



## 如何讓寶寶入睡似乎關係到他們的性命。因為確實如此。

讓寶寶睡在空曠的嬰兒床上最安全。在嬰兒床上放置枕頭、毯子和玩具等不安全的做法會導致寶寶窒息甚至死亡。

讓寶寶仰臥睡覺最安全。仰臥能使呼吸更加順暢，即使出現嘔吐，也不容易被噎到。

讓寶寶單獨睡覺最安全，不要與您或他人睡一張床。疲憊的父母可能會因無意中翻身而導致寶寶窒息。



不放枕頭



不放毯子



不放玩具



不要俯臥



不與您睡一張床

如需關於安全睡眠 (Safe Sleep) 的更多資訊，請造訪 [nyc.gov/safesleep](http://nyc.gov/safesleep) 或致電 311。

**NYC**

Administration for  
Children's Services

Department of Health  
& Mental Hygiene