

每次睡覺都要確保安全！

午睡時間、夜間、在家或不在家時

減低嬰兒猝死綜合症(SIDS)的風險，及
防止因嬰兒在睡覺時被夾在兩個平面之間或窒息而造成的意外死亡。

為寶寶制訂一個安全睡覺計劃：

- ✓ 每次睡覺時都一定要讓寶寶仰臥在嬰兒床裏
- ✓ 在最初六個月，將嬰兒床放在父母的床邊
- ✓ 所使用的嬰兒床、搖籃或搖籃車，床墊要硬，床單要繃緊，沒有防護墊、枕頭、厚重的毯子或玩具
- ✓ 使用符合加拿大安全規定(www.healthcanada.gc.ca/cps)的嬰兒床、搖籃或搖籃車
- ✓ 在懷孕期間和產後，要保持在寶寶周圍的環境裏沒有人吸煙
- ✓ 給寶寶餵母乳，因為這可防止SIDS
- ✓ 防止寶寶過熱
- ✓ 切勿讓寶寶睡在羊皮毯、加層床墊、水床、長沙發、沙發椅、扶手椅、躺椅或任何成人用的床上
- ✓ 最好不要與寶寶同睡一張床



寶寶在安全地睡覺，以薄毯子蓋好，
嬰兒床上沒有其他物品。

請與任何可能會照顧寶寶的人分享這些資料

如想取得更多資料，請向您的醫療服務提供者查詢，或致電8-1-1或上網到www.healthlinkbc.ca，聯絡HealthLink BC。

