

安全秘訣



- 讓嬰兒仰臥睡眠。
- 選擇符合加拿大衛生部安全規則的嬰兒床。
- 只可用較硬及緊貼嬰兒床邊的床墊。
- 嬰兒出生後最初6個月，在您的床邊設置嬰兒床讓嬰孩睡眠。
- 不要在床上或沙發上與嬰兒同眠。
- 將嬰兒床上的所有玩具及床鋪拿走，只留下床單。
- 如果您打算用毛毯，要選擇較輕的薄毛毯，並將之緊蓋於床墊兩端。
- 不要讓嬰兒感到太熱。
- 家中禁止吸煙。
- 以母乳哺育嬰兒，或能對嬰兒猝死症起一定的保護作用。
- 關於認可的嬰兒床及其他安全資訊，請瀏覽加拿大衛生部網站：www.hc-sc.gc.ca

遇到意外時，立即致電911求救。

欲知詳情，或想找出附近的移民安頓服務，請瀏覽 www.settlement.org

Your organization here



www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca



Funded by / Financé par



資料審核：the Canadian Foundation for the Study of Infant Deaths: www.sidscanada.org



SOS: Carrière Syndrome de mort subite du nourisson: Carionas



加拿大新移民 育兒支援



認識

嬰兒猝死症



兒童安全系列

怎樣應付

安全的晚間睡眠

嬰兒出生後，有其他方法能協助減低風險。

確定嬰兒仰臥睡覺。仰臥睡覺的嬰兒較少患上嬰兒猝死症。



嬰兒應該保持溫暖，不應過熱或過冷。如果室溫令您感到舒服，對嬰兒來說也會合適。摸一下嬰兒後頸，確保他們不會體溫過高。

保持健康

懷孕時不要吸煙，也避免接觸二手煙。嬰兒出生後，家中要保持禁煙。吸煙會增加嬰兒猝死症的風險。



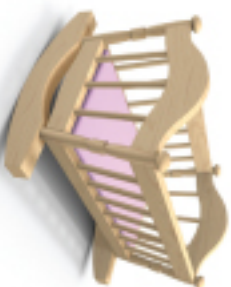
母乳哺育對嬰兒有益。母乳有許多的益處，而且可能對嬰兒猝死症有一定的保護作用。

什麼是嬰兒猝死症？

嬰兒猝死症指1歲或以下看來顯然健康的嬰兒突然在無法預料的情況下死亡。這個病症通常發生於睡眠時。

嬰兒猝死症令許多嬰兒喪失生命。就算是專家也尚未能完全了解這個病症。不過研究顯示可以減低有關風險。

您可以在懷孕時注意適當飲食，做運動及避免吸煙。當知道自己懷孕時，要儘快約見醫生。



雖然您可能認為與嬰兒同床睡覺是培養感情的好方法，但這樣做也能增加嬰兒猝死症的風險。嬰兒可能被毛毯掩蓋、被您壓住或被墊子蓋著。萬一出現這些情況，嬰兒就可能窒息。

