

屋內、汽車內或任何其他地方都不可。(如果你是抽煙者，覺得很難戒煙，向你的醫生請教吧)。

如果你對於怎樣減少嬰孩出現 SIDS 的可能性有任何問題，最好是問你的醫生、助產士或幼兒中心 (Early Childhood Centre) 的護士。

八月二十九日是紅鼻子日，成立這個特別日子的目的是爲了增加人們對 SIDS 的認識和明瞭需要進行更多的研究來找出其起因。你可以購買一個紅鼻子來幫助這項研究的籌款。下週會在一些超級市場和加油站出售這些紅鼻子。

嬰兒猝死綜合症 —— 怎樣減少這種可能性

SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME —— HOW TO LOWER THE RISK

一個月至一歲的嬰孩的最主要死因是嬰兒猝死綜合症 SIDS —— Sudden Infant Death Syndrome 的簡稱，又名“嬰兒猝死”(cot death)。在澳洲，平均每週有五個嬰孩由於這個問題而死亡。這些嬰孩的年紀大多數是六個月以下，而且大多數死亡事件都是在冬天發生而不是在夏天。嬰孩有因 SIDS 而在日間和夜間的任何時候、在小床上、嬰兒車上、汽車座位上、嬰兒搖籃內和甚至在他們的父母的懷裏死去。SIDS 不是一種疾病，而是一個用來表示一個看來健康、或差不多可算是健康的嬰孩突然不明不白地去世的名詞，而且甚至驗屍也不能解釋其死因。

但有一些好的消息。由於在過去六年內，已更大力教導父母們怎樣減少嬰孩出現 SIDS 的可能性，嬰孩死亡的數目已減少了 50% 以上。雖然 SIDS 的起因仍是一個謎，在澳洲和世界上其他地方的研究顯示：父母們、祖父母們和其他照顧者可以用下列的簡單方法來減少這種可能性：

- **確保嬰孩睡覺時仰臥**

如果嬰孩俯臥，出現 SIDS 的可能性就會增加。直至最近，父母們被勸喻讓嬰孩睡覺時仰臥著或側臥著——但是睡覺時側臥的嬰孩可能會翻過身來，變成俯臥著。雖然有些父母們可能擔心睡覺時仰臥的嬰孩可能會窒息，研究顯

示：健康的仰臥嬰孩把他們的食物回吐和窒息的可能性不會因此而增加。但如果你的嬰孩有某些疾病，醫生或護士可能會建議讓嬰孩睡覺時側臥著或俯臥著。

- **要確保嬰孩的頭在睡覺時沒有被東西蓋著**

如果嬰孩的頭被床上用品（指床單、枕頭、毯子、被子等）蓋著，那麼，出現 SIDS 的可能性就會增加。寬鬆的床上用品很容易就蓋著嬰孩的頭，因此，必須把覆蓋嬰孩的床上用品的邊穩固地掖好，以免他／她滑移到這些床上用品的下面。嬰孩未滿一歲以前，不要使用被子或絨毛造的被子等不能穩固地掖好塞緊的床上用品，也不要將軟體玩具、枕頭和小床緩衝物放在你的嬰孩睡覺的地方。嬰孩無須用枕頭。可以用一張結實的、乾淨的、大小恰當的床墊（但萬勿讓嬰孩在水床或豆袋上睡覺）。當你將嬰孩放下讓他睡覺時，要常常把嬰孩的足部放在小床的末端。

- **在產前和產後不要抽煙，以免嬰孩受到影響**

如果孕婦在懷孕期間抽煙，這會增加嬰孩出現 SIDS 的可能性。如果父親也抽煙，這種可能性也可能會增加。如果嬰孩的父母親都是不抽煙的人，則嬰孩出現 SIDS 的可能性較低。在嬰孩的附近抽煙也會增加嬰孩出現 SIDS 的可能性，因此，要確保沒有人在你的嬰孩的附近抽煙——在