

宝宝睡眠安全

简单犹如
ABC 和 123

总是
平躺在
婴儿床里

- 1 不要在婴儿床里面用护垫、枕头、沉重的被单或大围巾、填充玩具或松散的材料。
- 2 不要用折叠、卷好的毛巾或其它方式把宝宝固定於侧躺的姿势。
- 3 不要放装有奶、果汁或水的瓶子；不要在绳子上吊放安慰奶嘴。

婴儿猝死症(SIDS)是指看来健康的婴儿突然或不明原因地死亡。目前研究显示，良好安全的睡眠习惯可以减少SIDS的风险。

我们的使命是通过与家庭和社区合作保护、预防和宣传等方式，确保约克区儿童们的健康。



邮政地址
York Region Children's Aid Society
Incorporated as Children and Family
Services for York Region
Kennedy Place
Box 358, 16915 Leslie Street
Newmarket, Ontario L3Y 9A1

905.895.2318
1.800.718.3850

一般查询：inquiries@YorkCAS.org
寄养照顾：fostering@YorkCAS.org
收养：adoption@YorkCAS.org
就业：human.resources@YorkCAS.org
志愿者：volunteering@YorkCAS.org
社区走访：outreach@YorkCAS.org

欲了解更多详情，请访问约克区儿童援助协会网站。
www.YorkCAS.org

信息由加拿大婴儿猝死研究基金会提供
更多信息请查询加拿大联邦卫生部。

宝宝睡眠安全





您可以遵循以下这些指引为您的宝宝创造一个安全的睡眠环境。

它们适用于所有未满一岁的婴儿。

把宝宝单独平躺着放在婴儿床里，要用坚实的床垫，配有绷紧床单。绝对不要让宝宝侧躺。

婴儿床应该是1986年9月以后生产的；应该符合当前的安全标准并且维修良好。应该包含一个坚实的床垫，能够贴合所有四个边。婴儿床护栏之间的距离不应超过6厘米，或者2又3/8英寸。塑料材料，诸如床垫的包装，都应该在使用前去掉。婴儿床的护栏一定要随时升起来，一旦宝宝能够坐起来，就把床垫移到最低的位置。

在头六个月，放置婴儿床最安全的地方是父母的睡房。绝对不要把婴儿床放在暖器附近或处于直接日晒。要让婴儿床离开窗户、百叶窗和绳索、窗帘、灯具、延长电线和电源插头。

最好的办法是给宝宝穿上可以套穿的毯子或者穿一件式的连身婴儿睡衣，这样只需要盖上一个薄毯子就可以了。绝对不要使用热水瓶或电热毯。绝对不要使用羽绒被、大围巾或其它沉重的被单。绝对不要使用枕头。不要给宝宝佩戴珠宝

宝宝应该睡在一个安静、昏暗并且温度稍低的房间。不要给宝宝过度加温或者穿太多衣服，尤其是生病的时候

随时清除婴儿床中的杂物。不要堆放玩具、填充动物、枕头。绝对不要在婴儿床上绑玩具，也绝对不要把安慰奶嘴拴在绳子上。一旦宝宝开始用双手或膝盖支撑起来，或者五个月大的时候，不论哪一种情况先开始，就要把悬挂在婴儿床上方的玩具拿开放到宝宝抓不到的地方。不要在婴儿床里面放装有水、果汁或奶的瓶子。

和宝宝共睡一床会有危险。如果您吸烟、饮酒、使用毒品或正在服药，可能造成您困倦，或者如果您有肥胖，绝对不要和宝宝共睡一床。宝宝不应该睡在成人床上，或者是水床、气床、汽车婴儿座椅、沙发或秋千上，也不要和其他孩子共睡一床。

让宝宝远离香烟。如果您或者您的客人吸烟，请到室外去。

