

# ABC 三要点， 宝宝睡得好.....

这里的三大要点请牢记在心，让您和宝宝照顾者可确保宝宝享有尽可能安全的睡眠。

安全适当的  
宝宝睡眠  
方式



婴儿在睡觉时，应一律保持.....

## 单独睡 (Alone)

- 对宝宝来说，最安全的睡觉之处就是与您同房的婴儿床或婴儿围栏。
- 婴儿必须单独睡在空的婴儿床之中，婴儿床或婴儿围栏内不要放置玩具、防撞物、枕头和毯子。

## 仰躺着睡 (Backs)

- 一律让宝宝躺着睡。
- 婴儿一定要平躺睡在结实表面上。
- 儿童的衣服要保持凉爽，避免太热。

## 睡在婴儿床 (Crib)

- 这里的婴儿床可以指婴儿床、婴儿围栏或由消费者产品安全委员会 (Consumer Product Safety Commission, CPSC) 核准的婴儿摇篮。
- 婴儿床应具备可紧密套上的床单。
- 将已于摇椅、吊床、婴儿背巾、推车或汽车安全座椅上睡着的婴儿，移动至婴儿床、婴儿围栏或婴儿摇篮中。

如果您的宝宝照顾者 (无论是否为亲戚照顾) 对于安全睡眠做法有任何疑问，或者需要更多信息，请要求他们访问 [www.safesleephawaii.org](http://www.safesleephawaii.org)。

### 儿童照顾者..... 千万别犯这个错!



宝宝不可以睡在沙发上

不可将宝宝长时间留在汽车安全座椅上



宝宝不可以睡在充气床垫或哺乳枕 (例如: Boppy) 上



宝宝睡着后，不可以将宝宝留在摇椅或吊床上



婴儿床中不可以有任何填充动物玩偶或玩具，且一张婴儿床限一名儿童使用



我们建议  
家中不可抽烟

