

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。

同床

宝宝睡觉的最安全地方是仰卧在您床边的婴儿床里。与成人、儿童或宠物同睡一张床或睡觉平面的宝宝会有婴儿猝死综合症（SIDS）和意外死亡的风险。如果与宝宝同床的成人吸烟；最近有喝酒、服用毒品或可能使他们昏昏欲睡的药物；不知道宝宝

就在床上；或如果床上有枕头、毯子、羽绒被或玩具，那么同睡一张床的宝宝就会有更大的风险。同睡一张床的宝宝还会因为从床上掉下来、或被夹在床垫和墙壁或床框之间，而有更大的受伤和意外死亡的风险。

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。



为您的宝宝制定一个安全睡觉计划：

- ✓ 每次睡觉都很重要！午睡时间、夜间、在家或不在家时。
 - 当宝宝在家以外的地方睡觉时，您要事先计划好，以确保宝宝睡觉的地方是安全的。
 - 幼儿游戏围栏、游戏围栏床、婴儿手推车、秋千和其他载送婴儿的小车，都不是设计供宝宝睡觉用的。如果宝宝在这里面睡着了，您要看着宝宝，直到他/她可以转移到一个安全的睡觉平面。
 - 婴儿汽车座椅的设计是在行驶的车辆中安全运送婴儿。如果宝宝在婴儿汽车座椅中睡着了，您要在行程结束之后将他/她转移到一个安全的睡觉平面。
- ✓ 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。
 - 当宝宝睡觉的地方离您睡觉的地方很近但是分开的，他/她是最安全的。
- ✓ 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。
 - 除了宝宝和薄毯子之外，宝宝睡觉的地方应该没有其他东西。
- ✓ 使用符合加拿大安全条例的婴儿床、摇篮或摇篮车。
 - 加拿大对婴儿床、摇篮或摇篮车的安全条例，可参见www.healthcanada.gc.ca/cps。
- ✓ 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。
 - 吸烟或接触二手烟会增加婴儿猝死综合症（SIDS）的风险。
- ✓ 用母乳喂养宝宝，因为这可防止婴儿猝死综合症（SIDS）。
 - 如果您把宝宝带到床上哺乳，那么哺乳之后最好把他/她放回婴儿床。
- ✓ 防止宝宝过热。
 - 给宝宝穿一直包到脚的儿童睡衣或睡袋。在室内不要戴毛线帽或帽子。
 - 如果使用薄毯子，把它紧紧地掖在床垫底部和两边，而宝宝的双臂可随意活动。
 - 室内温度应令成人感到舒适。
 - 不要用襁褓长布条包住宝宝。
- ✓ 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。



俯卧时间

当宝宝醒着时，他/她需要俯卧时间。当您在场并在看着宝宝时，可让他/她俯卧。俯卧时间有助于加强宝宝颈部和肩部的肌肉，并防止他/她的头部出现扁平处。