

# 安全睡眠

# 7

# 要诀

安全同床共眠的好做法  
符合七要诀，你可以睡得更安稳

1

禁烟  
屋内与屋外



2

父母双方皆清醒  
没有酒精  
没有使人困倦的药物



3

母乳喂养  
白天与夜晚



4

健康的宝宝  
足月



5

宝宝仰睡



6

没有流汗  
没有被包裹着



7

安全的平面



- 没有极软床垫，没有额外的枕头，没有玩具与厚重的被褥
- 没有长长的线绳
- 使用卷起的毛巾或者婴儿毛毯填补空隙
- 被子盖宝宝的**身体**，不要盖到头

## 睡前的韵诗



唱着“划呀，划呀，划小船”的曲调

不抽烟的清醒妈妈

宝宝吃乳房

健康的宝宝仰着睡

穿得少少的

床不要太软

注意绳索和隙缝

别让被子盖到头

香甜又安全

The Safe Sleep Seven  
<https://www.lllii.org/the-safe-sleep-seven/>



© 2014 La Leche League International  
国际母乳会  
Translated December 2019  
La Leche League Asia & Middle East  
lllasia.org  
翻译于 2019 年 12 月  
母乳会亚洲及中东地区