

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。

同床

寶寶睡覺的最安全地方是仰臥在您床邊的嬰兒床裏。與成人、兒童或寵物同睡一床或睡覺平面的寶寶會有SIDS和意外死亡的風險。假如與寶寶同床的成人有吸煙；最近有喝酒、吸毒或服用可能使他們昏昏欲睡的藥物；不知道寶寶就在床上；或假如床

上有枕頭、毯子、羽絨被或玩具，那麼同睡一張床的寶寶就會有更大的風險。同睡一張床的寶寶也較容易從床上掉下來或被夾在床墊和牆壁或床框之間，引致受傷和意外死亡。

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。



為寶寶制訂一個安全睡覺計劃：

- ✓ 每次睡覺都要確保安全！午睡時間、夜間、在家或不在家時
 - 當寶寶在家以外的地方睡覺時，您要事先計劃好，確保寶寶睡覺的地方是安全的。
 - 幼兒遊戲圍欄、遊戲床、嬰兒手推車、鞦韆和其他嬰兒載具，都不是預定供寶寶睡覺用的。如果寶寶在那裏睡著了，您要看著寶寶，直到他/她可以轉移到一個安全的睡覺平面。
 - 嬰兒汽車座椅的作用是在行駛的車輛中安全運送嬰兒。如果寶寶在嬰兒汽車座椅中睡著了，行程結束之後您要將他/她轉移到一個安全的睡覺平面。
- ✓ 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
 - 當寶寶睡覺的地方離您睡覺的地方很近但兩者是分開時，他/她是最安全的。
- ✓ 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
 - 除了寶寶和薄毯子之外，寶寶睡覺之處應該沒有其他東西。
- ✓ 使用符合加拿大安全規定的嬰兒床、搖籃或搖籃車
 - 加拿大對嬰兒床、搖籃或搖籃車的安全規定可見於www.healthcanada.gc.ca/cps。
- ✓ 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
 - 吸煙或接觸二手煙會增加SIDS的風險。
- ✓ 給寶寶餵母乳，因為這可防止SIDS
 - 如果您把寶寶帶到床上餵母乳，那麼哺乳之後最好把他/她放回嬰兒床。
- ✓ 防止寶寶過熱
 - 給寶寶穿上兒童睡衣或睡袋。在室內不要戴毛線帽或帽子。
 - 如果使用薄毯子，把它緊緊地掖在床墊底部和兩邊，而寶寶的雙臂是可隨意活動的。
 - 室內溫度應該是令成人感到舒適的。
 - 不要用長布條包住寶寶。
- ✓ 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



俯臥時間

當寶寶醒著時，他/她需要俯臥時間。當您在場並在看著寶寶時，讓他/她俯臥。俯臥時間有助加強寶寶頸部和肩膀的肌肉，並防止他/她的頭部變得扁平。