

## 向父母和家人提供的信息

### 安全睡眠习惯

通过了解和遵循安全的睡眠习惯，并确保照料您的婴儿的人也遵守这些准则，可以降低婴儿睡眠中死亡的风险。

婴儿睡眠的最安全方法是独自面朝上在婴儿床或摇篮中睡觉。

婴儿死亡是因为他们被困在沙发的靠垫之间，或者面部压在柔软的床上用品或枕头上，无法呼吸所致。另一些婴儿在成年人的床上睡觉，被熟睡的成年人、大孩子或大宠物意外压住。不要让这些事情发生在您的孩子身上！您的孩子最安全的睡眠地方是独自面朝上在婴儿床或摇篮中睡觉。

- **务必**让您的婴儿独自睡觉。
- **务必**让婴儿在午睡和夜间睡觉时面朝上睡觉。因为侧卧的婴儿更可能意外翻身面朝下睡觉，侧卧不安全。
- **务必**使用安全性获得批准、配硬床垫和套紧床单的婴儿床或摇篮。
- 不要在婴儿床或摇篮内放玩具、软被褥、毯子或枕头。
- 如果必须用毯子，请让婴儿的脚抵住婴儿床的末端。毯子的高度不得超过婴儿的胸部。将毯子的边缘塞到婴儿床床垫下方，以确保安全。



### 使安全睡眠习惯成为日常生活的一部分很容易。

通过遵循所有安全的睡眠习惯，您将知道您在尽最大努力确保婴儿的安全。

- **不要**让您的婴儿与成年人、大孩子或大宠物睡在一起。
- **不要**在婴儿床或摇篮内放玩具和其他松软的床上用品，包括枕头、毯子、被褥、缓冲垫和毛绒玩具。如果这些物品意外地盖住婴儿的面部，会影响婴儿的呼吸能力。

### 什么是不安全的睡眠习惯？

不安全的睡眠习惯是成年人、大孩子或大宠物与婴儿同床睡眠或睡在一起。不安全的睡眠习惯还包括让婴儿在成年人的床上、沙发、沙发床或松软的物体表面睡觉。将婴儿放在枕头、毯子或其他松软物品上睡觉也不安全。

- **不要**用毯子盖住婴儿的头部。如果需要用毯子，只能用一条毯子，并且毯子要盖在胸部以下位置，并将毯子的边缘塞到床垫下方。
- **不要**让您的孩子在成年人的床上、椅子、沙发、水床、垫子或哺乳枕头上睡觉。
- **不要**让您的孩子穿过多的衣服和盖过多的毯子。
- **不要**让您的孩子身体过热。如果您注意到孩子出汗、头发湿润、脸颊潮红、热疹或呼吸急促，您的孩子可能身体过热。请记住让您的孩子少穿衣服，将室温调到穿单薄衣服的成年人感到舒适的范围。
- **不要**将婴儿床放在有窗帘吊绳的窗子附近，避免婴儿被绳子勒住的风险。
- 如果您的婴儿在肩带、婴儿背带、婴儿车或汽车安全座椅上入睡，请**尽快**将孩子放在婴儿床或摇篮中独自面朝上睡觉。

## 趴着玩耍和面朝上睡觉

与您的儿科医生讨论将趴着玩耍作为婴儿活动的一部分。婴儿醒着或有人照看时需要趴着玩耍。趴着玩耍有助于增强颈部和肩膀的肌肉力量。但请记住，在夜间睡觉或午睡时，让孩子面朝上睡觉。这是孩子最安全的睡眠方法。

## 确保其他人了解如何保证您的孩子的安全

当其他人（例如，家人、朋友或幼儿保育员）照料您的孩子时，请确保您与他们谈论安全的睡眠习惯。请携带本情况说明书，并让看护您的孩子的人了解遵循指南的重要性。

在将婴儿交给任何人之前，请确保该人士同意遵守这些安全的睡眠习惯。

**不要让您的婴儿面临风险！因不安全的睡眠习惯导致的婴儿死亡是可以避免的。为了保证您的婴儿的安全，请遵守本情况说明书中的指南。**

## 在我们的社区中，曾发生以下可怕的、令人恐惧的事故：

- 一名婴儿在一间温度极高（超过华氏96度）的房间内死亡。
- 20名婴儿在与父母一起睡觉时死亡（其中只有3个案例是父母酗酒、吸毒或受药物影响）。
- 2名婴儿在自己的摇篮中死亡。意外窒息很可能是导致死亡的原因，因为这些婴儿是面朝下或侧卧睡觉，或者在摇篮内婴儿身旁放了过多的松软的床上用品和毯子。



Santa Clara County  
**PUBLIC HEALTH**



公共卫生部是由圣塔克拉拉县拥有和运营的圣塔克拉拉谷健康和医院系统的一个分部。