

宝宝的更安全睡眠

您可以采取的方法：



✓ 一直让您的宝宝保持仰睡



✓ 怀孕期和出生后让您的宝宝远离二手烟



✓ 出生后的最初6个月让您的宝宝睡在与您同一房间的单
独婴儿床或摇篮中



✓ 母乳哺育



✓ 使用结实、平坦、防水的优质床
垫



应避免的事项:



X 切勿与您的宝宝
睡在沙发或扶手椅上



X 若您吸烟、喝酒或吃药，
或者若您的宝宝是早产婴
或出生时体重过轻，切勿
与您的宝宝同床睡觉



X 避免让您的宝宝过热

X 宝宝睡觉时，被单切勿盖
过您宝宝的面部或头部，
或切勿使用宽松的被单

您应遵循所有有关宝宝睡觉的建议，而非只着眼于晚间的睡眠

婴儿猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, 简称 SIDS) 是婴儿在无明显原因下突然或无预期死亡。虽然我们还不知道如何完全避免SIDS的发生，不过遵循相关建议可以显著地降低其发生的机率。

若有任何疑问或担忧，您可告知您的助产士或保健探访员，或者与我们联系

电邮：info@lullabytrust.org.uk

电话：0808 802 6869

网址：www.lullabytrust.org.uk