

安全小贴士



- 让您的孩子仰卧睡觉。
- 选择符合加拿大卫生部安全条例规定的童床。

- 使用的床垫必须牢固并且紧贴童床。
- 在孩子6个月大以前，让您的孩子睡在您床旁边的童床上。

- 不要与孩子合睡一张床或沙发。
- 把所有的玩具和寝具从您孩子的童床上拿走——只留一条紧贴的床单。

- 如果您用了毯子，应该选择轻而且薄的毯子。把毯子的四边牢牢地塞在床垫的下面。

- 确保您的孩子不会太热。
- 您的家里不能有人吸烟。

- 用母乳喂养孩子，它在某种程度上可以保护孩子免于发生婴儿猝死综合症。

- 有关经过核准的童床和其他安全信息，请浏览加拿大卫生部的网站：www.hc-sc.gc.ca

发生紧急情况时立即拨打911。

有关您附近安置服务的信息请登录 www.settlement.org 查询。

Your organization here



www.cmascanada.ca

parentingsupport@cmascanada.ca



Funded by / Financé par



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada



审核：the Canadian Foundation for the Study
of Infant Deaths: www.sidscanada.org

SOS: Mandarin Syndrome de mort subite du nourrisson: Chinois



加拿大新移民
儿童
养育支持

了解
婴儿猝死
综合征



儿童安全系列

您可以做什么

安全的晚间睡眠

在孩子降生后，还有其他办法减少发生婴儿猝死综合征的危险。



什么是婴儿猝死综合征？

婴儿猝死综合征是指1岁或未满1岁、看上去非常健康的婴儿突然、出人意料、不明原因地死亡。它通常发生在婴儿睡眠过程中。

婴儿猝死综合征夺去了许多婴儿的生命。人们还不能解释清楚它发生的原因，即便是专家也往往不清楚它发生的原因。但是研究表明您可以减少它发生的危险。



在怀孕时，您应该食用恰当的食物，经常锻炼，不要吸烟。在发现怀孕后应该立即去看医生。

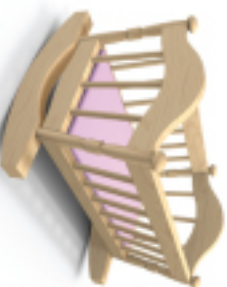
确保您的孩子睡觉时是仰卧着的。仰卧睡觉的婴儿发生婴儿猝死综合征的概率较低。

在孩子6个月大以前，对您的孩子来说最安全的睡眼地点是您床旁边的婴儿床上。选择一张经过加大卫生部核准的婴儿床。确认床垫是牢固并且与床垫紧密相连，没有一丝缝隙。用紧密配合的床单罩住床垫。把婴儿床放在远离加热器、电器插座和阳光直射照射的地方。



孩子要睡的时候，把所有的玩具从婴儿床上拿走。同时把所有的毯子、枕头、填充玩具动物和婴儿床围垫拿走。如果您用了毯子，应该使用轻而且薄的毯子。把毯子的四边牢牢地塞在床垫的下面。这可以减少您的孩子在睡觉时翻身或翻胃的危险。

尽管您可能认为与您的孩子一起睡是联络感情的好方式，但是这可能会增加发生婴儿猝死综合征的危险。孩子可能会被毯子笼罩、压在你的身下或者被子罩住，这会导致孩子发生窒息。



孩子需要保持暖和——不能太热或太冷。如果屋内的温度让您感到舒适，那么它对您的孩子来说也是适宜的。触摸您的孩子的颈背，确保孩子不会太热。

保持健康

在您怀孕的时候不要吸烟，也不要接触二手烟。孩子生下来后，您的家里不能有人吸烟。吸烟会增加发生婴儿猝死综合征的危险。

母乳喂养对孩子很有益。它有很多好处并且在某种程度上可以保护孩子免于发生婴儿猝死综合征。

