

## 托兒機構中嬰兒安全睡眠政策

在 \_\_\_\_\_ [機構名稱] 中的所有托兒服務提供者將遵守嬰兒安全睡眠建議，以減少嬰兒猝死綜合症 (SIDS)、其他睡眠相關嬰兒死亡、以及傳染性疾病傳播的風險。

- 1 歲以下的嬰兒總是會被仰著放下睡覺。
- 嬰兒將被放在一個包著帶鬆緊帶的嬰兒床床單的硬實床墊上，而嬰兒床則滿足消費者產品安全委員會的安全標準。
- 嬰兒床上不能放置、嬰兒床邊也不能鬆散搭放任何玩具、旋轉吊鈴、柔軟物品、毛絨玩具、枕頭、防撞墊、毯子、定位裝置或額外床品。
- 睡眠區域通風良好，溫度適合衣著單薄的成年人。嬰兒衣服層數只可以比成年人多一層。
- 如果需要更暖和，可以使用一片式毛毯睡袋或睡囊。
- 嬰兒的頭睡覺時保持不予覆蓋。圍嘴和頭兜將被移除。
- 嬰兒將被通過視覺和聽覺積極地監視。
- 兒童將不會被允許睡在沙發/軟椅、座墊、大床或枕頭上；或在兒童車座、推車、搖椅或振動椅中。如果嬰兒在嬰兒床以外的地方睡著，嬰兒將立即被移到嬰兒床。
- 如果嬰兒到達時已經在兒童車座中睡著，將被移到嬰兒床。
- 嬰兒將不會共享嬰兒床，嬰兒床之間有 3 英尺的間隔。
- 如果家長提供安撫奶嘴，可以提供給要睡覺的嬰兒。
- 安撫奶嘴將不會用繩子附著在嬰兒的衣服上，如果嬰兒睡著後安撫奶嘴掉落，將不會重新塞回。
- 一旦嬰兒能夠從仰臥翻轉到趴臥、從趴臥翻轉到仰

臥，嬰兒將仍然被仰著放下睡覺，但被允許自行調整姿勢。

- 14 我們的托兒機構是一個無煙環境。
- 15 我們的托兒機構支持母乳餵養。
- 16 醒著的嬰兒將在監督之下獲得『趴臥時間』。



Courtesy of the Back to Sleep Campaign, NICHD, NIH, DHHS

### 參考資料和資源

照顧我們的孩子：全美健康安全績效標，第 3 版，<http://nrckids.org/CFOC3/index.html>  
美國兒科學會 (AAP), (2016年), SIDS 和其他睡眠相關嬰兒死亡：嬰兒安全睡眠環境的建議 2016年修訂版，以及隨附技術報告，嬰兒猝死綜合症工作小組，Pediatrics 138 (5): e20162940.  
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938>  
嬰兒睡眠安全：減少嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 和其他與睡眠相關的嬰兒死亡 <http://cchp.ucsf.edu/SIDS-Note>

CCHP 趴臥時間 <http://cchp.ucsf.edu/Tummy-Time-Note>

\* 本政策反映了截至2016年11月的安全睡眠研究。