

# 寶寶的更安全睡眠

您可以採取的方法：



✓ 一直讓您的寶寶保持仰睡



✓ 懷孕期和出生後讓您的  
寶寶遠離二手煙



✓ 出生後的頭6個月讓您的  
寶寶睡在與您同一房間  
的單獨嬰兒床或搖籃中



✓ 可以的話母乳餵哺  
您的寶寶



✓ 使用結實、平坦、  
防水的優質床墊



## 要避免的事項：



- ✗ 切勿與您的寶寶睡在沙發或扶手椅上



- ✗ 若您吸煙、飲酒或吃藥，或者若您的寶寶是早產兒或出生時體重過輕，切勿與您的寶寶同床睡覺



- ✗ 避免讓您的寶寶過熱
- ✗ 寶寶睡覺時，被單切勿蓋過您寶寶的面部或頭部或切勿使用寬鬆被單

您應遵循所有有關寶寶睡覺的建議，而非只著眼於晚間的睡眠

嬰兒猝死症（**Sudden Infant Death Syndrome**，簡稱**SIDS**）是嬰兒在無明顯原因下突然及無預期死亡。雖然我們還不知道如何完全避免SIDS發生，不過遵循相關建議是可以顯著的降低其發生的機率。

若有任何疑問或擔憂，您可告知您的助產士或保健探訪員，或者聯絡我們

電郵：[info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)

電話：0808 802 6869

網址：[www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)