

给宝宝一个安全的睡眠空间

这有助于减少一岁以内婴儿发生突发意外死亡 (SUID) 的风险，包括婴儿猝死综合征 (SIDS) 以及睡眠中窒息等情况。

避免与婴儿同睡一张床

请为宝宝在您的房间内安排一个独立的睡眠空间 (如婴儿床、摇篮或移动式游戏床)，但需与成人床保持分离。



让宝宝保持仰卧姿势入睡，不论是午睡还是夜间睡眠。



沙发和扶手椅不适合宝宝睡觉，无论是独自入睡，还是与成人或宠物一起。



婴儿的睡眠区应选用结实 (受压后能快速恢复原状)、平整 (类似桌面而非吊床)、水平 (无倾斜角度) 且仅铺设床单的床垫。*



宝宝的睡眠区域不应放置任何物品，例如毯子、枕头、玩具或其他杂物。



待宝宝能够顺利母乳喂养后，可以在其午睡或夜间睡眠时使用安抚奶嘴。



建议尽量使用母乳喂养宝宝，如无法直接哺乳，也可使用吸奶器将母乳挤出后喂食。坚持纯母乳喂养六个月，可显著降低 SIDS 的发生风险。



在怀孕期间应远离烟草和电子烟，并确保宝宝所处环境也无烟草、无电子烟。



怀孕期间请勿接触毒品和酒精，同时确保照顾宝宝的人士也不沾毒品和酒精。



避免宝宝体温过高，睡觉时应确保宝宝的头部和面部不被遮盖。



请使用睡袋或包裹巾给宝宝保暖，避免在睡眠区域使用毯子。同时要注意，宝宝睡觉时头部和脸部要露在外面。



怀孕期间要按时去做各项产前检查。



按照医护人员的建议，为宝宝按时接种疫苗、完成健康检查，以及处理各类健康事宜。



严禁使用任何违反安全睡眠标准的用品和设备，尤其是标榜可“预防”SIDS或睡眠相关意外的产品。



避免使用心率监测仪、呼吸检测器等设备来降低 SIDS 发生的风险。



宝宝一旦开始学会翻身 (约3个月后)，就要停止包裹他们，并了解包裹与 SIDS 风险降低无关。



在宝宝清醒、并有成人监护的情况下，应安排足够的“俯卧时间”。

若需获取更多关于婴儿安全睡眠的信息，请浏览以下网站：

- 罗德岛州儿童、青年及家庭部：dcyf.ri.gov/programs/initiatives/safe-sleep
- 罗德岛卫生部：health.ri.gov/new-parents/safe-infant-sleep-information-parents

* 美国消费者产品安全委员会已为婴儿使用的睡眠表面 (例如床垫) 及睡眠空间 (例如婴儿床) 制定了相应的安全标准。详情请查询 cpsc.gov/safesleep。