

五招安心睡， 幸福每一夜！

1 要仰睡

正確姿勢是「仰睡」，建議勿趴睡或側睡。

2 要清空

1歲以下嬰兒不需使用任何枕頭，坊間流傳的塑頭型枕頭，反而可能提高窒息風險。

3 要分床

遵守「同室不同床」原則，勿讓嬰兒與主要照顧者或兄弟姊妹睡在同一張床。

4 要通風

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

5 要支持

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。

嬰兒睡眠安全

一張小床鋪，
一份大守護！



寶寶房

你準備好了嗎？



臺北市政府衛生局 關心您

廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

準備好了， 這樣才安全！

