

## 嬰兒哭鬧

嬰兒哭鬧是正常現象；  
有些嬰兒經常哭鬧。

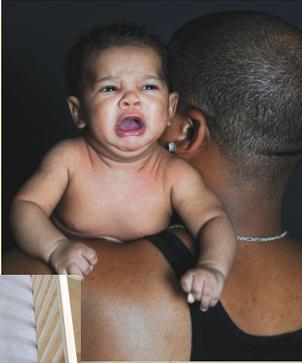
如果嬰兒哭鬧不休  
讓您心煩...

停止

放鬆

休息

切勿搖晃、猛擊或  
拋擲寶寶



## 睡眠安全

嬰兒若欠缺安全的  
睡眠環境，可能因此死亡。

最安全的寶寶睡眠  
環境如下...

**A**lone (獨睡)

On His or Her **B**ack (平躺)

In a **C**rib (睡在嬰兒床上)

家長協助專線 **1-800-CHILDREN**  
(1-800-342-7472)

在紐約州境內隨時隨地提供英文及西班牙  
文服務，全年無休

## 計畫協調

聯絡資訊



下州地區  
Westchester 醫療中心  
(Westchester Medical  
Center) 的瑪利亞法拉利兒  
童醫院 (Maria Fareri  
Children's Hospital)  
(914) 493-7235



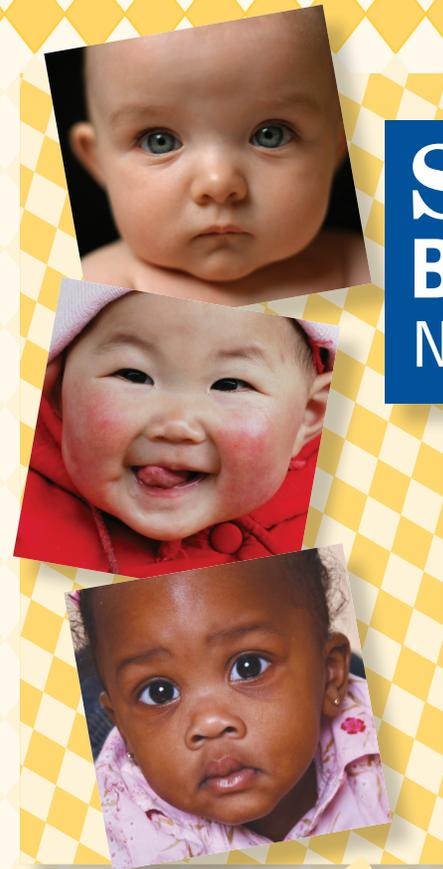
上州地區  
卡萊達保健 (Kaleida  
Health) Buffalo 婦女與兒童  
醫院 (Women and  
Children's Hospital of  
Buffalo)  
(716) 878-7441

## 關於本計畫

紐約寶寶安全 (Safe Babies New York) 是一項全州性的計畫，旨在於教導所有父母關於一般嬰兒哭鬧、壓力管理及睡眠安全的知識。這項計畫的主持機構是卡萊達保健機構 (Kaleida Health Facility) Buffalo 婦幼醫院 (Women & Children's Hospital of Buffalo) 及 Valhalla Westchester 醫療中心 (Westchester Medical Center) 的瑪利亞法拉利兒童醫院 (Maria Fareri Children's Hospital)。紐約州境內的所有醫院皆有機會參與這項重要的計畫。



這項計畫的資金部分來自於紐約州 William B. Hoyt 紀念兒童與家庭信託基金 (New York State William B. Hoyt Memorial Children and Family Trust Fund)，這是由紐約州兒童與家庭服務辦公室 (NYS Office of Children and Family Services) 負責管理的計畫。



Safe  
Babies  
New York

安全睡眠  
應對哭鬧  
家長指南

## 瞭解嬰兒哭鬧的原因 有何重要性？

寶寶哭鬧的原因可能包括肚子餓、孤單、疲倦或需要換尿布。哭鬧是寶寶的正常現象，但也可能代表寶寶生病或感到疼痛。如果您認為可能是後者，請務必與小兒科醫師聯絡。

照顧寶寶有時非常耗費心力且充滿壓力。人人都有可能一時失控，尤其是在寶寶哭鬧不休的時候。

一旦成人失控而搖晃、猛擊或拋擲寶寶，就有可能導致**受虐性腦傷 (Abusive Head Trauma)** (亦稱為「嬰兒搖晃症候群」(Shaken Baby Syndrome))。這種情況可能會造成嚴重外傷，但這是完全可以預防的。

## 如果嬰兒哭鬧不休讓您心煩...

### 停止

將寶寶放在舒適、安全，而且您可以經常查看寶寶情況的地方，例如固定或攜帶型的嬰兒床，然後走開。在您嘗試讓自己冷靜下來的這段時間內，可以讓寶寶繼續哭鬧。哭鬧不會導致大腦損傷，也不會對寶寶造成任何傷害。

### 放鬆

離開幾分鐘，或是到另一個可以稍微降低哭鬧音量的房間。坐下後深呼吸十次。聽聽音樂、看看書，或是運動一下。

### 休息

如果可以，請打電話給可以信任的朋友、鄰居或家人，請他們暫時協助。

## 安撫哭鬧的寶寶的秘訣

- 按摩寶寶的背部或輕拍寶寶的頭部，同時緩慢的數數。
- 讓寶寶聆聽重複性的或具有撫慰效果的聲音。
- 改變寶寶所看見的景色。到外面散散步。
- 將寶寶抱在手中輕輕晃動，或是讓寶寶靠在您的肩膀上，然後散步一會兒。
- 對著寶寶輕輕哼唱。
- 嘗試使用奶嘴，或者幫助寶寶吸吮自己的大拇指。
- 將寶寶放在汽車座椅中出去兜兜風。
- 使用嬰兒背帶將寶寶抱在懷裡。

## 睡眠安全 有何重要性？

嬰兒若欠缺安全的睡眠環境，可能因此死亡。遵照**睡眠安全 ABC 守則**，降低意外死亡的機率。

### **A**lone (獨睡)

1. 獨睡是指獨立的睡眠空間：

- 不和成人同睡
- 不和手足 (甚至**雙胞胎**)
- 不和寵物同睡

2. 寶寶應獨享睡眠空間，即使與您同睡也不恰當。

3. 不要放枕頭/毯子/緩衝墊/玩具/填充玩偶。這些物品可能會使寶寶窒息。

### On The **B**ack (平躺)

1. 讓寶寶平躺是最好的睡眠姿勢。
2. 不建議俯睡和/或側睡。
3. 不要利用枕頭/捲起來的毯子/楔型物墊高或支撐。
4. 如果您認為寶寶需要更換睡眠姿勢，請與小兒科醫師討論。



### In A **C**rib (睡在嬰兒床上)

1. 嬰兒床可以給寶寶乾淨、穩固、無障礙的睡眠空間。
2. 嬰兒床專用的硬墊可以加強睡眠安全，也不會影響寶寶呼吸。
3. 如使用二手嬰兒床，請務必檢查嬰兒床是否符合安全需求。請參閱消費者產品安全委員會 (Consumer Product Safety Commission) 的資訊，網址是 [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)。
4. 切勿讓寶寶睡在沙發椅或椅子上。睡在這些地方可能會阻礙寶寶的呼吸道和/或讓寶寶陷入危險的姿勢。