

# 保持宝宝安全， 即使在睡眠中也不能忽视



初为父母很辛苦。宝宝们醒着时，我们要花费大量时间和精力来照顾他们，但有时我们却忘了，他们睡着时同样也要保证他们的安全。



◀ 如果您想了解如何安全使用襁褓和睡袋，请前往我们的网站。

★ 前往 [InfantSafeSleep.illinois.gov](https://InfantSafeSleep.illinois.gov) ★  
了解如何保持睡梦中宝宝的安全

# 初为父母?

## 谨记:

婴儿死亡的许多共同原因都是由于父母可能并未意识到某些事物的危险性。为了保持宝宝的安全,请您遵循本指南,直到他们满一周岁。



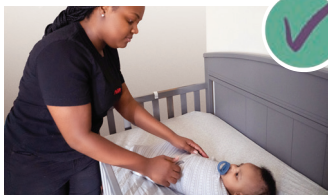
### 同住一个房间,但不同床

我们知道所有的父母都想亲近自己的宝宝,但是 **宝宝睡在成年人床上(无论有人与否)并不安全**。宝宝以仰卧姿势单独睡在没有毯子、防挡器、玩具或毛绒动物的婴儿床上最安全。



### 避免让宝宝睡在沙发和椅子上

虽然您将宝宝抱在胸前睡在沙发上看上去很舒服,但并不安全。沙发和扶手椅对于婴儿来说极其危险,这种睡眠方式会极大提高婴儿夭折的风险,特别是在成年人也睡着的情况下。



### 如果您感到疲惫,请放下宝宝

如果您抱着自己的宝宝时感到可能会睡着,将他们放在婴儿床、摇篮或便携式游戏床最保险,即使他们正在哭闹或者还没吃饱。许多婴儿死亡都发生在父母抱着宝宝时却(在椅子、沙发或床上)睡着的时候。



睡眠安全问题?

Illinois Safe Sleep Support 始终为您提供支持

前往 [InfantSafeSleep.illinois.gov](https://infantsafesleep.illinois.gov)

了解更多内容。

