



如何让宝宝入睡似乎关系到他们的性命。因为确实如此。

让宝宝睡在空旷的婴儿床上最安全。在婴儿床上放置枕头、毯子和玩具等不安全的做法会导致宝宝窒息甚至死亡。

让宝宝仰卧睡觉最安全。仰卧能使呼吸更加顺畅，即使出现呕吐，也不容易被呛到。

让宝宝一个人睡觉最安全，不要与您或他人睡一张床。疲惫的父母可能会因无意中翻身而导致宝宝窒息。



不放枕头



不放毯子



不放玩具



不要俯卧



不与您睡一张床

如需关于安全睡眠 (Safe Sleep) 的更多信息，
请访问 nyc.gov/safesleep 或致电 311。

NYC

Administration for
Children's Services

Department of Health
& Mental Hygiene