

帮助宝宝更安全地睡眠

为宝宝营造一个可以安全地睡眠的地方，
降低与睡眠相关的死亡风险

在所有睡眠时间（白天小睡和晚上睡觉）都让宝宝仰卧



宝宝应该睡在没有毯子或玩具的婴儿床中的坚实床垫上



不建议和宝宝一起睡 - 共享房间而不共享床



当您犯困时，沙发和躺椅不是照顾宝宝的安全地方



让宝宝远离香烟和电子烟



需要帮助戒烟？请联系 QuitlineNC.com 或 1-800-QUIT-NOW

需要药物滥用方面的帮助？请联系 AlcoholDrugHelp.org 或 1-800-688-4232