

## 降低嬰兒猝死綜合征(SIDS)風險

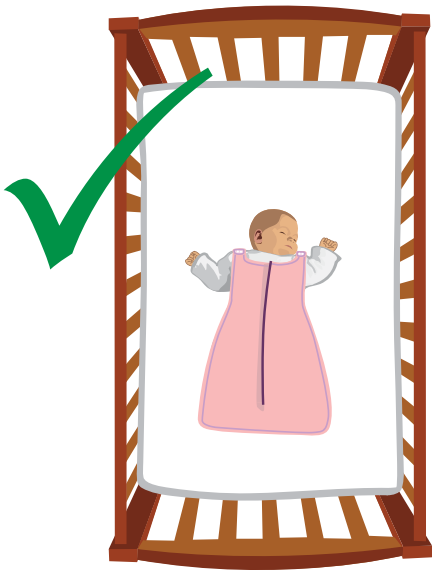
嬰兒要仰臥睡覺



嬰兒若側臥或俯臥睡覺，  
會增加SIDS風險

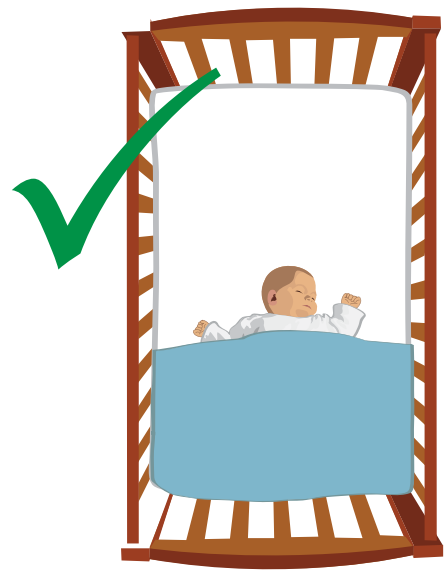


頭部和臉部不要遮蓋



使用帶有頸口和袖口的  
安全睡袋

或



嬰兒仰臥睡覺。  
腳伸向床尾。  
塞緊毯子。

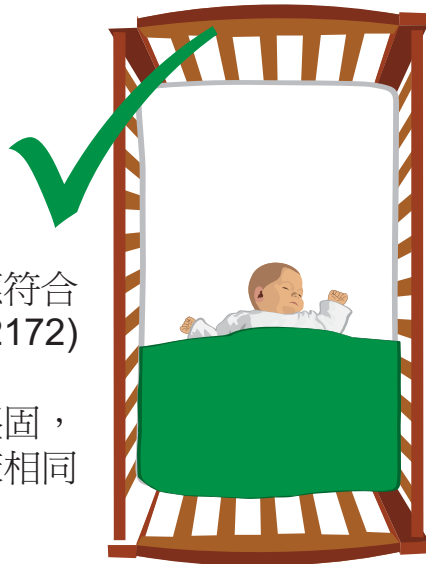
蓋住嬰兒的頭部或臉部，會增加SIDS風險



## 嬰兒出生前後不要吸煙

妊娠期間及出生後在嬰兒身邊吸煙  
會增加SIDS風險。

您可向醫生、護士或致電戒煙專線  
**131 848**尋求戒煙協助。



嬰兒床應符合  
澳洲標準(AS2172)

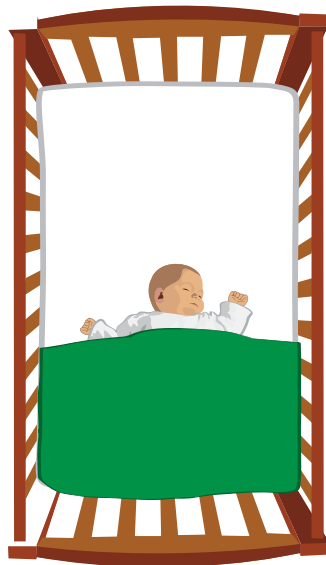
床墊應堅固，  
尺寸與嬰兒床相同

嬰兒仰臥睡覺 ✓

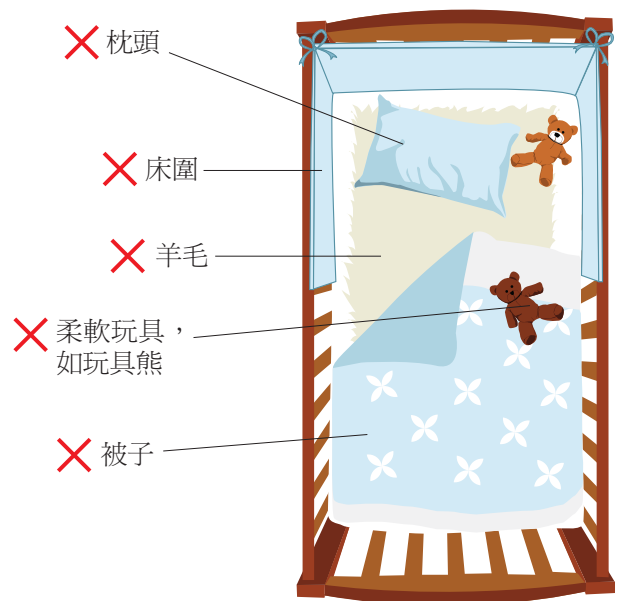
頭部和臉部不要遮蓋 ✓

嬰兒出生前後，  
不要吸煙 ✓

讓嬰兒安睡在靠近父  
母大床的嬰兒床上 ✓

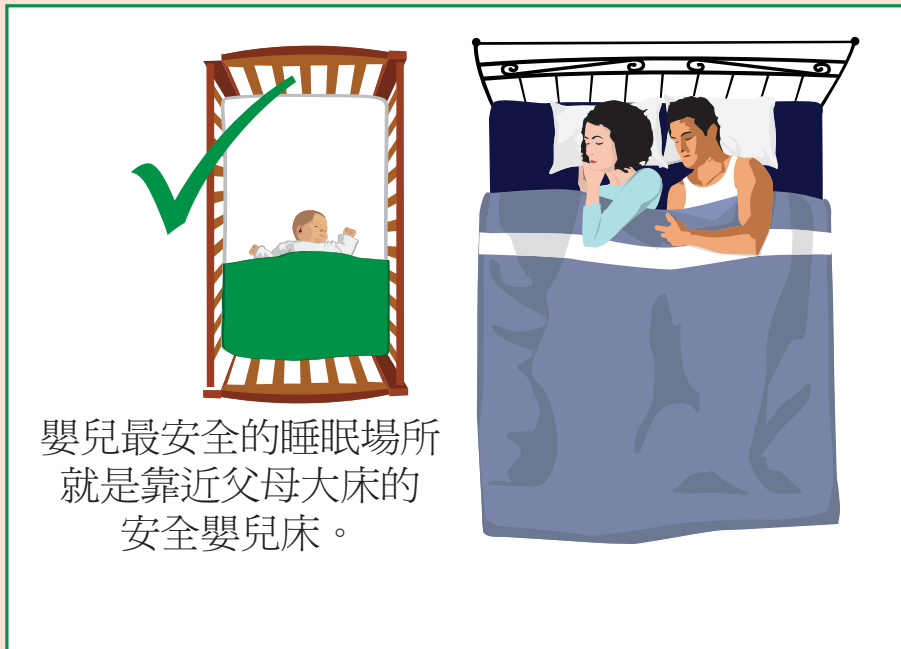


## 不要使用柔軟或 充氣床上用品



柔軟的表面會增加SIDS風險

# 不安全的睡眠場所



帶有 X 的圖片均為不安全的睡眠場所

由SIDS and Kids ACT、ACT Health和  
Department of Disability, Housing and  
Community Services共同編制。



感謝Grobag的大力支持



www.grobag.com.au  
1800 777 107

**sids**and**kids**<sup>®</sup>

欲知詳情，請諮詢當地社區保健中心的醫生或兒  
童保健護士；或致電聯絡所在州或領地的SIDS  
and Kids，電話：

**1300 308 307**

或瀏覽SIDS and Kids網站

**www.sidsandkids.org**