

## 母乳餵養對寶寶大有裨益

- 母乳餵養的越多，寶寶患上嬰兒猝死綜合征 (SIDS) 的風險就越低。
- 母乳餵養的寶寶患感冒和耳部感染的次數更少。
- 醫生建議父母在最初的 6 個月純母乳餵養嬰兒。



## 寶寶需要俯臥時間



- 雖然您把寶寶哄睡了，但是俯臥時間依然很重要！
- 寶寶每天都需要和一位成年人一起，在清醒的時候享受俯臥時間。
- 俯臥時間能幫助寶寶學習爬行及四處活動。
- 一些寶寶最初可能不太喜歡俯臥時間。可以在不遠處放置一個玩具，以便寶寶伸手去抓和玩耍。

## 守護寶貝安全的其他方法

- 一出生，嬰兒就應儘快和母親進行皮膚接觸，至少在第一個小時內。
- 照顧好您自己和您的寶寶--良好的飲食並定期看醫生。
- 準時為寶寶打所有必須的預防針。
- 在白天打盹和晚上睡覺的時候，給寶寶一個安慰奶嘴。

# 什麼是 嬰兒意外猝死 (SUID)?

嬰兒意外猝死 (SUID) 是指嬰兒在第一個生日前突然意外死亡。嬰兒意外猝死 (SUID) 有 3 種類型：嬰兒猝死綜合征 (SIDS)、床上意外窒息與絞勒以及不明原因。

悲劇 **可能会** 发生...  
因为悲劇 **正在** 上演！

### 嬰兒猝死綜合征 (SIDS) 的相關事實

- 嬰兒猝死綜合征 (SIDS) 是 1-12 个月大嬰兒最常见的死亡原因。
- 大多数嬰兒猝死綜合征 (SIDS) 的死亡事件发生在冬季。
- 男孩比女孩更容易死於嬰兒猝死綜合征 (SIDS)。
- 黑人嬰兒死于嬰兒猝死綜合征 (SIDS) 的幾率是白人嬰兒的兩倍。

### 意外窒息與絞勒

在不安全條件下入睡的嬰兒可能受傷甚至死亡。嬰兒可能會從床上或沙發上摔下來，被床單和毯子纏住，或者卡在床墊與牆壁之間。當共用一張床時，一個成人或兒童翻滾到嬰兒身上時，嬰兒也可能死亡。

### 不明原因的死亡

經過徹底調查仍無法確定嬰兒的死因。



該專案的部分資金來源於賓夕法尼亞州衛生部與賓夕法尼亞州醫學和婦產保健聯盟的合作合同。



欲知更多資訊，請線上造訪：

[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)

守護睡眠中的寶寶安全，就像學習 ABC 一樣簡單。

## 單獨仰臥嬰兒床





## 安全睡眠指南\*

遵循以下 8 個步驟，確保您的寶寶安全健康。

1. 在寶寶滿一歲之前，讓寶寶仰臥睡覺。
2. 嬰兒應與成人睡在同一個房間，但應睡在自己的嬰兒床上。不要讓寶寶睡在沙發、椅子、水床或其他柔軟的地方。
3. 不要把嬰兒床床圍、毯子、枕頭或玩具放在嬰兒床上。
4. 嬰兒床上唯一要放的東西就是一張結實的床墊和一張合適的床單。
5. 寶寶睡覺的嬰兒床出廠時間不應超過 10 年，不得有缺失或損壞的組件。
6. 不要讓寶寶睡覺的房間太熱。寶寶睡覺時穿的衣服最多應比您穿的衣服多一層。
7. 每次進食後，都應將寶寶仰臥放在嬰兒床中。\*\*
8. 讓您的寶寶遠離吸煙、酒精和非法藥物。

\* 美國兒科學會 (AAP) 推薦

\*\* 母乳餵養已被證明可以降低患嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 的風險。

# 為寶寶創造一個安全的睡眠空間

記得把這些建議傳授給其他照顧您孩子的人！

## 安全睡眠



角柱高度不應超過 1/16"。

使用一張結實且大小正合適的床墊。

嬰兒床上的欄杆應緊湊，之間沒有太大空隙。

嬰兒應該單獨呆在嬰兒床中，除了一張用大小合適的床單覆蓋的床墊外別無它物。

床的所有組件都應保持緊湊，不鬆散。

## 危險！



無丟失或破損的零件（螺絲、支架等）

不要使用嬰兒床床圍、羽絨被、被子或枕頭。

不要讓寶寶睡覺的房間太熱。

切勿把毛絨玩具或其他玩具放在嬰兒床上。

床頭板或床尾板沒有切口形狀。

## 和嬰兒睡在同一張床上是不安全的

成年人、兒童或寵物與嬰兒睡在同一張床上或在同一張床上打盹，都會將嬰兒置於危險境地，導致受傷甚至死亡。

### 與嬰兒同床共枕的風險

- 嬰兒會從床上滾下來受傷。
- 嬰兒會被困在床與牆壁之間，停止呼吸。
- 一個熟睡的成年人或兒童可能會滾到嬰兒身上。
- 和羽絨被、毯子、被子和枕頭睡在一起對嬰兒來說是很危險的，因為寶寶可能會被纏住或窒息。
- 如果您在喂寶寶並且感到自己可能會睡著，則在自己的床上喂寶寶，而不應在沙發或軟椅上。如果您真的睡著了，醒來之後應立刻把孩子移到嬰兒床上。



## 賓夕法尼亞州嬰兒猝死症候群教育與防範計畫

### 自願確認聲明書

醫院/生產中心/醫療護理機構使用說明： 在出院前為每個家庭填寫兩份表格，或是寶寶並非在醫院或生產中心誕生的家庭，則在新生兒出生後填寫。提供父母關於嬰兒猝死症候群及防範措施的資料。請父母自願簽署本表格，以表示他們收到、閱讀並理解關於嬰兒猝死症候群及防範措施的資料。將一份已簽署的表格交予父母，並且保留一份於病歷內。

由醫院/生產中心/醫療護理機構填寫：

醫院名稱： \_\_\_\_\_

嬰兒的法定名稱： \_\_\_\_\_

出生日期： \_\_\_\_\_ 性別：  男  女

已提供父母關於嬰兒猝死症候群的資料，包括手冊，日期： \_\_\_\_\_

註：  
\_\_\_\_\_

由父母、繼父母、養父母、法定監護人或法定撫養人填寫：

父母： 醫院已交給我關於嬰兒猝死症候群和嬰兒睡眠安全的資料。本人自願簽署本聲明書以確認已經收到、閱讀並理解所提供的嬰兒猝死症候群資料。

簽名，母： \_\_\_\_\_ 拒絕： \_\_\_\_\_ 日期：  \_\_\_\_\_

簽名，父： \_\_\_\_\_ 拒絕：  日期： \_\_\_\_\_

簽名，其他： \_\_\_\_\_ 拒絕：  日期： \_\_\_\_\_

(繼父母、養父母、法定監護人、法定撫養人)

本表及附帶資料的提供遵循 2010 年 73 號法案。