

安全睡眠基本知识

让宝宝 **独自在安全的**婴儿床上平躺着睡觉



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。



312.814.6800
www2.illinois.gov/DCFS

Illinois Department of
DCFS
Children & Family Services

无声的杀手：伊利诺伊州所报道的儿童死亡的主要原因因为睡眠窒息。

不要让您的宝宝和任何人甚至其他孩子一起睡在床、沙发或椅子上。

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。

其他安全睡眠提示：

1. 不要将填充动物、玩具、枕头、毯子、棉被、婴儿床围和睡眠固定垫放在宝宝的婴儿床中。
2. 不要在您的宝宝出生前后吸烟，并且不要让别人在您的宝宝周围吸烟。
3. 使用奶嘴哄宝宝睡觉，但是不要强迫宝宝睡觉。如果您的宝宝是母乳喂养，等他出生一个月后或习惯母乳喂养后再使用奶嘴。
4. 不要让宝宝睡觉时过热。宝宝在睡觉时不要穿过多的衣物，并且房间的温度应控制在成年人感觉舒适的温度范围内。
5. 当宝宝醒着的时候，他需要大量的“俯卧时间”来练出强壮的颈部和肩部肌肉。不要让您的宝宝长时间待在汽车座椅，婴儿背带以及摇椅上。
6. 如果您的宝宝遇到任何睡眠问题，请联系您的儿科医生或拨打 1-888-431-BABY (2229) 向Fussy Baby Network进行咨询。
7. 请登录消费者产品安全委员会 (Consumer Product Safety Commission) 婴儿床安全信息中心的网站 www.cpsc.gov，获取更多安全睡眠提示以及召回产品的名单。



312.814.6800
www2.illinois.gov/DCFS

伊利诺伊州授权发行
DCFS #215 • 2019年10月 • 200 份
CFS 1050-79-C • 2019年9月修订

Illinois Department of
DCFS
Children & Family Services