

母乳喂养对婴儿有益

- 母乳喂养越多，婴儿患婴儿猝死综合症 (SIDS) 的风险越小。
- 母乳喂养的婴儿更不会感冒和耳朵感染。
- 医生告诉家长，婴儿前6个月最好只喝母乳。



婴儿需要俯卧时间



- 仅因为你让婴儿仰卧睡觉并不意味着俯卧时间就不重要了！
- 婴儿每天需要在成人的看护下有一段醒着的俯卧时间。
- 俯卧时间帮助婴儿学会爬行和四处移动。
- 有些婴儿可能刚开始不喜欢俯卧时间。在婴儿身边放个玩具，让婴儿去抓取玩具、玩玩具。

其他保证婴儿安全的方式

- 婴儿出生后应尽可能让母亲肌肤贴肌肤地怀抱至少一小时。
- 照顾好自己和您的婴儿 —— 健康饮食、定期看医生。
- 为您孩子的每个需求熬夜至今。
- 在午睡时间和就寝时间给您的婴儿一个安抚奶嘴。

什么是 SUID?

婴儿意外猝死 (SUID) 是指婴儿在第一个生日前就意外突然死亡。婴儿意外猝死 (SUID) 有 3 种类型：婴儿猝死综合症 (SIDS)、睡觉时意外窒息和勒死和不明原因。

可能发生.....

因为这正在发生!

有关婴儿猝死综合症

- 婴儿猝死综合症是 1-12 个月大的婴儿最常见的死亡原因。
- 绝大多数的婴儿猝死综合症发生在冬天。
- 男孩比女孩更容易死于婴儿猝死综合症。
- 黑人男孩死于婴儿猝死综合症的概率是白人男孩的两倍。

睡觉时意外窒息和勒死

睡姿不安全的婴儿可能受伤甚至死亡。婴儿可能掉下床或掉下沙发，被被单或毯子缠绕，或卡在床垫和墙之间。当和婴儿同睡一张床的成人或儿童翻滚到婴儿身上时，婴儿也可能死亡。

死亡的不明原因

经全面调查后，婴儿的死亡原因尚不能确定。



该项目在某种程度上受合同保护，由宾夕法尼亚健康部 (Pennsylvania Department of Health) 与宾西法尼亚医药 (Penn Medicine) 和产妇护理联盟 (Maternity Care Coalition) 联合赞助。



保证婴儿睡觉时的安全，这和学ABC一样简单

单独仰卧于婴儿床



欲获取更多信息，请访问网站：

www.PASafeSleep.org



নিরাপদ ঘুমের নির্দেশিকা

遵循以下 8 个步骤，让您的宝宝安全健康*

1. 让您的宝宝平躺着睡觉，直到他满一岁为止。
2. 婴儿应该与成人睡在同一个房间内，但要睡在他们自己的婴儿床上。切勿让宝宝睡在沙发、椅子、水床或其他偏软的地方。
3. 不要将婴儿床保险杠、毯子、枕头或玩具放在婴儿床上。
4. 婴儿床上应只有牢固、平坦的床垫和床单。
5. 切勿让宝宝睡在 10 年以上或有部件缺失或损坏的婴儿床上。
6. 宝宝睡觉的房间不能太热。避免在室内戴帽子，并且宝宝穿的衣服不应比您穿的衣服多一层。睡衣比毯子更安全。不要让宝宝穿厚重的衣服或盖厚重的毯子。
7. 喂食后，务必将宝宝放回婴儿床。**
8. 让宝宝远离烟雾、酒精、大麻、阿片类药物和非法药物。

*美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics, AAP) 推荐

**已证实母乳喂养可以降低婴儿猝死综合征 (SIDS) 的风险。

为您的婴儿创建一个安全的睡眠空间 记得向照顾您婴儿的人士传授这些小妙招！

安全的睡姿



角柱不应高于 1/16 英寸。

使用适合床大小的牢固床垫。

应该安紧婴儿床的支架，支架之间不要留太多空隙。

婴儿应独自睡在婴儿床上，床上只留一个床垫和一床合适的被单。

床的各部件应该安紧，不松动。

危险!



没有遗失或破损的零部件（螺丝、支架，等）。

不要使用保险杠、安抚被子、被子或枕头。

不要让您婴儿睡觉的空间太热。

不要让您婴儿睡觉的空间太热。

不要使用保险杠、安抚被子、被子或枕头。

和婴儿同睡一张床是不安全的

成人、儿童或宠物与婴儿在一张床上同睡或午休，会给婴儿造成受伤或死亡的风险。

和婴儿同睡一张床的风险

- 婴儿可能滚下床并受伤。
- 婴儿可能卡在床和墙中间，停止呼吸。
- 沉睡的成人或儿童可能翻滚到婴儿身上。
- 床上的安抚小被、毯子、被子、枕头可能都会对婴儿造成危险，因为婴儿可能会被缠绕住或喘不过气。
- 如果您在喂婴儿且认为您可能会睡着，请到床上喂，而不是在沙发或软椅上。如果您真的睡着了，您一睡醒就要把婴儿放回婴儿床。



宾夕法尼亚州婴儿猝死症候群教育与防范计划

自愿确认声明书

医院/生产中心/医疗护理机构使用说明：在出院前为每个家庭填写两份表格，或是宝宝并非在医院或生产中心诞生的家庭，则在新生儿出生后填写。提供父母关于婴儿猝死症候群及防范措施的数据。请父母自愿签署本表格，以表示他们收到、阅读并理解关于婴儿猝死症候群及防范措施的数据。将一份已签署的表格交予父母，并且保留一份于病历内。

由医院/生产中心/医疗护理机构填写：

医院名称： _____

婴儿的法定名称： _____

出生日期： _____ 性别： 男 女

已提供父母关于婴儿猝死症候群的数据，包括手册，日期： _____

注：

由父母、继父母、养父母、法定监护人或法定抚养人填写：

父母： 医院已交给我关于婴儿猝死症候群和婴儿睡眠安全的数据。本人自愿签署本声明书以确认已经收到、阅读并理解所提供的婴儿猝死症候群数据。

签名，母： _____ 拒绝： _____ 日期： _____

签名，父： _____ 拒绝： _____ 日期： _____

签名，其它： _____ 拒绝： _____ 日期： _____

(继父母、养父母、法定监护人、法定抚养人)

本表及附带数据的提供遵循 2010 年 73 号法案。