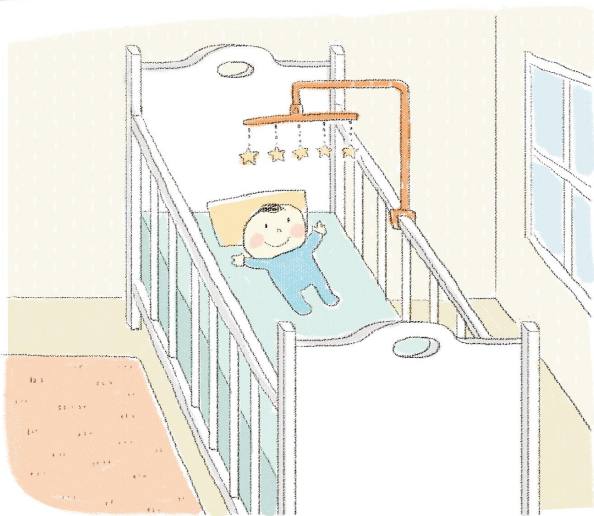


安心睡，快樂長大

「一眠大一吋」，寶寶透過睡眠獲得生長激素，進而成長。在睡眠時，需要注意哪些事項呢？

安全照護看這邊 睡眠環境的佈置，可分為嬰兒床及一般睡床。



1 使用嬰兒床 /

0-1歲的寶寶建議您使用嬰兒床，佈置上應注意下列事項：

- (1) 應放置在平坦的地面上，如嬰兒床設有輪子，應固定。
- (2) 玩具擺放應穩固固定，且繩索不可超過22公分。
- (3) 建議不要使用床圍。
- (4) 勿放置窗戶旁，床板應隨孩子發展調整高度。
- (5) 嬰兒床柵欄間隙須小於6公分。



2 一般睡床：

如果家中環境不適合擺放嬰兒床或有其他考量因素，仍需與寶寶同睡，建議您應注意下列事項：

- (1) 睡眠習慣翻身的大人，避免與寶寶同睡。
- (2) 四周應鋪設地墊。
- (3) 睡床若靠牆，應緊實避免產生縫隙。
- (4) 睡床若使用護欄，應依說明書正確設置且應穩固，並避免產生縫隙。



3 寢具選擇：

- (1) 選擇尺寸適合的床墊及床板，並確認穩固不易移動，避免太軟的床及擺滿雜物或玩偶。
- (2) 選擇透氣高且稍有重量的被子，避免長毛毯子覆蓋口鼻。

危險行為應避免

1. 柵欄上避免放置任何雜物，如毛巾，以免嬰兒抓取而覆蓋口鼻導致窒息。
2. 掛玩具沒固定好，容易砸到寶寶。
3. 間隙超過6公分，寶寶身體容易穿越到嬰兒床外而使頭部卡住。

