

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！

勿讓嬰兒睡在沙發、
椅子、月亮枕等柔軟物品，
或大人的床上

照顧者與嬰兒同室不同床，
並避免讓嬰兒與他人同睡

避免環境過熱，注意通風



穿著適當的睡衣，或
以包巾包裹，露出手臂

確認無任何東西
蓋住嬰兒頭部

一歲以下須仰睡

床鋪表面平整，
外表包覆確實



提供一個無菸的環境



嬰兒床不可有鬆軟物件
例如：大人的枕頭及被子、玩偶