

每次睡觉都很重要！

午睡时间、夜间、在家或不在家时

减低婴儿猝死综合症（SIDS）的风险，
防止因婴儿在睡觉时被夹在两个平面之间或窒息而造成的意外死亡。

为您的宝宝制定一个安全睡觉计划：

- ✓ 每次睡觉时都要让宝宝仰卧在婴儿床里。
- ✓ 在头六个月，将婴儿床放在父母的床边。
- ✓ 所使用的婴儿床、摇篮或摇篮车，床垫要硬，床单要绷紧，没有防护垫、枕头、厚重的毯子或玩具。
- ✓ 使用符合加拿大安全条例（www.healthcanada.gc.ca/cps）的婴儿床、摇篮或摇篮车。
- ✓ 在怀孕期间和产后，要保持让宝宝身处的环境中没有人吸烟。
- ✓ 用母乳喂养宝宝，因为这可防止婴儿猝死综合症（SIDS）。
- ✓ 防止宝宝过热。
- ✓ 不要让宝宝睡在羊皮毯、加层床垫、水床、长沙发、沙发椅、扶手椅、躺椅或任何成人用的床上。
- ✓ 最好不要与宝宝同睡一张床。



宝宝在安全地睡觉，用一条薄毯子盖好，
婴儿床上没有其他物品。

请同任何可能会照顾宝宝的人分享这些资料。

欲取得更多资料，请向您的医疗服务提供者查询，或致电8-1-1或上网到www.healthlinkbc.ca，联络HealthLink BC。

