

我們希望您與您的寶寶 健康無恙



安全的睡眠

您有很多事可以做，以幫助降低寶寶突然或不明原因死亡（也稱為突發性嬰兒猝死綜合症或SIDS）的機率。

- 寶寶睡覺時，始終讓其保持仰臥姿勢，小睡和晚上睡覺時都是如此。
- 把寶寶放在結實的床墊上。切勿在寶寶周圍使用緩衝墊、毯子、枕頭或放置填充玩偶。
- 將寶寶的睡眠區域安置在您睡覺的房間裡。在您睡覺區域的旁邊使用經安全認證的護欄、搖籃或便攜式遊樂區。
- 您的寶寶不應單獨或和您或其他任何人睡在成人的床、長沙發或是椅子上。
- 寶寶睡覺時切勿讓其體溫過高。給您的寶寶穿著睡衣，如單件式睡衣。切勿使用毯子。
- 切勿吸煙，或懷孕期間允許他人在您周圍吸煙。寶寶出生後，切勿讓任何人在寶寶周圍吸煙。
- 告知任何照護寶寶的人有關安全睡眠的資訊。
- 母乳哺育可以降低SIDS的幾率——這是堅持母乳哺育的另一大理由。



請謹記，
安全的睡眠即
仰臥睡眠

如需瞭解安全睡眠的更多資訊，請造訪：nichd.nih.gov/sts

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

是否有任何疑問？ 請致電Alliance健康保險計畫
服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點
電話號碼：510.747.4577 • 免費電話：1.877.932.2738
聽力與語言殘障的人士(CRS/TTY)：711/1.800.735.2929
alamedaalliance.org