



## 婴儿安全睡眠 FAQ

政策标题： 婴儿安全睡眠

政策编号： FO-26-05

发布日期： 2026 年 9 月 9 日

生效日期： 2026 年 11 月 1 日

政策链接： [EEC 网站链接可用时公](#)

---

### FAQ

**问：** 婴儿可以使用什么类型的毯子？

**答：** 12 个月以下的儿童在小憩时不得使用任何类型的毯子。本政策符合美国国家卫生研究院和美国儿科学会的最新研究与建议，即建议让儿童在没有毯子的空婴儿床中入睡。连体睡衣型睡衣或睡袋是毯子的良好替代品，前提是它们未经加重处理且不限活动。

**问：** 什么是“经过批准”的婴儿床、摇篮、便携式婴儿床等？

**答：** 所使用的任何睡眠设备都必须获得美国消费品安全委员会的批准。所有项目必须准备好出示证明其婴儿床符合标准的文件（全尺寸婴儿床参照 16 CFR 1219，非全尺寸婴儿床参照 16 CFR 1220）。注：自 2011 年 6 月 28 日起，所有制造或提供销售、租赁、转售的婴儿床均被要求符合新的婴儿床标准。婴儿床栏杆栅格间距不得超过 2 $\frac{3}{8}$  英寸。坚实的床垫必须紧贴婴儿床、便携式婴儿床等。床垫边缘与婴儿床之间的隙缝不应超过两根成年人手指的宽度。床垫必须铺有紧贴的床单。不得使用床围防护垫。

**问：** 摇篮可以供睡眠使用多久？

**答：** 一旦婴儿达到 5 个月大、超过制造商设定的体重限制，或者一旦婴儿开始在无人协助的情况下移动和翻身（以先到者为准），应立即停止使用摇篮。

**问：** 可以使用摇篮式秋千供睡眠使用吗？

**答：** 摇篮式秋千（一种供儿童完全平躺使用的婴儿秋千）可以供睡眠使用，前提是无论在运动还是静止状态下，其表面均保持完全平整。使用摇篮的婴儿不得超过制造商推荐的身长或体重限制。禁止使用所有其他类型的婴儿秋千供睡眠使用。

**问：** 婴儿床可以供幼儿小憩使用多久？

**答：** 一旦幼儿能够独立爬出婴儿床，就不应再将其放入婴儿床睡觉。通常，身高达到 35 英寸和/或年龄在 18 至 30 个月之间的儿童可以爬过婴儿床的侧栏，应当被移至其他睡眠表面。在儿童达到该年龄之前，应将婴儿床床垫调至更低的位置，以保护能够用手和膝盖支撑起身体、坐立或站立的婴儿。此外，婴儿床只能用于小憩目的，不得为了工作人员的方便而用来“约束”或“圈禁”幼儿。

**问：** 我何时可以将儿童过渡到小憩垫上小憩？

**答：** EEC 法规要求从出生至 15 个月大的儿童必须安置在独立的婴儿床、便携式婴儿床、游戏围栏或摇篮中小憩。通常情况下，儿童可以在 15 个月大时过渡到小憩垫或其他经过批准的睡眠表面上小憩。

**问：** 当婴儿在户外睡着时，教育人员应该怎么做？

**答：** 如果婴儿在户外睡着，且安全地置于能够倾斜并形成平整、坚实睡眠表面的婴儿推车中，教育人员无需中断其项目活动。他们仍应遵循所有程序，包括冬季不得在推车中给婴儿包裹过多衣物，确保夏季不会过热，确保受到监护，并确保没有任何物品妨碍呼吸（推车安全带系紧但不过紧，推车内不得有毯子或软质物品与婴儿同在；婴儿姿势摆放得当以便自由呼吸）。返回获得许可证的项目场所后，必须立即将婴儿移至安全的睡眠环境中。

**问：** 如果家长用汽车安全座椅送来婴儿并称婴儿刚刚睡着，教育人员应该怎么做？教育人员是否必须脱掉婴儿的外套并将婴儿移至婴儿床？

**答：** 如果家长用汽车安全座椅送来婴儿，教育人员必须将婴儿移至婴儿床、摇篮或便携式婴儿床中。教育人员必须确保婴儿的穿着不会对于室内环境过于保暖，并且必须取下任何可能造成缠绕或窒息风险的衣物。

**问：** 如果婴儿在秋千上睡着了，可以让他们留在秋千上吗？

**答：** 不可以。如果婴儿在秋千上睡着，必须立即将婴儿移至婴儿床、摇篮或便携式婴儿床中。

**问： 如果婴儿自己翻身，教育人员是否应该将婴儿重新调整为平躺姿势？**

**答：** 一旦婴儿能够自己翻身，在小憩期间就不必将其翻回平躺姿势。 教育人员应记录儿童首次能够自己翻身的时间。教育人员初始安排婴儿入睡时必须始终让他们平躺，并必须遵循所有其他安全睡眠法规。

教育人员必须确保婴儿在清醒且警觉时有足够的受监护俯卧时间，以便婴儿能够建立适当的头颈部控制力并习惯该姿势。

**问： 如果家长带来一件特殊的睡眠玩具，教育人员应该怎么做？**

**答：** 教育人员必须向家长说明项目降低 SIDS 风险的规范，即禁止在婴儿床、摇篮、便携式婴儿床等物品中放置玩具、填充绒毛玩具、软质被褥或其他软质垫料。教育人员可以在婴儿入睡使用该特殊睡眠玩具安抚婴儿。

**问： 如果婴儿在睡觉时吐出安抚奶嘴，我需要将其拿走吗？**

**答：** 如果婴儿吐出不含额外组件的安抚奶嘴， 则无需将其从婴儿的睡眠空间中拿走。 带有额外组件的安抚奶嘴——包括但不限于连接到婴儿衣物上的夹子、珠子、小毯子或毛绒/填充玩具等挂件，以及带子、细绳或牵引绳等内置组件——一律不得出现在婴儿的睡眠空间内。

**问： 婴儿床、摇篮、便携式婴儿床之间可以靠得有多近？**

**答：** 它们之间必须保持至少 2 英尺的距离，或者在休息或小憩时儿童面部之间的距离必须至少为 3 英尺（参见 606 CMR 7.11(13)(d)(4)a）。

**问： 双胞胎可以共用一张婴儿床吗？**

**答：** 不可以，无论家庭在家里如何安排他们睡觉，每名婴儿都必须睡在各自独立的婴儿床、便携式婴儿床、游戏围栏或摇篮中。

**问： 我可以在我的项目中对婴儿包裹襁褓吗？**

**答：** 不可以，在接受照料期间不得对婴儿包裹襁褓。[证据表明](#)，对不习惯被包裹襁褓的婴儿包裹襁褓会降低其唤醒反应，从而增加其患 SIDS 的风险。如果包裹襁褓的婴儿发生翻身，窒息或婴儿意外猝死的风险就会增加。包裹襁褓还可能导致过热，并可能干扰髋关节的正常发育。

**问： 婴儿在睡觉时可以佩戴发饰吗？（例如：发带、蝴蝶结、发夹）**

**答：** 不可以。教育人员在将婴儿放入安全睡眠环境之前，必须取下发饰。发饰（例如发带、发绳或发夹）存在缠绕或窒息的风险。

