

保障婴儿睡眠安全， 只需牢记ABC原则：

Alone
(独睡)：除了婴儿和服帖的床单以外，婴儿床内别无他物。

Back
(仰睡)：无论小睡或晚上睡觉，始终让婴儿仰卧。

Crib
(婴儿床)：与婴儿同床睡并不安全，婴儿需要拥有自己的婴儿床。



宾夕法尼亚州每年约有 80 名婴儿因睡眠而死亡。
这意味着 **4** 个永远不会开班的幼儿园班级。务必
让婴儿每次都在床上安全入睡。

请访问我们的网站：PASafeSleep.org

安全睡眠指南

遵循以下8个步骤，确保婴儿安全健康。*



PA Safe Sleep

1. 让婴儿仰睡至一周岁。
2. 婴儿应与成人同睡一室，但要独自睡在婴儿床里。切勿让婴儿睡在沙发、椅子、水床或其他软装潢上。
3. 切勿把床围、毯子、枕头或玩具放在婴儿床里。
4. 婴儿床里只能有硬实、平整的床垫和服帖的床单。
5. 切勿让婴儿睡在已超过10年的旧婴儿床或有零件缺失或损坏的婴儿床上。
6. 切勿让婴儿睡觉的房间太热。避免在室内给婴儿戴帽，并且给婴儿穿衣只比自己多穿一件。睡衣比毯子更安全。切勿给宝宝穿加重衣物或盖加重毯。
7. 喂奶后，务必把婴儿放回婴儿床。**
8. 让婴儿远离烟草、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

**研究表明，母乳喂养可降低婴儿猝死综合征(SIDS)的风险。



本项目由 Pennsylvania Department of Health 据约提供部分资金，并与 Penn Medicine & Maternity Care Coalition 合作开展。请访问我们的网站：PA Safe Sleep.org

