

5 招安心睡

寶寶萬萬歲！

- 第 1 招 **不趴睡** 最正確的睡姿是「仰睡」。
- 第 2 招 **不用枕** 嬰兒不需使用任何頭枕。
- 第 3 招 **不同床** 父母或手足都建議要「同室不同床」。
- 第 4 招 **不悶熱** 使用被毯時，應裹至寶寶胸部，並將手臂露出。
- 第 5 招 **不鬆軟** 嬰兒床不宜有枕頭、棉被、填充玩偶或防撞護墊。

詔告天下父母：
不正確的嬰兒睡眠環境，是一歲以下的寶寶，發生嬰兒猝死症的主要危險因子，學會此五招必能避免遺憾發生，讓寶寶平安長大！



睡眠安全看更多



衛生福利部國民健康署

經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

關心您

廣告