

其他小贴士

小贴士

- 给宝宝穿连体睡衣或防踢睡袋。不要盖宽松的毯子。
- 确保宝宝不会觉得太暖和。
- 用母乳喂养宝宝。
- 尝试用安抚奶嘴帮助宝宝入睡，但不要强迫宝宝吮吸安抚奶嘴。
- 给宝宝接种疫苗。
- 使用前抱式或后背式婴儿背带时，确保宝宝的脸始终露出。
- 在安全带没有全部系好的情况下，切勿使用汽车座椅、婴儿摇篮、婴儿车或其他载具。宝宝可能会被部分系起的安全带缠住而导致死亡。
- 确保家中或宝宝周围无人吸烟。
- 不要使用酒精或药物。
- 不要依赖婴儿监护器。



确保看护
您宝宝的每个人都
遵循这些小贴士！

health.ny.gov/safesleep



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Department
of State

Division of
Consumer Protection

遵守



ABC

安全睡眠



A Alone (独自)。

宝宝应独自睡眠

B Back (仰卧)。

让宝宝仰卧。

C Crib (婴儿床)。

将宝宝放入安全的婴儿床。

★ 独自。

★ 仰卧。

★ 婴儿床。

在纽约州，每年约有 90 名婴儿死于和睡觉相关的事故。
从出生开始，帮助您的宝宝夜夜享受安全睡眠。

独自

- 即使宝宝是早产儿，也要仰卧睡觉。
- 宝宝不应和成人或其他儿童一起睡觉。
- 分享您的卧室，而不是床。分享卧室可以让您在密切关注宝宝的同时，避免宝宝睡在成人床上时会发生的危险。
- 婴儿床上只放婴儿，不要堆放枕头、床围垫、毯子或玩具。



仰卧

- 让宝宝仰卧，不要趴着或侧躺。
- 每天当宝宝醒着时，要多趴着。看护并鼓励宝宝。“肚皮时间”帮助宝宝锻炼强壮的肩颈肌肉。



婴儿床

- 如果宝宝在大床、沙发、扶手椅、婴儿背带、摇篮或其他载具中睡着了，将其抱入婴儿床继续睡。
- 使用具备坚固床垫和专用床单（四边有松紧带、可包住床垫）的、经安全认证*的婴儿床、摇篮、游戏床。
- 请勿使用下拉式婴儿床。根据联邦安全标准，不允许制造或出售下拉式围栏婴儿床。
- 在购买或使用任何婴儿床、摇篮、游戏床前，务必访问 www.cpsc.gov/Recalls/ 查看 CPSC 产品召回清单，以确保上述物品不在召回产品之列。

*关于婴儿床的安全认证，请转至美国消费品安全委员会网站：
www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs