

爲了寶寶的安全

安全睡眠

爲防止嬰兒死亡事件的發生，紐約州兒童家庭服務辦公室 (OCFS) 提醒家長和兒童照顧人在照顧嬰兒睡覺時注意“安全睡眠”。

每年，紐約州兒童家庭服務辦公室都公佈可能因兒童虐待或不良待遇致死的嬰兒死亡率的報告。紐約州兒童家庭服務辦公室對包括嬰兒睡眠安排不當在內造成的嬰兒死亡事件的高發生率感到不安。這些死亡事件的原因有：讓嬰兒獨自睡在不安全的環境中，或與他人、包括父母或其他家庭成員同睡。爲了使家長對這些已發生的不幸事件有所警覺，紐約州兒童家庭服務辦公室作出以下“安全睡眠”建議：

- 除非醫生有不同要求，即使是午睡，也要注意讓孩子保持仰睡。這是降低健康寶寶發生嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 的最安全睡姿。
- 孩子睡覺時，注意其頭部和臉部沒有被捂住。不要把任何物體留放在孩子的嘴巴和鼻子附近。給孩子穿上暖和的睡衣，這樣就無需給孩子蓋被子。
- 檢查孩子的睡具是否安全。美國兒科學會 (AAP) 建議使用較爲堅實的床墊或無過於鬆軟褥墊的安全嬰兒床，以防孩子堵悶或窒息。
- 不要讓嬰兒睡在水床、沙發、椅子上或任何不穩之處。嬰兒很容易陷入沙發墊或床架中，或床架與床墊或牆壁之間而引起窒息。
- 孩子睡覺的地方不要置放柔軟或鬆散的被、毯和填充玩具。
- 孩子睡覺時不宜過熱。孩子房間的溫度應爲成人感到舒適的溫度。
- 所有照顧您孩子的人都應知道要讓孩子仰睡。務必讓託兒人員、祖父母、保姆以及所有照料孩子的人都瞭解有關嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 危險的知識。
- 在孩子附近不應允許吸煙。您在孩子出生前、後不應吸煙。
- 和嬰兒同睡時應小心，尤其是當睡覺的地方較小時。如睡覺的地方過於狹小，並與一個以上成人或兄弟姐妹同睡時，嬰兒很容易被悶堵在被褥中，或在睡眠中可能因翻身而被窒息。
- 如果您喝酒或使用藥品，請考慮帶孩子同睡的危險性。酒精和藥物能導致睡眠過沉而對身邊的寶寶和睡眠環境失去清醒意識，因此增加了寶寶被壓或被悶堵的危險性。建議服用處方藥的家長仔細閱讀服用該藥物的預警並按照說明行事，以降低在和孩子同睡時發生不幸的機會。如果家長對所服處方藥物的副作用有疑問，應與醫生聯絡。
- 當您過於疲勞時應十分小心。過於疲勞可以使父母在懷抱或哺乳嬰兒時睡著，結果可能使嬰兒滑入大人身下，或跌入椅子或床架之下。美國兒科學會 (AAP) 建議在床上母乳餵養嬰兒的母親應特別注意這類危險。美國兒科學會 (AAP) 建議不要與嬰兒同睡一床，而是將嬰兒床擺在父母臥床的附近以方便母親哺乳、抱起、或在喂乳後將嬰兒放回小床。

