打造寶寶安心夢鄉

從正確的睡眠環境開始

親愛的爸爸媽媽～您知道嗎？
新生兒與嬰幼兒的睡眠安全與嬰兒猝死症候群(SIDS)
和睡眠窒息的風險息息相關。
許多看似溫馨的睡眠習慣，其實可能潛藏危機！
為提供寶寶安全且安心的睡眠環境，國民健康署更提出簡單好記的

「五招安心睡」

不趴睡

正確姿勢是「仰睡」，側睡因容易翻身成趴睡亦不建議，另切勿讓嬰兒趴睡在父母或照顧者身上。



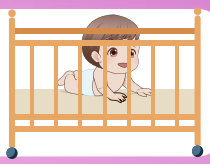
不用枕

1歲以下嬰兒不需使用任何枕頭，坊間流傳的塑頭形枕頭及增高墊，反而可能提高窒息風險。



不同床

遵守「同房不同床」原則，勿讓嬰兒與主要照顧者或兄弟姊妹睡在同一張床。



不悶熱

保持通風，保暖可使用睡袋型睡衣，或以包巾包裹孩子，並切記要將手臂露出，避免蓋住臉部。



不鬆軟

睡眠區域不宜有任何鬆軟物，如枕頭、棉被、毯子、填充玩偶，床墊應平滑堅實，不建議使用防撞護墊及記憶海綿床墊。



廣告

高雄市政府衛生局 關心您

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

如何安撫哭鬧的幼兒入睡



正確的輕搖與輕拍



輕輕搖晃或拍拍背，可讓寶寶安心入睡，但別太用力。

適當使用白噪音



放柔和聲音（不超過60分貝），讓寶寶放鬆。

建立睡眠儀式



換尿布、穿睡衣、放輕音樂，養成固定睡前流程。

尋求專業協助



寶寶常哭不停嗎?建議看兒科，排除健康問題。

貼心提醒

最安全的睡眠環境

寶寶要自己睡、仰睡，床上不要放東西，房間要通風，睡得才安全！

如有經濟困難

若需嬰兒床、尿布、奶粉等物資，洽「社會福利服務中心」評估協助。

了解更多兒童安全資訊

可參考兒童健康手冊，或在預防保健、發展篩檢時向醫護人員諮詢。