

# 安全睡眠

安全同床共眠的聰明步驟  
符合七步驟，你可以睡得更安穩

1

禁菸  
屋內與屋外



2

父母雙方皆清醒  
沒有飲酒  
沒有影響意識的藥物



3

母乳媽媽  
白天與夜晚



4

健康的寶寶  
足月



5

寶寶仰睡



6

沒有流汗  
沒有被包裹著



7

安全的平面



- 沒有超級軟床墊，沒有額外的枕頭，沒有玩具與厚重的被褥
- 沒有繩線
- 使用捲起的毛巾與嬰兒毛毯填補空隙
- 被子蓋寶寶的身體，不要蓋到頭

# 7

## 睡眠的韻詩



唱著：“搖啊，搖啊，搖你的船”

沒有抽菸，清醒的媽咪

寶寶在你的乳房

健康的寶寶仰睡著

保持輕便的穿著

床不要太軟

注意繩索和隙縫

別讓被子蓋到頭

為著你的夜晚與打盹的安全

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



© 2014 La Leche League International  
國際母乳會

Translated December 2019

La Leche League Asia & Middle East  
lllasia.org

翻譯於 2019 年 12 月  
母乳會亞洲及中東地區