

保障宝宝 安全睡眠



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

本卡片提供一系列安全睡眠建议，
这些建议已被证明能有效降低
SIDS 和意外窒息的风险。

如需获取更多关于婴儿安全睡眠
的信息，请访问以下网站：

SAFE START (安全起点)
safestartnw.org

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(美国儿科学会)

www.healthychildren.org

MARY BRIDGE CHILDREN'S

(MARY BRIDGE 儿童医院)

[www.marybridge.org/services/childhood-safety/
safety-information/help-your-baby-sleep-safely](http://www.marybridge.org/services/childhood-safety/safety-information/help-your-baby-sleep-safely)

! 持续进行母乳或胸部喂养，
有助于降低宝宝发生 SIDS
的风险。

! 任何人都不应在宝宝周围
吸烟。如需戒烟帮助：
www.smokefree.gov.

! 请确保您的宝宝接种所有
疫苗。此举可能降低 SIDS
风险。

如果您需要此文件的其他
格式或其他语言版本，请联系
DCYF 选民关系部
(1-800-723-4831 / 360-902-8060,
ConstRelations@dcyf.wa.gov).

DCYF PUBLICATION FS_0043 CHS (08-2022) Chinese

请保障宝宝安睡时的安全。



每次睡觉，我都需要有自己的安全小天地。在沙发或椅子上睡觉可太危险了。

一旦母乳或胸部喂养顺利，可为我提供安抚奶嘴。此举可能降低 SIDS 风险。

不管是晚上睡觉还是白日小憩，请一定让我仰卧。

我需要结实的床垫和合身的床单。请记住，婴儿床里可别放置毯子、枕头、床围和玩具。

睡觉时，给我穿得暖和，就不用额外盖被了。轻便的睡袋就非常舒适。

降低 Sudden Infant Death Syndrome (婴儿猝死综合征, SIDS) 风险。

确保所有照顾宝宝的人都了解安全睡眠知识。

与他人同床共眠是 SIDS 的风险因素，也可能导致窒息。婴儿在以下情况可能发生窒息：

- 婴儿可能被困在睡眠平面与照顾者、兄弟姐妹的身体或墙壁之间。
- 照顾者或其他孩子翻身压住婴儿。
- 床上有枕头、厚被褥等柔软寝具。

与宝宝同室睡眠 (但不同床) 的安全性远高于同床共眠。

基于美国儿科学会 2022 年建议