

# ABC 三要點， 寶寶睡得好.....

這裡的三大要點請牢記在心，讓您和寶寶照顧者可確保寶寶享有儘可能安全的睡眠。

安全適當  
的寶寶睡眠  
方式



嬰兒在睡覺時，應一律保持.....

## 單獨睡 (Alone)

- 對寶寶來說，最安全的睡覺之處就是與您同房的嬰兒床或圍欄。
- 嬰兒必須單獨睡在空的嬰兒床之中，嬰兒床或圍欄內不要放置玩具、防撞物、枕頭和毯子。

## 仰躺著睡 (Backs)

- 一律讓寶寶躺著睡。
- 嬰兒一定要平躺睡在結實表面上。
- 兒童的衣服要保持涼爽，避免太熱。

## 睡在嬰兒床 (Crib)

- 這裡的嬰兒床可以指嬰兒床、圍欄或由消費者產品安全委員會 (Consumer Product Safety Commission, CPSC) 核准的嬰兒搖籃。
- 嬰兒床應具備可緊密套上的床單。
- 將已於搖椅、吊床、嬰兒背巾、推車或汽車安全座椅上睡著的嬰兒，移動至嬰兒床、圍欄或嬰兒搖籃中。

如果您的寶寶照顧者(無論是否為親戚照顧)對於安全睡眠作法有任何疑問，或者需要更多資訊，請要求他們造訪 [www.safesleephawaii.org](http://www.safesleephawaii.org)。

## 兒童照顧者..... 千萬別犯這個錯!



寶寶不可以睡在沙發上

不可將寶寶長時間留在汽車安全座椅上



寶寶不可以睡在充氣床墊或哺乳枕(例如:Boppy)上



嬰兒床中不可以有任何填充動物玩偶或玩具，且一張嬰兒床限一名兒童使用



寶寶睡著後，不可以將寶寶留在搖椅或吊床上



我們建議  
家中不可抽菸