

# 嬰兒

## 安 全 睡 眠

# 指引

- 夜晚及小睡時，應始終讓寶寶仰面睡。
- 使用結實的睡眠表面，如安全性有保障的嬰兒床中的墊子，外面需罩上床笠。
- 避免使用嬰兒楔、定位器或其他產品，除非寶寶的醫生另開處方。
- 請勿將枕頭、瓶子、玩具、嬰兒床圍墊和寬鬆的被褥放在寶寶的睡眠區。
- 請勿與寶寶睡在同一張床、椅子或睡椅上 - 應將寶寶放在他或她自己的床上。
- 應將寶寶的睡眠區設在您自己的臥室中，以降低嬰兒猝死綜合征(SIDS)和導致嬰兒於睡眠時引發死亡的風險。
- 夜晚及小睡時，為寶寶準備一隻獨立的安撫奶嘴。如寶寶在哺乳期，則等到寶寶滿一個月後再準備安撫奶嘴。
- 確保寶寶暖和，但不要熱。寶寶的著裝厚度以較之您自己的舒適著裝厚度多一件為宜，切勿將毛毯放在嬰兒床上。
- 遵循您的醫療服務提供商對寶寶的疫苗接種建議，並定期帶寶寶做健康檢查。如對寶寶的睡眠有任何疑問，請諮詢您的醫生。
- 當寶寶醒著及有人看護時，請給寶寶充足的時間躺著自己玩耍。
- 切勿在寶寶週圍抽煙，且不要讓別人在寶寶週圍抽煙。
- 寶寶的嬰兒床應遠離窗簾或屏障物，以避免被繩索勒住。
- 確保照看您寶寶的所有人皆瞭解安全睡眠做法。

\*這裡所列的做法係基於美國兒科學會(American Academy of Pediatrics)下屬SIDS專責小組的建議。

