

戒煙

在您的寶寶出生之前或之後都勿吸煙，並且勿讓他在寶寶的周圍抽煙。

室溫

讓寶寶穿著輕便的衣服，並且讓室內維持著成人覺得舒適的溫度。

勿睡在軟質表面上

寶寶不應該睡在水床、沙發或其他軟質表面上。

俯臥時間

當寶寶睡醒且有人監督時即可進行「俯臥時間」。

使用奶嘴

母乳哺育是最佳方式。在母乳哺育確立之後，可給予寶寶一個乾淨的奶嘴伴其入睡。

預防接種

確定您的寶寶接受定期檢查及疫苗接種。

為什麼？

為了寶寶的健康！

安全的睡眠環境 是什麼樣子？



欲進一步瞭解關於寶寶睡眠安全的資訊，
請造訪賓夕法尼亞州
衛生署網站：
www.health.state.pa.us/pasids



感謝賓州嬰兒猝死症候群聯盟/
兒童嬰兒床計畫(Cribs for Kids)



降低
您的寶寶在睡眠中
發生嬰兒猝死
症候群
(SIDS)
和意外
窒息的風險



簡易預防步驟



獨自睡覺

讓您的寶寶的睡眠區靠近但獨立於他人的睡眠處所。您的寶寶不應該與他人一起睡在床上、沙發或是椅子上。



躺臥是最佳姿式

您的寶寶應該以躺臥的方式睡在安檢合格的嬰兒床內，並使用硬式床墊，每次您放下寶寶讓其睡覺時都是如此，包括小睡打盹。



睡在整潔的嬰兒床內

把所有鬆軟的寢具、棉被、拼布被褥、羊皮製品、絨毛玩具、圍欄護墊和枕頭，都從寶寶的嬰兒床上移除。



致死原因

嬰兒猝死症候群和意外窒息是1至12個月大的寶寶最主要的致死原因。



危險月齡

寶寶在2至4個月大時最容易發生嬰兒猝死症候群和意外窒息的危險。



告訴大家

分享A、B、C、1、2、3準則，至少告知3個人。教育是維護寶寶安全的關鍵。