

婴儿的 安全睡眠



在小睡时或夜间，
始终确保让婴儿平躺。

Oregon
Health
Authority

公共卫生部
母婴健康计划

关于 SIDS（婴儿猝死综合症）的事实

- 在俄勒冈州，每年大约有 40 个婴儿在睡眠中死亡。
- 您能为您宝宝的健康所做的最重要的一件事就是戒烟。如需帮助，请致电俄勒冈州戒烟热线 1-800-784-8669 或登录 www.quitnow.net/oregon。
- 母乳喂养可降低您宝宝患上 SIDS 的风险。

一些父母选择与自己的宝宝睡在一起。但在以下情况中，与您的宝宝睡在一起是不安全的：

- 宝宝不到 12 周大。
- 您的床上有枕头、棉被或其他床上用品。
- 您和宠物或其他孩子一起睡在这张床上。
- 您或您的伴侣：
 - 吸烟
 - 使用使您感到困倦的药物、酒精或药物治疗
 - 非常疲乏或精疲力竭。

为了确保您的宝宝尽可能安全：

- 让您的宝宝在睡觉时保持平躺姿势。
- 确保没有人在您宝宝周围吸烟。
- 以母乳喂养您的宝宝。
- 让您的宝宝睡在您睡觉的房间内。
- 在您宝宝睡觉区域的任何地方都不要使用枕头、毯子、被褥、羊皮革、毛绒玩具或婴儿床保险杠。
- 避免让您的宝宝睡在柔软物体上面，如沙发或布面椅、水床、豆袋椅、棉被或其他床上用品。
- 与祖父母和其他护理人员讨论这一安全睡眠信息。
- 奶嘴有助于降低患上 SIDS 的风险。如果您是母乳喂养，在母乳喂养顺利进展之后（3-4 周），再让婴儿使用奶嘴。如果您的宝宝不想使用奶嘴也没问题，一些婴儿不喜欢使用奶嘴。如果宝宝睡着后奶嘴掉落，您不必将其放回宝宝嘴里。

**面部朝上
脸要外露
禁止吸烟
婴儿在近前！**

请与您的医疗服务人员讨论任何您可能有的顾虑。

**如需更多信息，请联系 971-673-0190
访问宝宝第一！了解婴儿的安全睡眠，尽在
www.healthoregon.org/safesleep。**

您可以获得本文件的其他语言版本、大字印刷版本、盲文版本或您偏好的其他格式的版本。请联系妇幼保健部门，电话：971-673-0190。我们会接听所有转接电话，或者您可以拨打 711。