒床死亡”並不是嬰兒床本身所引起的，睡在任何地方的嬰兒都有可能發生這種猝死症。

防止嬰兒猝死症：

- 堅持讓嬰兒仰睡（背部貼著床板平躺）。
- 讓嬰兒睡硬床墊，在嬰兒的頭部的兩旁不要放枕頭、填充玩具或毛毯。
- 千萬不要把嬰兒放在成人的床、沙發、水床、羊皮床墊或其它軟床墊上睡覺，即使只是讓嬰兒在上面睡很短時間也不行。
- 有嬰兒的房間的室溫不能太高，應把室溫調到華氏65到70度之間。
- 每一個嬰兒都要有單獨的嬰兒床。
- 不要允許家裡的寵物睡在嬰兒床上。

如需瞭解有關嬰兒猝死症的更多詳情，請致電紐約市嬰兒猝死症預防中心 (New York City SIDS Center)，電話是 (212)686-8854。

給孩子提供一個安全的家居環境

每年有數百萬兒童在家中的房間內或住家周圍受傷，其實只需採取一些簡便而又費用低廉的措施，就能預防可能使兒童受到傷害甚至死亡的事故的發生。

安裝安全窗欄能防止兒童從窗戶跌落

每年都有兒童從窗戶意外跌落而嚴重受傷甚至死亡的事件發生，即使是從一樓的窗戶跌落，也有可能使兒童失去生命。

法律規定，擁有含3個或更多個公寓的建築物的房主必須在住有10歲或不滿10歲的兒童的公寓內提供和安裝安全窗欄，並進行維護。

- 如果你的住所沒有安裝安全窗欄，**要求你的房東進行安裝**。即使你沒有小孩，如果你要求安裝安全窗欄，房東必須予以安裝。如果經常有兒童到你家裡來，最好安裝安全窗欄。房東不得對安全窗欄收取費用，所以這是一個確保安全的免費、簡便的方法。
- 阻撓安全窗欄的安裝或者把要求必須安裝的安全窗欄從窗戶上拆卸下來均屬違法行為。

消除家庭內的安全隱患的其它方法：

- **一定要把電視機放穩**，並把電線用膠帶粘在不擋道的地方。不要讓兒童獨自一個人在有電視或任何電子設備的房間停留，以免摔倒或絆倒。
- **電源插座要用保護罩覆蓋**，以免兒童的細手指伸到插座孔裡面去。



- 位置較低的櫥櫃和抽屜要使用**安全插銷**，尤其是廚房和浴室的櫥櫃和抽屜，一定要使用安全插銷。
- 把所有的藥物和危險品(清潔用品、殺蟲劑或其它化學品)儲存在兒童拿不到的地方。
- 買藥時，要買那種使用兒童打不開的藥瓶包裝的品種，並始終記住用藥後擰緊瓶蓋。
- 把塑膠袋放在兒童拿不到的地方。
- 檢查玩具的小部件有無鬆動或脫落，以免小部件被兒童誤吞或塞進耳朵或鼻子裡。
- 在樓梯的出口和入口**安裝安全門**，以免兒童摔倒。用螺絲釘固定在牆上的安全門比"壓力門"(靠壓力固定的門)更安全可靠。
- 把百葉窗的拉繩係在較高的位置，讓兒童無法拉到。兒童用線繩玩耍很有可能會造成窒息。
- 在咖啡桌角或邊緣銳利的其它傢俱或位置較低的傢俱的邊邊角角**裝設防撞物**，可起緩衝作用，以免造成兒童磕碰傷。

防止燒傷和摔倒

在廚房裡：

- 當你做飯時，儘量使用燃氣灶上的靠裡面的火頭。
- 小心不要把熱咖啡、茶、牛奶或水放在靠近嬰兒的地方。

- 給嬰兒洗澡時，先在你的手腕處試試水溫，水溫適中後再把嬰兒放進浴盆或浴池。

在住家周圍：

- 把火柴放在兒童拿不到的地方。
- 如有燃燒著的蠟燭，但你需要離開，必須把蠟燭熄滅。絕對不要在兒童能夠伸手摸到的地方點燃蠟燭。

帶孩子出門：

- 不要讓嬰兒或兒童在過道、樓梯間或電梯裡玩耍。
- 放在嬰兒車裡的嬰兒一定要用帶子安全地固定好。
- 到遊樂場去時，要選擇地面鋪有橡膠或沙子的遊樂場，不要去混泥土地面的遊樂場。確保你的小孩玩耍的設施符合他/她的年齡，例如專為嬰兒玩耍的秋千。嬰兒玩耍的時候，家長一定要隨時陪伴左右。
- 當乘坐汽車時，把嬰兒安全地放在符合政府規定的兒童專用車座裡。
- 選擇尺寸大小符合兒童年齡的專用車座(嬰兒、初學走路的嬰幼兒、年幼的兒童分別有不同的專用車座)。
- 當你把小孩放到兒童專用車座裡時，要嚴格遵循說明書上的指導。安置兒童專用車座的最佳位置是汽車後排座位的中間部位。
- 體重不到20磅並且不足12個月大的嬰兒，其專用車座必須面朝後放置。

如果你的家裡放有任何類型的武器，一定要把它們放在兒童碰不到的地方。槍裡不要裝子彈，要把扳機鎖住，並把槍裝在上鎖的盒子裡。



5 防止鉛中毒

鉛對兒童的健康、學習和行為能力等，都可造成損害，年幼的兒童鉛中毒的風險是最高的。

- **含鉛油漆**是導致兒童鉛中毒的最常見原因。紐約市於1960年頒佈了禁止使用含鉛油漆的法令，但是建造年代較早的建築物可能還會在牆壁、窗戶、門和其它物體的表面上遺留有含鉛油漆。如果油漆剝落或破損，鉛屑和鉛塵就會四處傳播。當兒童把手和玩具放到嘴裡時，就有可能把鉛塵吞下去。當你的小孩在1歲和2歲的時候，記得提醒醫生為他/她檢查體內的鉛含量(這是法律規定的)。如需為年齡較大的兒童檢測鉛含量，請向醫生諮詢。
- **告訴你的房東**，你的家裡有年幼的兒童。法律要求房東對大多數較早建造的房屋或有不滿6歲的兒童居住的房屋進行檢查，瞭解是否存在含鉛油漆的隱患，如有發現，必須進行**維修**。如果你的房東沒有對剝落的油漆進行修補，請撥打**311**報告。
- **讓兒童遠離**剝落的油漆和維修現場。
- 經常**清洗**兒童的雙手、安撫奶嘴和玩具。
- 經常用濕拖把或抹布**清洗地板**、窗臺和積灰的地方。
- 不要使用可能含有鉛的物品，例如進口陶器、化妝品或傳統藥物。
- 用冷的自來水（不是熱自來水）來沖調嬰兒配方奶粉、飲料和做飯。在用水之前，先把水龍頭打開，讓水流幾分鐘，然後再用。



讓自己成爲最出色的家長

尋求戒酒和戒毒幫助

酗酒和吸毒是可以被治療的疾病。為了成爲最出色和最健康的父母(你事實上能成爲這樣的父母)，如果你存在酗酒和吸毒方面的困擾，請尋求幫助。向醫生諮詢，或者撥打1-800-LifeNet (1-800-543-3638)(中文"心理安康一線牽"：1-877-990-8585)，或者撥打311電話轉LifeNet(中文"心理安康一線牽")。

戒煙——為了你自己和你的小孩

讓你的嬰兒待在二手煙的環境中無異於把他/她變成一個吸煙的人。二手煙的危害在於：

- 增大嬰兒出現猝死症的風險。
- 讓嬰兒的肺臟不能正常發育。
- 導致哮喘、支氣管炎、肺炎、眼睛和耳部問題以及心臟病症。

因點燃的煙蒂而引發的火災有可能使嬰兒受傷或死亡！

尋求戒煙幫助能夠極大地增大戒煙的成功率。健康與醫院總公司 (Health and Hospitals Corporation) 在遍佈紐約市的下屬戒煙診所提供免費或低收費的諮詢輔導及其它服務。請撥打311電話，尋求戒煙幫助。

尋求幫助，對治抑鬱症

當你養育幼兒時，有時候感到疲倦、沮喪、焦慮或孤獨，這都是正常現象。但是，如果你總是感到內疚、沒有希望或不堪重負，



你就有可能患上了抑鬱症。

抑鬱症可以通過藥物和/或心理療法來進行治療。向你的醫生或心理衛生專家諮詢，或者撥打1-800-LifeNet (1-800-543-3638) (中文"心理安康一線牽"：1-877-990-8585)，或者撥打311轉LifeNet(中文"心理安康一線牽")。

15

沒有暴力的家庭

遠離毒品和沒有暴力的家庭能為兒童提供良好的成長環境，讓他們能夠健康茁壯地長大成人。任何人都應該生活在暴力或虐待的環境中，無論你和你的伴侶是異性戀或同性戀、結了婚、同居、約會還是分居，實施家庭暴力都是犯法行為。

如需瞭解相關資訊並尋求幫助，請撥打本市的保密家庭暴力熱線(Domestic Violence Hotline)1-800-621-HOPE (1-800-621-4673)，或者撥打311轉該熱線電話(聽力障礙者專用電話TDD：1-800-810-7444)。即使你沒有錢或沒有身份證明，也可以獲得幫助。

緊急情況下請撥打911。

7 謹慎選擇照顧你的小孩的人

反復考慮，仔細斟酌

把孩子委托給盡職盡責的嬰兒照看人

有的時候你需要找一個臨時保姆照看孩子一小時或者一天，但是，並不是所有的人都能勝任照顧兒童的工作，尤其是照顧嬰兒。在把你的孩子留給其他人照看之前，即使只請人照看幾分鐘，你也要先好好想清楚。多問問別人，確保你請來的照看小孩的人必須：

- 是成年人，而不是另一個還沒長大的孩子。
- 是你非常熟悉的人。
- 對照看嬰幼兒很有經驗（她自己就有小孩或者孫子孫女）。
- 有足夠的耐心和成熟穩重的心態，來安撫脾氣大、興奮過度或哭鬧不休的嬰兒。
- 知道自己的注意力必須一直放在幼兒身上。
- 知道搖晃、打擊嬰兒、對著嬰兒叫喊、拿嬰兒取樂、或者不給嬰兒吃東西作為懲罰等行為，都是絕對不允許的。
- 不吸煙，不酗酒，不吸毒，不攜帶武器，而且也不會帶著你的小孩去見酗酒的人、吸毒或販毒的人或者攜帶武器的人。
- 不會服用有不良反應或者讓她昏昏欲睡的藥物。

如果你覺得這個人可能不是個好保姆，即使你只是稍微有一點這樣的感覺，也不要把你的小孩交給這個人照顧。



安全和循循善誘的育兒方式

良好的兒童保育服務不僅僅是幫你看管小孩，它還向兒童提供一個溫暖和益智的環境，鼓勵兒童在玩耍和學習中成長。

為了保證兒童在保育場所的安全和健康，凡兒童保育機構，均由政府頒發執照，並由政府監管，進行定期檢查。

17

在給你的孩子註冊之前，要確保：

- 該保育機構擁有有效的紐約市執照。這份執照必須張貼在牆上，讓你能看得清執照內容。
- 該保育場所通過了上一次的檢查。檢查結果可以上網查詢，網址是 www.nyc.gov/health，或者撥打311電話查詢。
- 該保育場所安裝了安全窗欄，洗浴的水池放有肥皂和紙巾，並有貯存食物的冰箱。
- 場地足夠寬暢，並有足夠多的保育人員，讓所有的小孩都能得到應有的關注。
- 你把小孩放在這家保育機構感到放心。

如需瞭解有關兒童保育的更多詳情，請撥打311電話轉兒童保育手冊(Child Care brochure)。

每一個人都能為 保護兒童盡一己之力

如果你認為有兒童受到虐待或忽視，請撥打紐約州虐待兒童中心登記系統熱線 (New York State Central Register of Child Abuse and Maltreatment Hotline)，電話是

1-800-342-3720

(每天24小時、每週7天開通)。
所有電話均會得到保密。*

如果你認為兒童出現了緊急狀況，
有生命危險，請撥打911。

*向紐約州中心登記系統進行惡意和虛假的報告
是違法行為。

兒童服務管理局能幫助你成為最出色的父母，
如需瞭解更多詳情，請查詢網站
www.nyc.gov/acs，或者撥打311電話轉
子女養育幫助熱線(PARENT HELPLINE)。



Michael R. Bloomberg, 市長
John B. Mattingly, 局長, 兒童服務管理局 (ACS)
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長, 健康與心理衛生局 (DOHMH)

