

安全睡眠基本知识



您的宝宝应该独自睡觉。

如果您在床上为宝宝哺乳时，宝宝睡着了，在您起身将睡着的宝宝放进婴儿床时，应平抚宝宝的背部使其入睡。



应经常让您的宝宝保持平躺的睡姿。



您的宝宝所睡的婴儿床，应采用紧实的床垫并且上面覆盖紧贴的床单。

在伊利诺伊州，每周都会发生婴儿睡在成人床、沙发、枕头、毯子和其他柔软物件的表面，以及汽车座椅、摇椅和婴儿秋千上所导致死亡的事故。



[DCFS.illinois.gov](https://dcfs.illinois.gov)

伊利诺伊州授权发行 • Oct 2024 • rev 10/10/2024

Illinois Department of
DCFS
Children & Family Services