

親子同室之哺餵母乳及安全睡眠環境需知

94.07 制定
104.07 五修

哺餵母乳注意事項：

1. 生產後即可開始哺餵母乳讓寶寶適應，而寶寶的吸吮亦可增加乳汁的分泌。
2. 避免母乳與配方奶混合哺餵，以免造成乳頭混淆干擾寶寶學習。
3. 實行親子同室，可學習照顧嬰兒增進親子感情。
4. 哺餵母乳不需要固定時間餵食，視寶寶需要哺餵母乳。
5. 應配合寶寶作息時間休息，夜間仍須繼續哺餵母乳。

安全睡眠環境

1. 嬰兒和照顧者同床時，發生意外機率偏高，基於哺餵母乳與安全考量，建議家長和嬰兒應採取同房不同床的睡眠模式。
2. 嬰兒獨自睡小床時，應注意小床的規格及安全性需符合國家安全標準，床欄間隙應要小於六公分，以避免卡住嬰兒的頭，且床上勿擺放任何會引起阻塞呼吸道的物品（如小玩具、有線的平安符等）。
3. 若房間無多餘的空間可擺放嬰兒床而採取同床方式時，大人和嬰兒的棉被應要分開，避免蓋同一條棉被，亦可讓寶寶穿厚一點的包屁衣、防踢被，以避免嬰兒的口鼻被悶住。
4. 嬰兒和照顧者同床時，不應讓嬰兒睡在兩個家長的中間，以避免增加壓傷嬰兒的風險。
5. 嬰兒的睡姿以採取仰睡或側睡為宜，勿趴睡以避免發生猝死的風險。
6. 為防止嬰兒翻身跌落下床，地板請勿擺放堅硬的物品，建議應鋪上軟墊，避免嬰兒受傷。

***對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：**

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區 _____ 病房，聯絡電話：02-29829111分機 _____

板橋院區 _____ 病房，聯絡電話：02-22575151分機 _____