

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，婴儿也可能会死亡。

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。



欲获取更多信息，请访问网站：

www.PASafeSleep.org

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



睡眠安全指南*

遵循以下 8 个步骤，让您的婴儿健康又安全。

1. 在婴儿第一个生日之前，让婴儿保持仰卧睡姿。
2. 婴儿应该和成人睡在同一个房间里，但睡在自己的婴儿床上。不要把您的婴儿放在长沙发椅、坐椅、充气床垫或其他柔软的空间里睡觉。
3. 不要把婴儿床保险杆、毯子、枕头或玩具放在婴儿的婴儿床上。
4. 婴儿床上应该只放着一个坚固的床垫和一床合适的被单。
5. 不要把您的婴儿放在十年前制造的婴儿床或零部件遗失或破损的婴儿床上睡觉。
6. 不要让您婴儿睡觉的空间太热。不要给婴儿穿比你多一件以上的衣服。
7. 喂完婴儿后，总是让婴儿仰卧躺在婴儿床上。**
8. 让婴儿远离烟、酒、非法毒品。

* 美国儿科学会 (AAP) 推荐

** 母乳喂养已表明可降低患婴儿猝死综合症的风险。

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）。

不要使用保险杆、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。

不要使用保险杆、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。

