

# 同床和母乳哺育

同床是很常見，且往往非計劃中的。家長可能會和寶寶同床，因為寶寶經常在晚上吃奶。

本單張中的資訊適用於哺乳的母親。如果您的寶寶從未吃過母乳，則同床可能會有風險。

- 晚上在安全的床上給寶寶餵奶，而不是在沙發、椅子或躺椅上。



對寶寶  
安全的姿勢  
有時稱為  
「保護性姿勢」  
或「捲曲式依偎」

## 讓您的床安全：

- 使用結實、平坦的床墊。
- 讓您的床遠離任何牆壁。
- 確保您的床邊沒有可能夾住寶寶的小空間。
- 不要在成人床上安裝護欄。
- 讓寶寶仰臥，與您的乳房齊平。不要將寶寶放在您的臉旁或枕頭上。
- 移除厚毯子、多餘的枕頭和床邊晃動的繩索。
- 不要讓床單或毯子蓋住寶寶的臉或頭。
- 考慮將床墊放在地板上。

## 這些安全準則非常重要：

- 任何人都不應該和寶寶睡在沙發、躺椅或椅子上。
- 最近酗酒或吸毒的人不應該與寶寶同睡。
- 最近服用過使他們昏昏欲睡的藥物的人不應與寶寶同睡。
- 吸煙者不得與寶寶同睡。
- 任何人都不應與早產或低出生體重的寶寶同睡。
- 任何人都不應將寶寶單獨留在成人床上。

## 不與他人同床時要注意安全：

- 讓寶寶仰臥睡覺。
- 讓寶寶和您同一間房間靠近您的床。
- 考慮使用架在您床邊的搖籃或嬰兒床(側邊床)。
- 餵奶後將寶寶放在無異物且平坦的地方。
- 不要將您的寶寶放在帶襯墊的窩或抱袋中。

「側邊床」是同床  
的替代方式。



The ABM Parent Handouts are supported by a grant from the W.K. Kellogg Foundation. ©ABM 2023  
此信息是與您的醫療保健專業人員討論的一般指南。它可能不適用於您的家庭或情況。

中文翻譯者：  
台灣母乳哺育聯合學會  
陳昭惠醫師