

# 为宝宝制定安全的睡眠计划

安全的睡眠计划是降低宝宝发生婴儿猝死 (sudden unexpected infant death, SUID), 包括婴儿猝死综合症 (sudden infant death syndrome, SIDS) 风险的重要组成部分。

宝宝最安全的睡眠方式是...



和你在同一个房间，但不是同一张床



在坚固、平坦且水平的表面上 (婴儿床，摇篮，折叠垫或摇篮板)



没有枕头，毯子，玩具或其他柔软的物体



穿着睡衣和/或非加重睡袋



午睡和夜间时仰卧

扫描或访问



观看视频并了解更多信息，以便您为宝宝制定安全睡眠计划。

与所有照顾您宝宝的人分享您的计划