

# 什麼是安全的睡眠環境



## 看起來像？

下圖展示了寶寶安全的睡眠環境。



房間份額：  
給寶寶  
他們自己的  
您房間內的睡眠  
空間，與床分開。



使用堅固、平坦且水  
平的睡眠表面，僅覆  
蓋床單\*。



消除  
除了覆蓋床墊的床單  
外，還有嬰兒睡眠區的所  
有物品。



使用穿戴式裝置  
睡眠區沒有毛毯時，可  
以為寶寶保暖。



將嬰兒放在  
他們的背對  
睡眠，小睡和晚上。



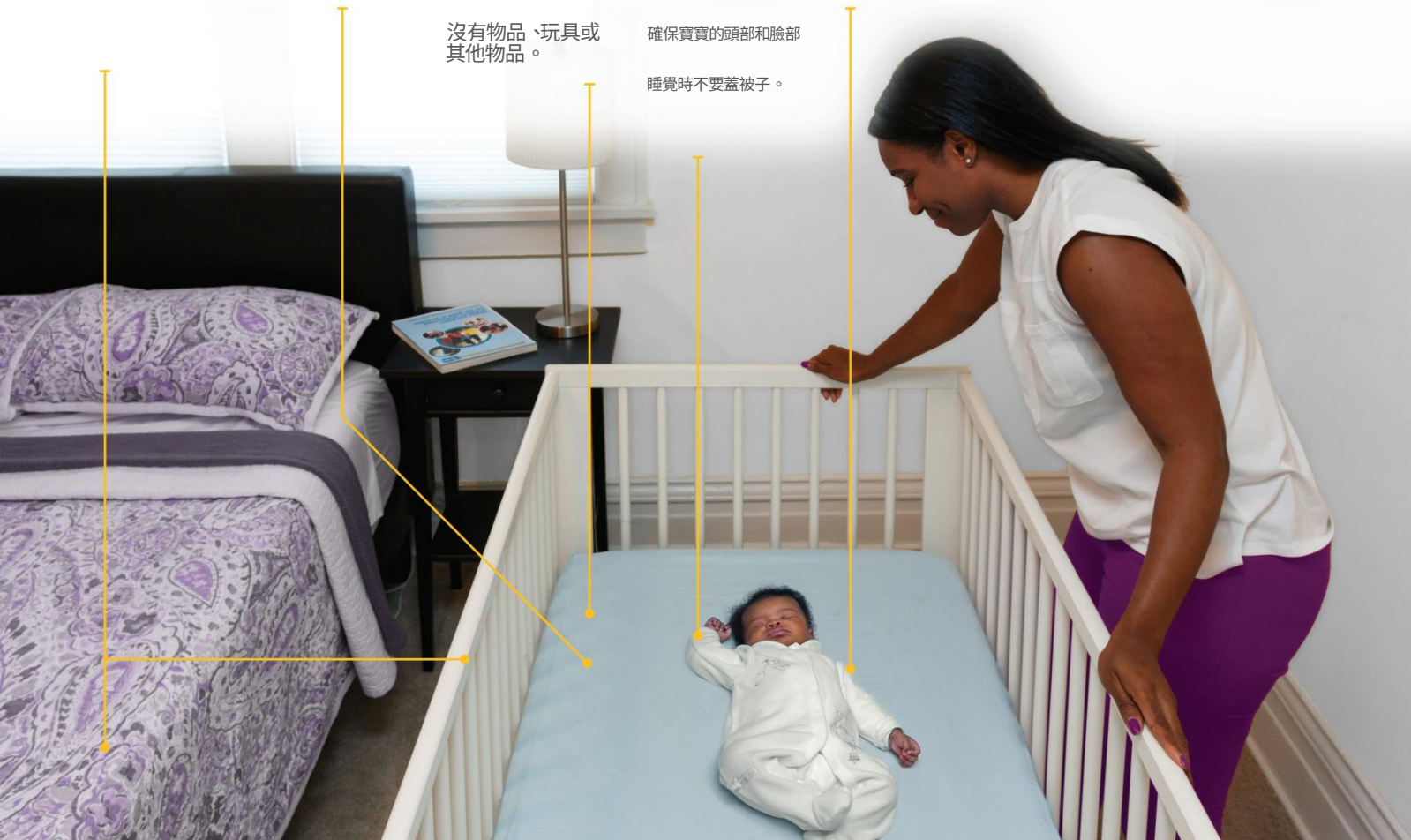
沙發和  
扶手椅不是  
寶寶單獨睡覺、與人或  
寵物一起睡覺都是安  
全的。



保持寶寶周圍無  
菸/電子煙。

沒有物品、玩具或  
其他物品。

確保寶寶的頭部和臉部  
睡覺時不要蓋被子。



\*消費品安全委員會制定的安全標準  
嬰兒睡眠表面（例如床墊）和睡眠空間（例如嬰兒床）。  
請造訪<https://www.cpsc.gov/SafeSleep>以了解更多資訊。



Eunice Kennedy Shriver National Institute  
of Child Health and Human Development



# 安全睡眠 為了您的寶寶

降低嬰兒猝死症候群 (SIDS) 和其他與睡眠相關的嬰兒死亡的風險



讓嬰兒仰睡小睡和晚上。



懷孕期間保持無菸和電子煙，並保持嬰兒的周圍環境無菸和電子煙。



如果可能的話，透過直接哺乳或從乳房吸奶來餵食嬰兒母乳，可以降低嬰兒猝死症候群的風險。前 6 個月僅餵食母乳，不添加配方奶或其他物質，可以最大程度地防止嬰兒猝死症候群 (SIDS)。

嬰兒使用的睡眠表面應堅固（按壓後會迅速恢復原狀）、平坦（如桌子，而不是吊床）、水平（不要傾斜或傾斜），並且僅鋪有床笠。



懷孕期間保持不吸毒和酗酒，並確保照顧嬰兒的人不會吸毒和酗酒。



避免使用違反安全睡眠指南的產品和設備，尤其是那些聲稱「預防」的產品和設備



SIDS 和與睡眠相關的死亡。

像母乳哺育一樣，餵養寶  
寶餵母乳。



避免讓寶寶太熱，睡覺時不要蓋住寶寶的頭和臉。



避免進行心臟、呼吸、運動和其他監測，以降低 SIDS 的風險。



至少在前 6 個月內與嬰兒  
同住一間房間。



在整個懷孕期間定期接受醫療護理。



一旦嬰兒開始翻身（通常在 3 個月左右），請避免使用襪襪，並記住襪襪並不能降低 SIDS 風險。



不要讓任何東西進入  
嬰兒的睡眠區域，不要放置任何物品、玩具或其他物品。



關注醫療保健  
提供有關嬰兒疫苗、檢查和其他健康問題的建議。



當寶寶醒著並且有人看著他們時，給他們充足的「趴著時間」。



當寶寶小睡時和晚上哺乳良好時，提供寶寶安撫奶嘴。



有關 Safe to Sleep®活動的更多信息，請聯繫我們：

電話：1-800-505-CRIB (2742) | 傳真：1-866-760-5947

電子郵件：[SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

網址：<https://safetosleep.nichd.nih.gov>

電信中繼服務：7-1-1