

# 托儿环境中的安全睡眠



## 托儿服务提供者 - 让宝宝安全睡觉 以下为确保宝宝得到安全照护的六大方法



**照护者：**  
鼓励新手妈妈遵循美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics, AAP) 关于安全睡眠和母乳喂养 12 个月的建议。2 至 4 个月的母乳喂养能将 SIDS 的风险降低约 40%

**NICHQ**  
National Institute for  
Children's Health Quality

National Action  
Partnership to Promote  
**Safe Sleep**  
Improvement and Innovation Network

让宝宝仰睡 - 这是最安全的方法



让宝宝睡在自己的婴儿床、  
摇篮或其他安全睡眠空间里



使用结实平整的床垫，并塞紧床单



保持睡眠区表面整洁，没有枕头、  
防护软垫、毯子、玩具



不共用表面：床、沙发、  
椅子或其他任何表面



考虑在午休和夜间就寝时提供奶嘴\*



\*在完全确立母乳喂养前，切勿使用奶嘴。