



嬰兒腳蹤

SIDS：維護寶寶安全的小貼士

有時，寶寶會沒有理由地突然死亡。這些稱為嬰兒猝死綜合征 (SIDS)* 死亡。

幸運的是，有許多措施可以降低寶寶發生SIDS的機率。

- 寶寶睡覺時，始終讓其保持仰臥姿勢，小睡和晚上睡覺時都是如此。
- 把寶寶放在結實的床墊上。切勿在寶寶周圍使用緩衝墊、毯子、枕頭或放置填充玩偶。
- 將寶寶的睡眠區域安置在您睡覺的房間裡。在您睡覺區域的旁邊使用經安全認證的護欄、搖籃或便攜式遊樂區。您的寶寶不應睡在成人的床、長沙發或是椅子上。
- 寶寶睡覺時切勿讓其體溫過高。給寶寶所穿的衣物，不得比成人在舒適情況下所穿的衣物多一層以上。
- 懷孕期間切勿吸煙。寶寶出生後，切勿讓任何人在寶寶周圍吸煙。
- 定期帶您的寶寶進行醫療檢查。
- 母乳哺育可以降低SIDS的幾率——這是堅持母乳哺育的另一大理由。

如果您想要瞭解更多資訊，請致電
First Candle，電話：1-800-221-7437。

*SIDS代表嬰兒猝死綜合征 (Sudden Infant Death Syndrome)。



切記，
安全的睡眠是
仰臥睡眠。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.