

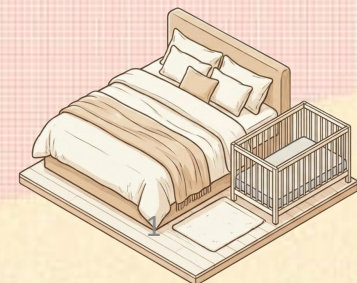


別讓愛，成為意外！

親子同室下的安全睡眠與事故傷害防制



報告人：陳羿吟
時間：2026年06月12日



生命最初的 1000 天

從懷孕到孩子兩歲（First 1000 Days）是腦部發展的關鍵期。

親子同室不僅是為了哺餵母乳，更是為了建立安全依附關係（Attachment）。

為什麼我們強調「愛在一起」？

神經發展的基礎：
穩定的回應與互動

生理穩定的關鍵：
體溫、心跳、呼吸

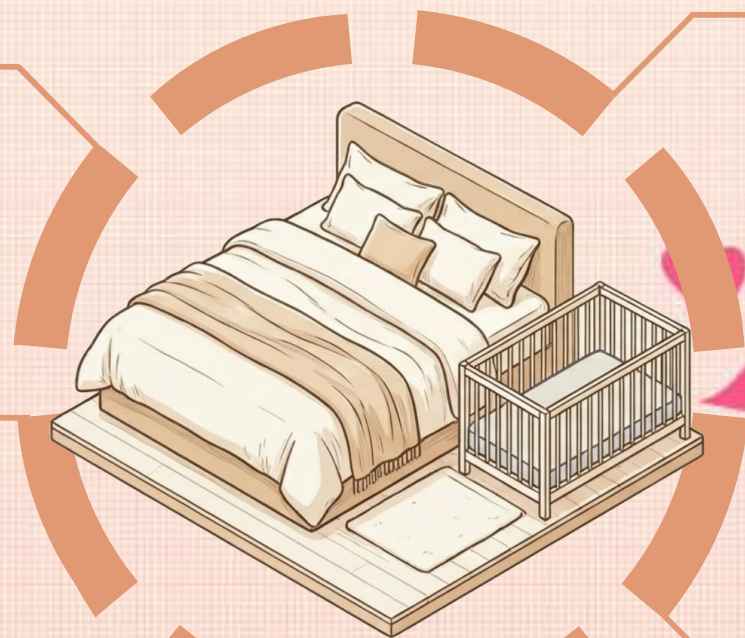
減少產後憂鬱：
催產素 (Oxytocin)
的保護作用

課程大綱

01 親子同室的緣起

02 親子同室的意義與重要性

03 親子同室的好處與挑戰



04 營造安全的睡眠環境

05 新生兒事故傷害防制



親子同室的歷史演進



1920年代

(工業化與集中管理)

生產地點轉向醫院，基於感染控制與護理便利，母嬰分開照顧成為主流。



1940年代

(觀念覺醒)

美國小兒科醫師 Edith Jackson 觀察到集中式嬰兒室的弊端，提倡模擬家庭感覺的同室照顧。



二戰後嬰兒潮

(實務推動)

生育率上升與護理人力不足，加上嬰兒室群聚感染風險，歐美開始積極推動。

(Martell , 1999 & 2000)



現代

(國際標準)

成為 WHO 與 UNICEF 「母嬰親善醫院」的核心關鍵指標。

台灣的推廣現況與政策轉變



里程碑 (2001起)

衛福部參考 WHO/UNICEF 建議，推動「母嬰親善醫療院所」認證。



核心指標

將「24 小時親子同室」列為十大措施之核心。



實務推動

醫療院所透過衛教手冊與護理指導，協助家庭建立育嬰節奏。

觀念進化

過去

是產婦一人的責任。



現在

強調全家參與，父親與家屬在照護過程中的支持是成功關鍵。

課程大綱

01 親子同室的緣起

02 親子同室的意義與重要性

03 親子同室的好處與挑戰



04 營造安全的睡眠環境



05 新生兒事故傷害防制

什麼是親子同室(Rooming-in)?

親子同室不是「規定」，是「治療」。

- ✓ 產後母嬰24小時在一起，不分開。
- ✓ 在醫療人員支持下，讓父母學習照顧寶寶。
- ✓ 不僅是空間的「同室」，更是關係的「連結」。
- ✓ 視為新生兒適應子宮外生活的 essential care (必要照護)。



親子同室的意義



歷史背景

- 1942年，由耶魯兒科醫師首先將「親子同室」觀念帶入產科護理
- 目的：確保產後母親與新生兒在住院期間能得到最切實的照護（Jackson，1955）



現代定義

- 以家庭為中心的照護：嬰兒與母親24小時同住。
- 專業支持：在護理人員臨床指導下，協助母嬰及早適應，建立良好的親子關係（賴高，2015）。

親子同室的目的

實施親子同室能帶來深遠的生理與心理益處（林李、郭穆、許，2004）



早期刺激：刺激新生兒早期認知發展。



荷爾蒙調節：促進母體荷爾蒙分泌。



依附關係：大幅增加母子互動與情感依附。



增進自信：增強母親照護新生兒的技巧與自信心。

政策演進：從「強制」走向「鼓勵」

2018年6月，衛福部國健署正式發表最新「10+母嬰親善醫療院所認證基準」，帶來了關鍵性的變革：



指標放寬

將「親子同室率」從必要項目，正式改為「加分項目」。



尊重自主

強調尊重產婦在哺餵母乳和親子同室的選擇權。



減輕負擔

落實「鼓勵」取代「強迫」，有效降低產婦壓力。

總結：以同理心實踐實證醫學

親子同室的意義與重要性，並非單向的政策規定，而是建立在科學與人性的交會點上。

生物學上的必然：

降低新生兒壓力、
刺激早期認知、
促進母乳哺育。



實務上的同理：

體恤產婦疲勞，提供
量身定制的醫療支持
與夜間家屬陪伴。

真正的母嬰親善，是在「**提供完善醫療支持**」與「**尊重產婦自主選擇**」之間找到完美平衡，讓親子同室成為美好的起點，而非沉重的負擔。

課程大綱

01 親子同室的緣起

02 親子同室的意義與重要性

03 親子同室的好處與挑戰

04

營造安全的睡眠環境

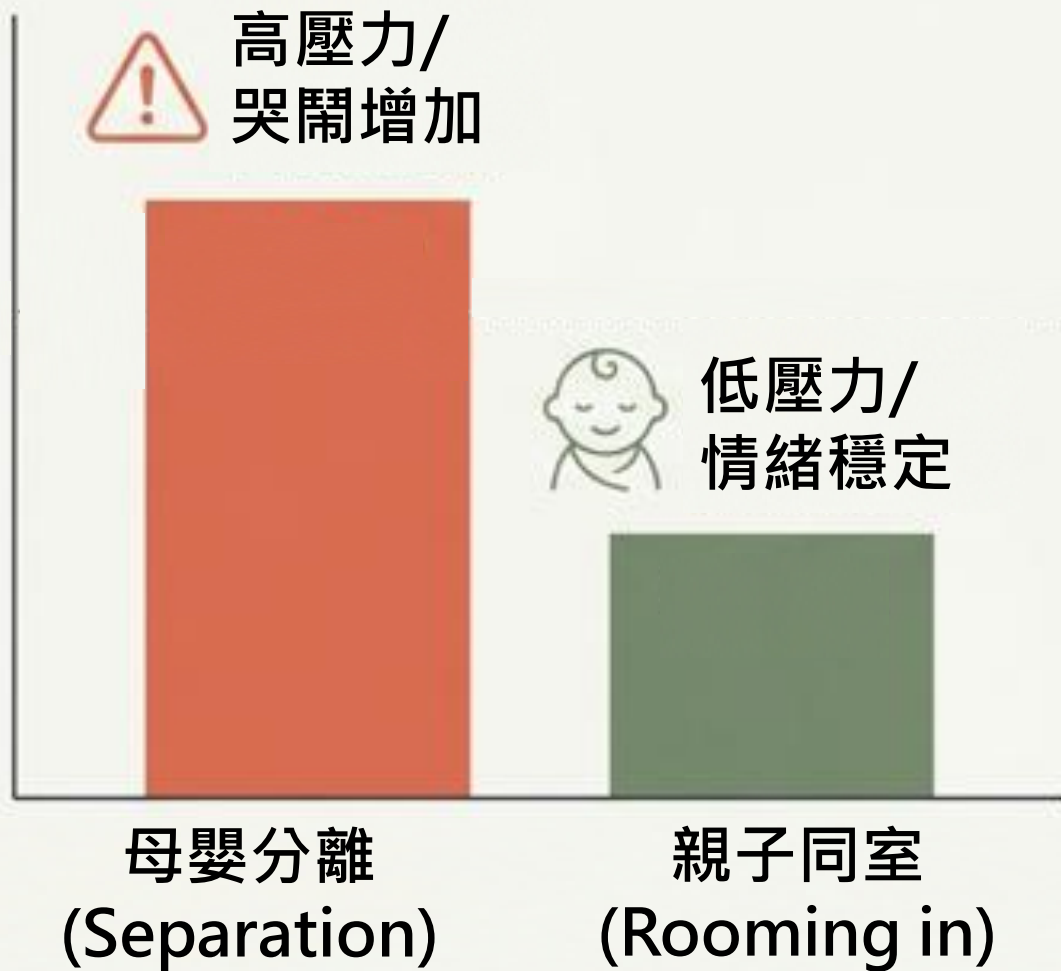
05

新生兒事故傷害防制



親子同室：生物學的常態，而非評鑑的規定

嬰兒壓力荷爾蒙(皮質醇) 濃度



催產素(Oxytocin) UP
- 幫助子宮收縮與泌乳



熱同步 (Thermal Synchrony)
- 媽媽胸口是最好的保溫箱

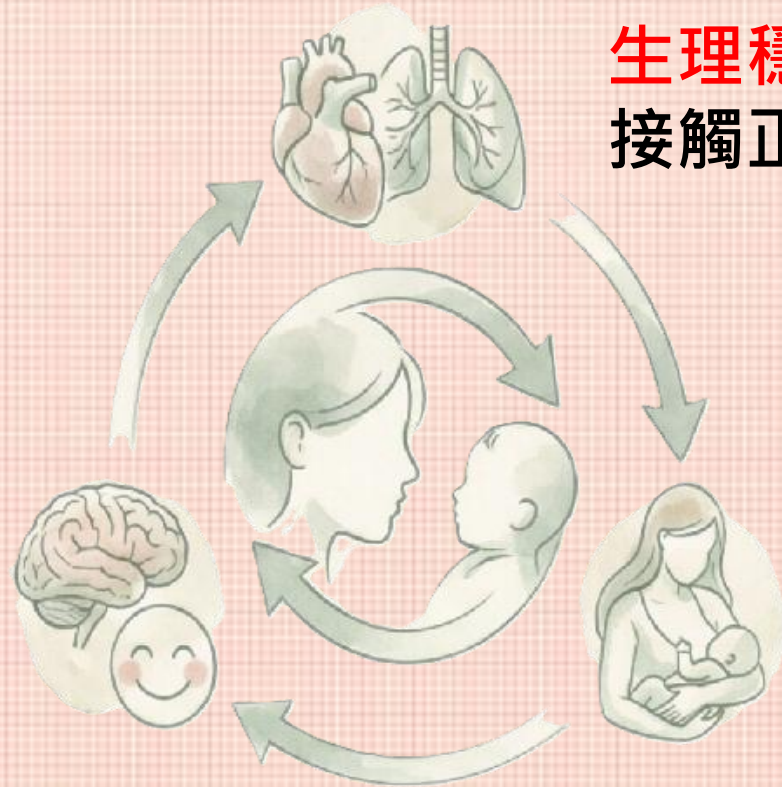


媽媽的身體是為了
「啟動」而設計的

親子同室(Rooming-in)的科學實證

不只是陪伴，更是嬰兒的生理需求。

生理穩定:穩定心跳呼吸，
接觸正常菌種，增加免疫力。



情緒安定:減少壓力
荷爾蒙 (Cortisol),
建立安全感。

哺育成功:媽媽能學習讀懂
飢餓暗示，提升母乳哺餵成功率。

數據證實:24小時親子同室的母親，
其持續純母乳哺餵的機率顯著較高。

親子同室:建立安全感的起點



定義:讓嬰兒床與產婦在同一房內，提供不限次數的母乳哺育機會，除非有醫療特殊原因，否則不應分離。



情緒穩定:寶寶情緒較穩定，減少哭鬧。



免疫保護:接觸母親身上正常菌種，有助體內益生菌滋生 (Microbiome)。



降低感染:減少群聚感染機率。



建立自信:父母能學習「閱讀」嬰兒的暗示，熟悉彼此的氣味與作息。

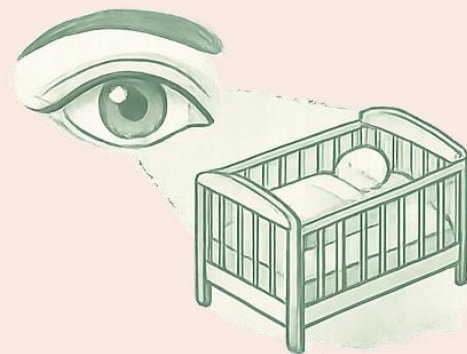


母乳成功率:24小時親子同室者，持續純母乳哺餵機率顯著較高。

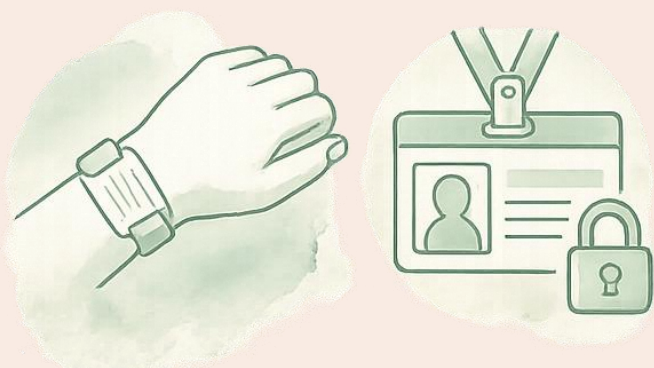
親密但不隨意：親子同室的安全守則



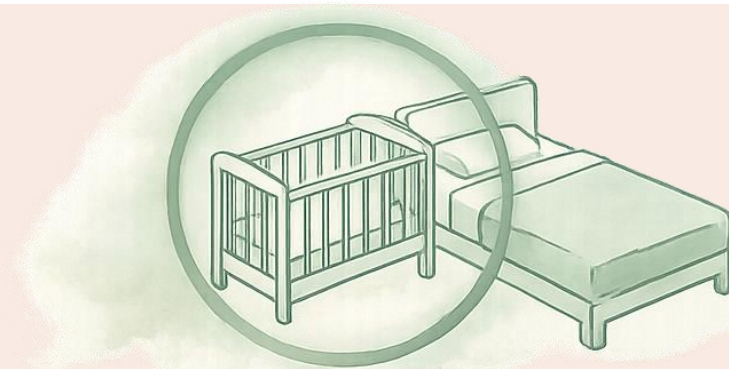
**感染控制：接觸前務必洗手。
有感冒症狀請戴口罩，謝絕訪客。**



**時刻警覺：確保嬰兒在視線範圍內。
休息時請通知護理人員協助。**

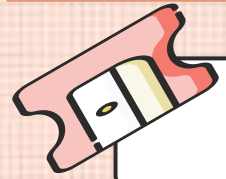


**預防失竊：嬰兒不可獨留，
確認通道安全管制。**

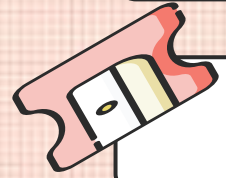


**黃金原則：同房不同床。
給予彼此獨立且安全的睡眠空間。**

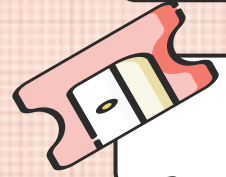
禁止親子同床或執行親子同室的危險因子



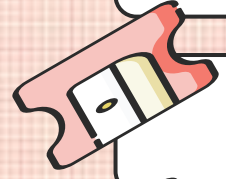
父母任何一方為抽菸者



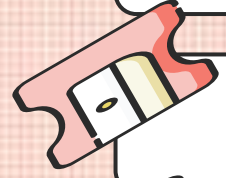
父母任何一方為酒癮者或是有在服用任何會失去意識的藥物



當父母疲憊到無法對嬰兒做反應時



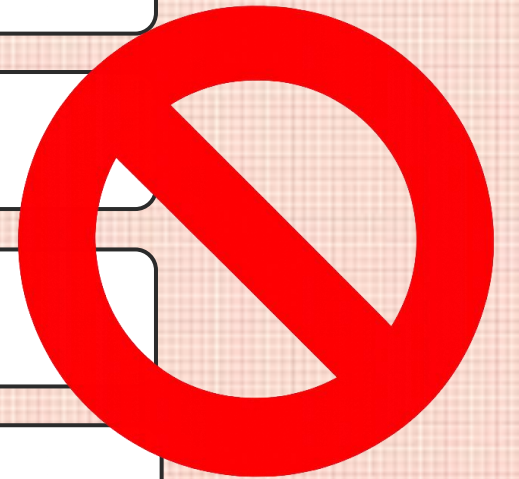
讓嬰兒睡在沙發、水床、睡袋或是軟床上



讓嬰兒獨自睡在成人的床上



讓嬰兒和其他孩童或是寵物一起睡



課程大綱

01 親子同室的緣起

02 親子同室的意義與重要性

03 親子同室的好處與挑戰



04

營造安全的睡眠環境

05

新生兒事故傷害防制

拆解高度可預防的兩大元凶：事故與猝死

在122位高度可預防性個案中，死因高度集中於兩大類別：

事故傷害(79位)



交通事故(16位)



溺斃(12位)



火災(9位)



窒息(8位)



墜樓(5位)

嬰兒猝死相關 (43位)



睡眠環境不佳(35位)



危險睡姿(8位)

**這些數據揭示了潛伏在日常生活中的致命盲點。
我們必須針對這兩大元凶，築起最嚴密的防護網。**

隱形殺手：認識嬰兒猝死症候群(SIDS)



仰睡可讓嬰兒猝死機率下降50-70%

-50% ~
-70%

- SIDS是嬰兒發生意外死亡的主要原因之一。
- 換算數據：若以台灣每年約20萬新生兒計算，全面改為仰睡估計可挽救約300條嬰兒的生命。
- 迷思真相：寶寶趴睡睡得「太安穩」會導致喚醒閾值降低，忘記呼吸。

美國小兒科醫學會(AAP) 政策聲明：「五招安心睡」是目前最強的預防策略。

國民健康署呼籲：五招安心睡

簡單口訣，大幅降低嬰兒猝死症候群(SIDS) 風險



不趴睡



不用枕



不同床



不悶熱



不鬆軟

關鍵第一招：仰睡 (Back to Sleep)

仰睡(正確)



核心原則：

- 嬰兒睡覺姿勢就是「仰睡」。
- 沒有趴睡，也沒有側睡
- (側睡容易翻成趴睡)。

趴睡(危險)



迷思破解(Myth Buster)

- ✘ 迷思：為了頭型好看而趴睡？
- ✔ 真相：趴睡會顯著增加窒息與SIDS風險。
漂亮的頭型不值得用生命去冒險。

三個月大後自行翻身是正常現象，重點是「入睡時」必須仰躺。

關鍵第二、三招：床鋪與同房



Rule 2：使用堅硬平坦的床墊

- 拒絕：記憶床墊、水床、沙發、懶骨頭
- 原因：寶寶翻身若面朝下，軟床墊會阻礙呼吸道。

Rule 3：與嬰兒同房不同床

- 建議：至少同房至6個月大，理想至一歲
- 操作：嬰兒床應放在父母伸手可及之處，方便餵奶與安撫，但餵完奶後必須放回嬰兒床。

打造滿分的睡眠環境



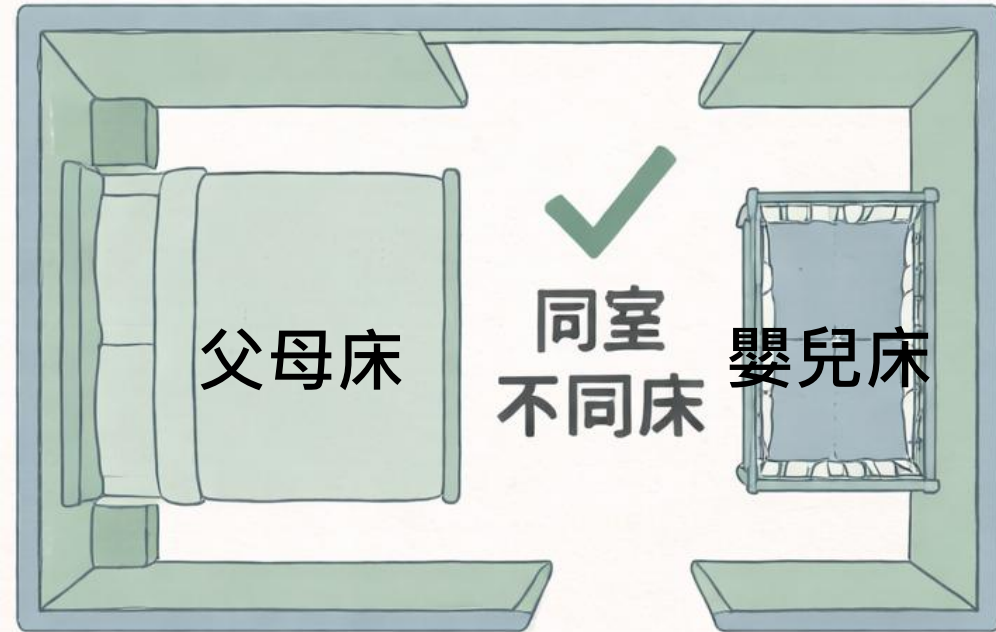
通風：保持空氣流通，避免環境過熱



衣著：使用睡袋型睡衣，取代厚重棉被。
手臂露出，避免蓋住臉部

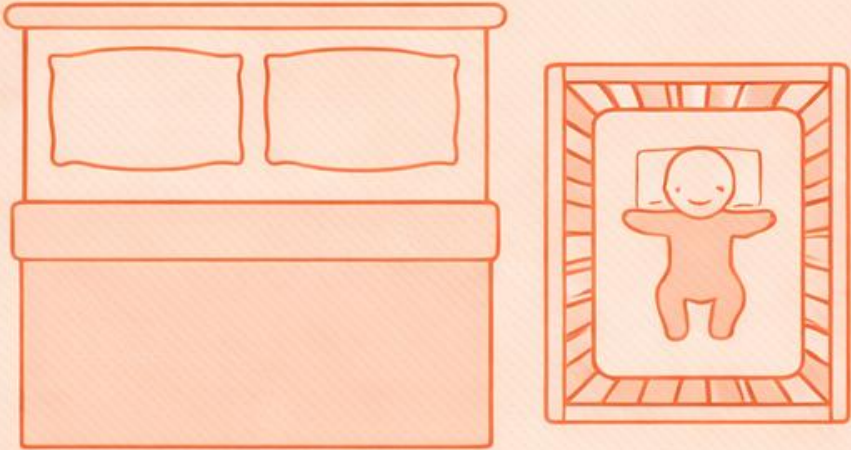


同室不同床：避免大人身軀或
棉被覆蓋寶寶口鼻





同室不同床 vs. 同床共眠



同室不同床
(Room Sharing)

同室不同床 (Room Sharing)

安全首選，隨手可安撫



同床共眠
(Bed Sharing)

- ❑ 大人翻身壓傷
- ❑ 厚重棉被覆蓋
- ❑ 床縫夾陷

關鍵第四、五招：清空床鋪與適宜溫度



安全：淨空



危險：鬆軟雜

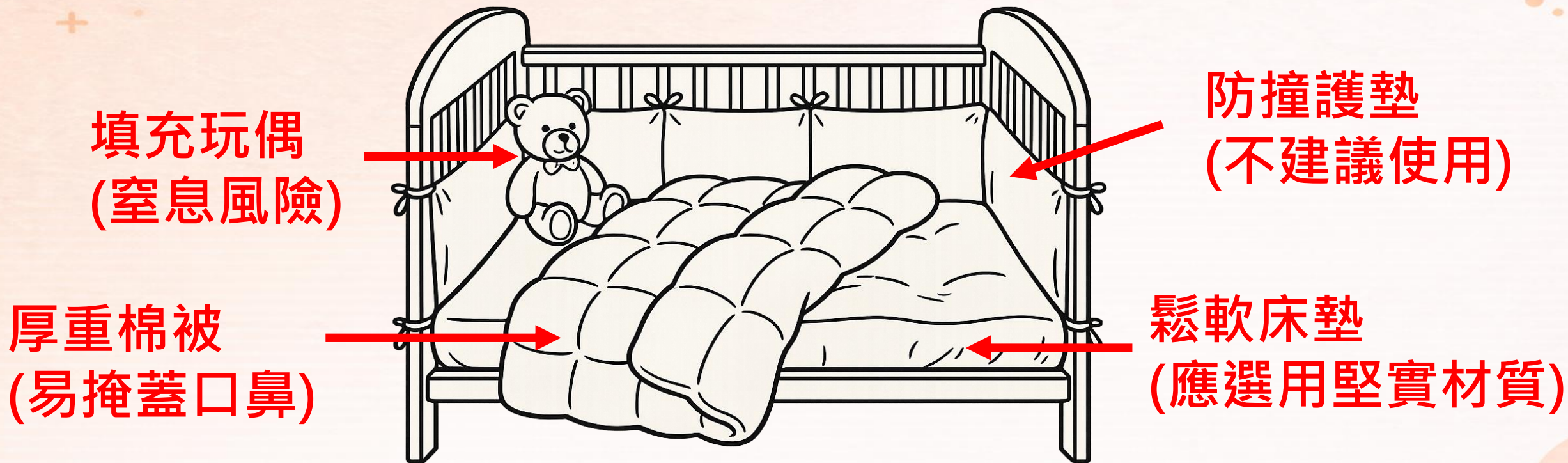
Rule 4：不要使用鬆軟

- 移除：枕頭、布偶、填充玩具、厚棉被、床圍
- 警示：床圍已被證實非必要且有窒息風險，請勿自行購買加裝。

Rule 5：拒絕過熱環境

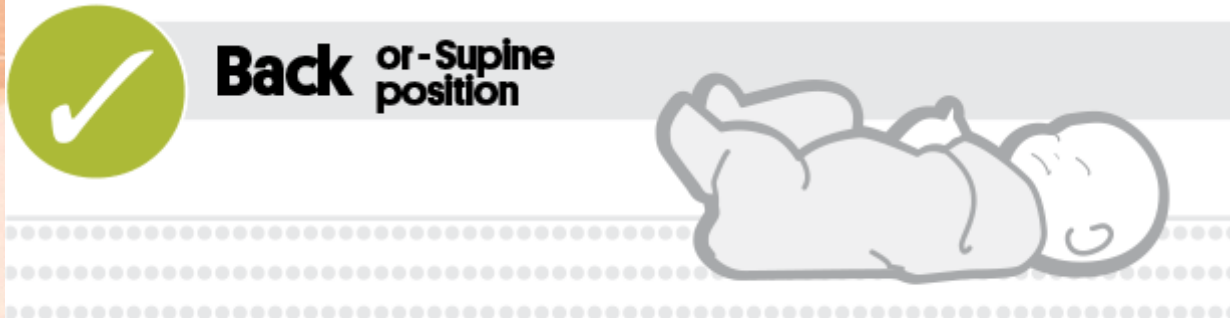
- 穿著：嬰兒體溫比成人高，穿著不應比大人多。
- 檢查：摸胸口或背部，若流汗或過熱即需減少衣物(手腳冰冷是正常的)

嬰兒床的「隱形殺手」

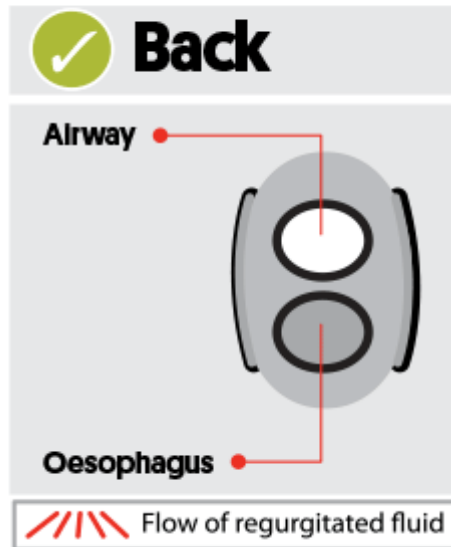
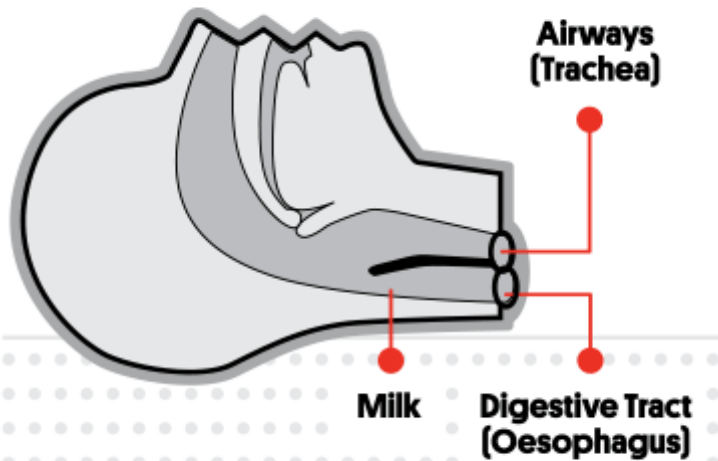


一張無聊的床，才是安全的床。

寶寶仰睡嘔吐會不會窒息？



In the SUPINE position, regurgitated milk is less likely to enter the Trachea.



- 當寶寶仰睡時，上呼吸道位於食道上方（食管：將食物從口腔輸送到胃的管道）。
- 嬰兒通過吞嚥來保護呼吸道。從食道反流出來的乳汁位於最低層，很容易被吞嚥。
- 液體很難抵抗重力並被向上推入呼吸道。因此，當寶寶仰睡時，窒息的風險會降低。

採取仰臥姿勢

仰臥姿勢能讓嬰兒的呼吸道保持暢通，避免呼吸受阻。

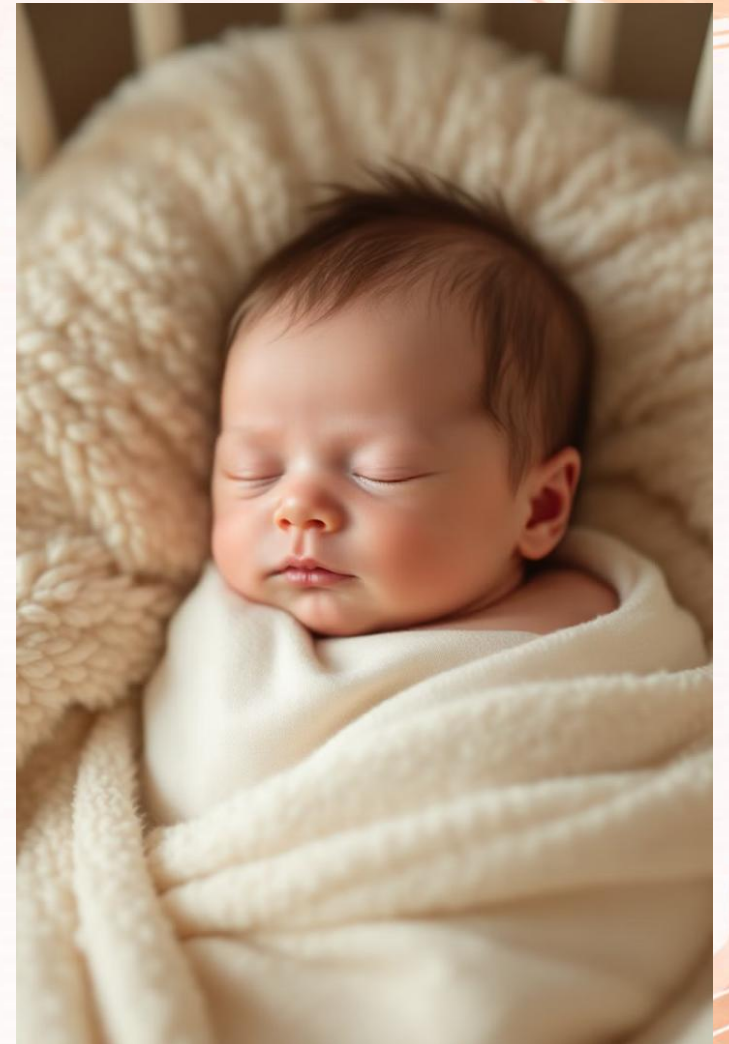
保持呼吸道暢通

仰臥姿勢能降低嬰兒被枕頭、毛毯或其他物品窒息的風險。

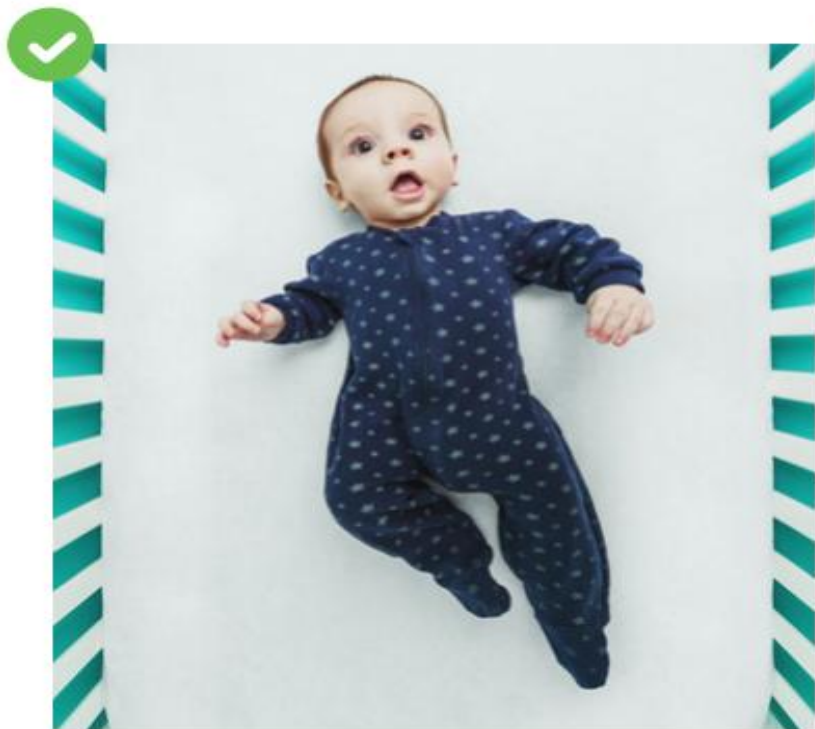
降低窒息風險

仰臥姿勢有助於防止嬰兒的胃酸倒流回食道，減少胃食道逆流的發生。

減少胃食道逆流



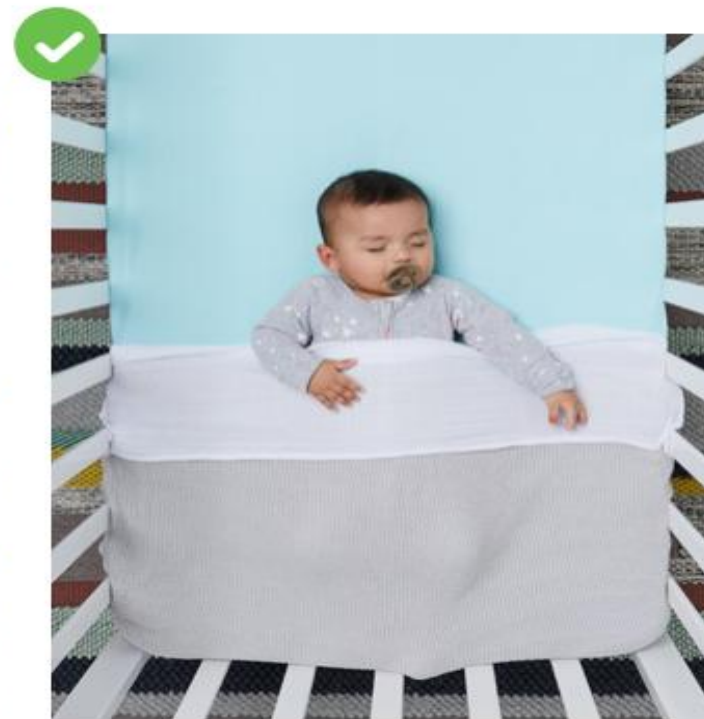
如何營造新生兒安全的睡眠環境



床面淨空且平坦
床面不傾斜



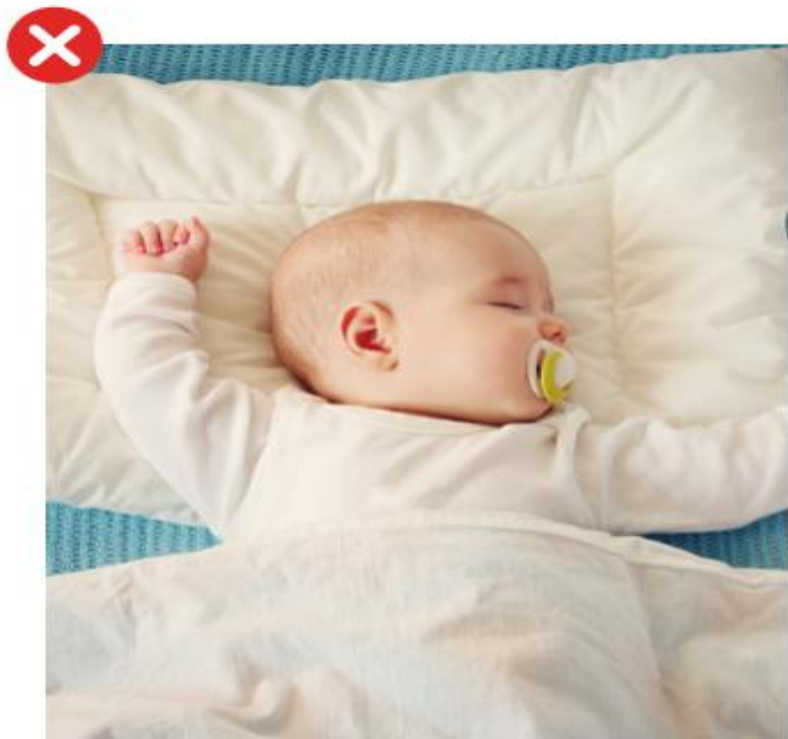
腳靠近嬰兒床
的底部



床單要牢牢塞好
要選擇大小適合
的硬床墊



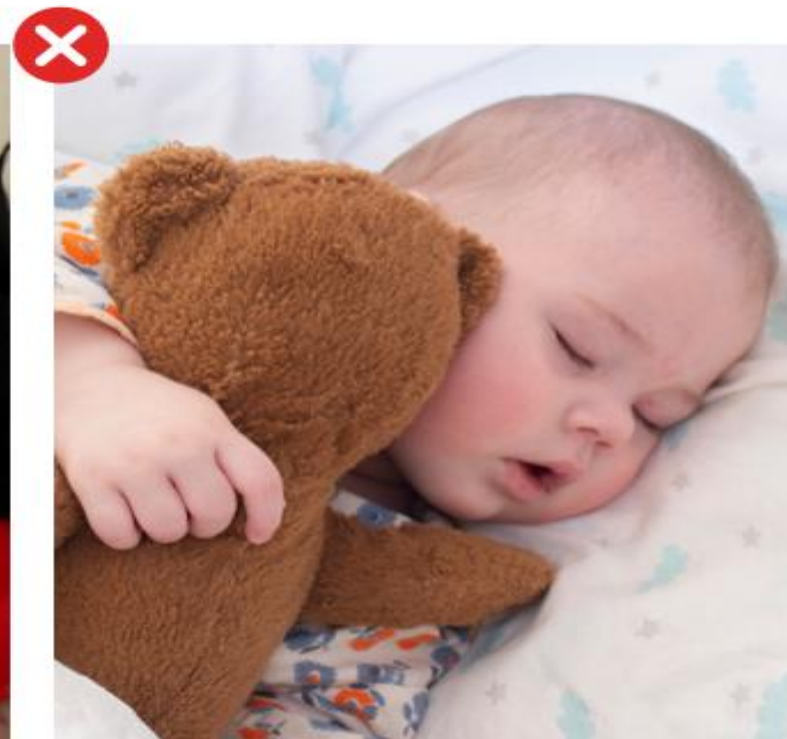
如何營造新生兒安全的睡眠環境



使用枕頭



床面柔軟



非必要的軟性
物品(玩偶)

嗆奶預防與臨床緊急處置

事前預防：護理人員需親自示範正確含乳技巧，減少嬰兒吸入過多空氣。



側向一側：

立即改變嬰兒姿勢，
防止奶水回流氣管。

輕拍背部：

以適當力道協助排
出呼吸道殘留物。

觀察膚色：

嚴密監控唇色與臉部
血色，確認呼吸道完
全恢復暢通。

五招安心睡：總檢核(Safe Sleep Checklist)

- ✓ 仰睡：始終保持仰姿。
- ✓ 硬床：床墊堅實平整。
- ✓ 同房不同床：睡在旁邊的嬰兒床。
- ✓ 淨空：床上無雜物、無枕頭、無床圍。
- ✓ 涼爽：避免穿著過多，環境通風。

5 招安心睡 寶寶萬萬歲！

- 第 1 招 **不趴睡** 最正確的睡姿是「仰睡」。
- 第 2 招 **不用枕** 嬰兒不需使用任何頭枕。
- 第 3 招 **不同床** 父母或手足都建議要「同室不同床」。
- 第 4 招 **不悶熱** 使用被毯時，應裹至寶寶胸部，並將手臂露出。
- 第 5 招 **不鬆軟** 嬰兒床不宜有枕頭、棉被、填充玩偶或防撞護墊。

詔告天下父母：
不正確的嬰兒睡眠環境，是一歲以下的寶
寶，發生嬰兒猝死症
的主要危險因子，學
會此五招必能避免遺
憾發生，讓寶寶平安
長大！



請觀安全標章



衛生福利部國民健康署 關心您
行政院衛生福利委員會國民健康司 謹啟

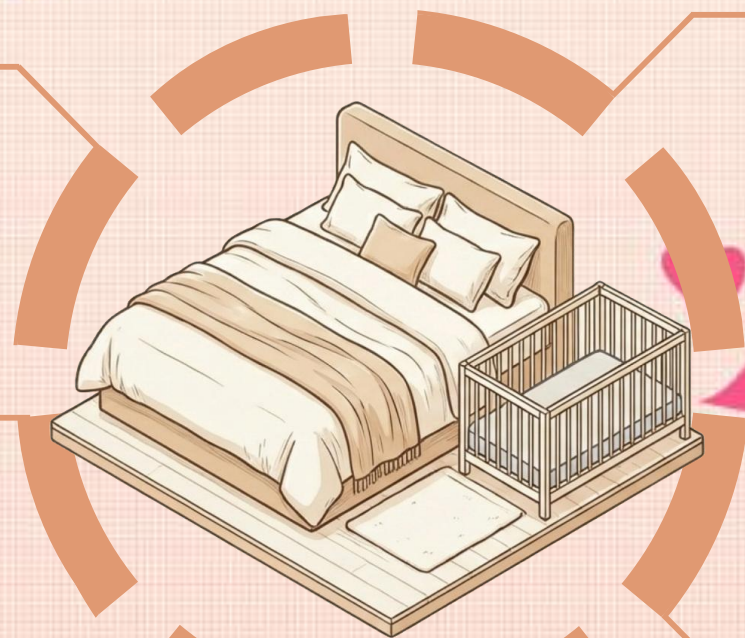
加分防護：哺餵母乳、不吸菸、睡覺時使用安撫奶嘴(入睡後掉落不需塞回)。

課程大綱

01 親子同室的緣起

02 親子同室的意義與重要性

03 親子同室的好處與挑戰



04 營造安全的睡眠環境

05 新生兒事故傷害防制



新生兒最常見的意外事故

溺水

- 新生兒的溺水事故通常發生在洗澡、游泳或玩水時，所以要格外注意。

跌落

- 新生兒的活動力有限，但他們的好奇心很強，容易從高處跌落，所以要做好防護措施。

窒息

- 新生兒的呼吸道很小，容易被異物堵塞，所以要避免讓他們接觸小物件，避免讓他們玩玩具時放入口中。

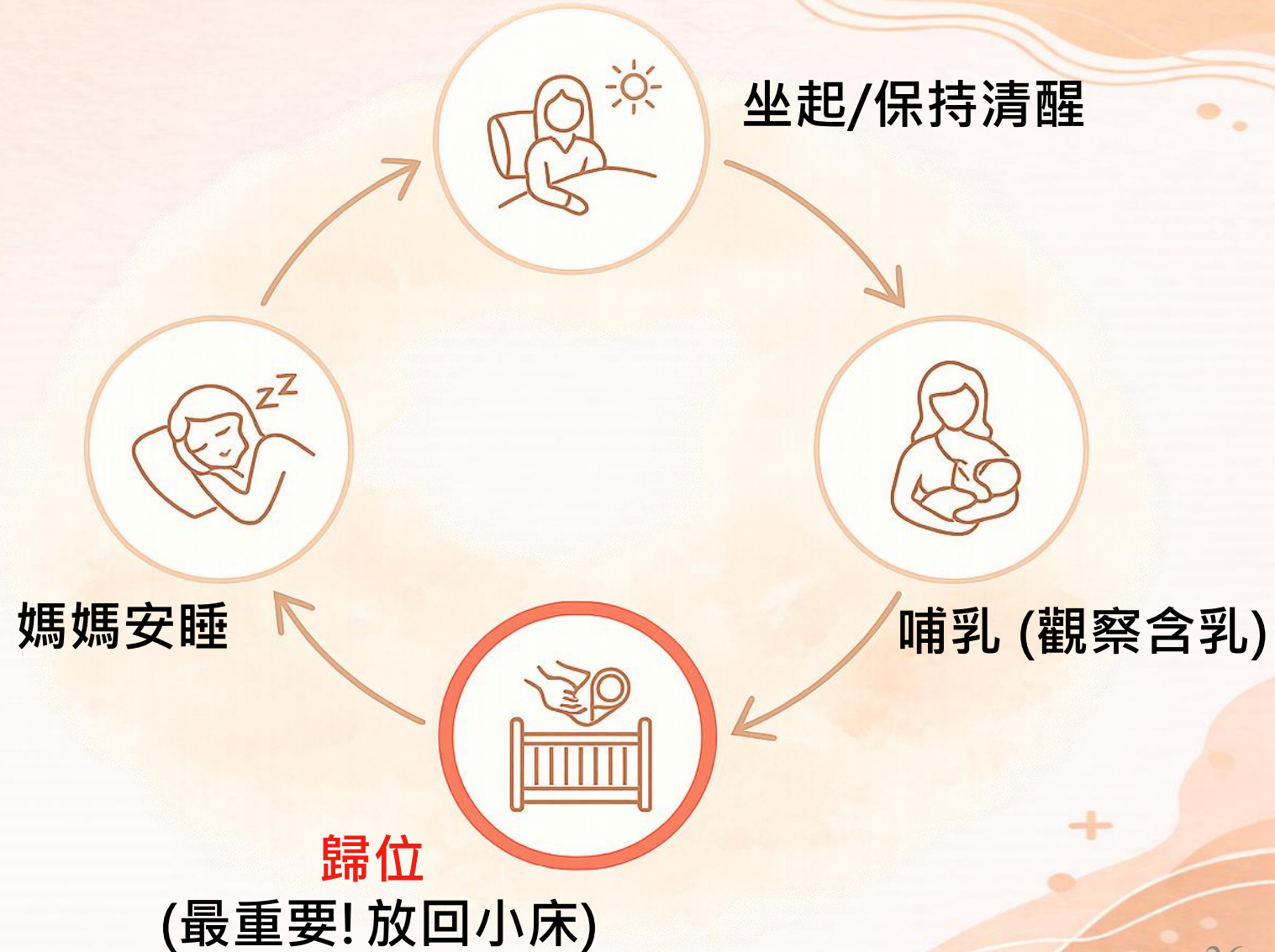
其他事故

- 新生兒也容易發生車禍、燒燙傷、中毒等意外，所以父母要做好安全防護。

夜間哺乳的安全動線 (Night Nursing Workflow)



若傷口疼痛，請隊友(爸爸) 協助搬運寶寶



預防新生兒跌落 (Newborn Falls) : 5P 原則

發生高峰期：大夜班與清晨(父母最疲勞時刻)。



1. Pain
(疼痛控制)



2. Position
(正確姿勢)



3. Proximity
(物品可及性)



4. Personal Needs
(如廁需求)



5. Partners
(隊友協助)

潛在危機：嬰兒跌落 (Falls) 高危險時段：



高危險時段：

- 大夜班/清晨 (2AM - 5AM)
- 爸爸躺沙發抱睡

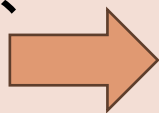
原則：眼皮重，就放床

如果不支，請立即呼叫護理師協助。

嗆奶急救與拍嗝技巧

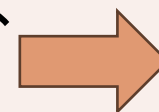
症狀與應對 (Symptoms & Response)

作嘔 (Gagging) 乾嘔、
臉紅、有聲音



觀察即可
(保護機制)

嗆奶 (Choking) 無聲、
臉色發紫、揮舞手腳



立即急救
(側身拍背)



1. Sitting upright ,
supporting chin
(坐直支撐下巴)



2. Over the shoulder
(ensure nose is clear)
(肩上拍嗝 - 確保鼻子
暢通)

深度解析：受虐性腦傷— 致命的失控



視網膜出血

成因：猛烈、非意外、重複、加速 / 減速或旋轉的頭頸部劇烈運動。
(常發生於未滿3歲，2-4個月嬰兒最常見)。

硬腦膜下出血及腦水腫

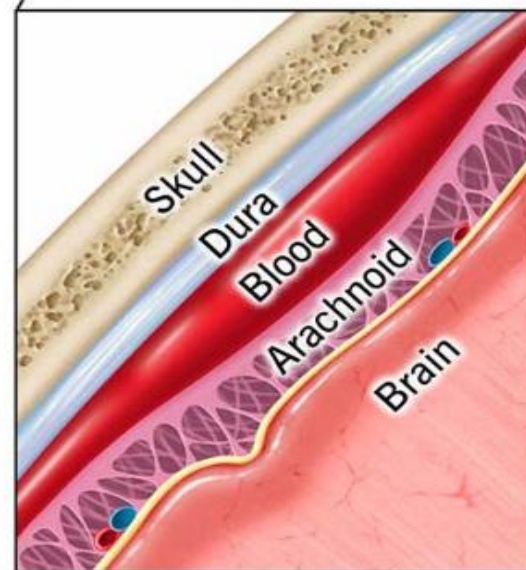
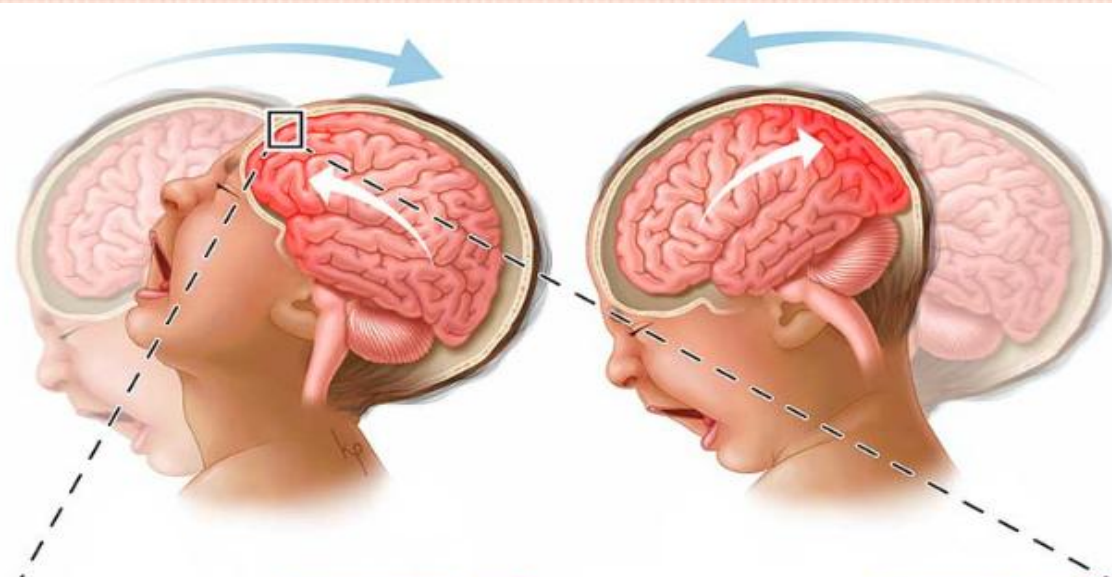
迷思破除

高度低於1.5公尺的日常摔落極不可能導致此類傷害。

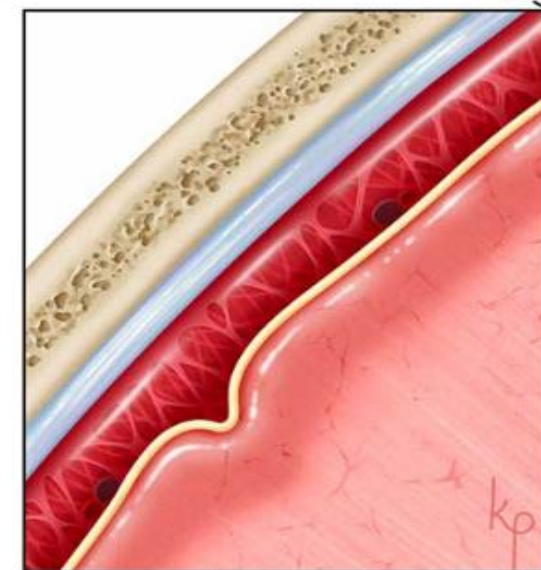
高達40%受虐兒童嚴重受傷，約13%死亡。

嬰兒搖晃症候群

- ✓ **機轉**：劇烈前後搖晃，導致腦部在顱骨內撞擊，造成硬腦膜下出血、視網膜出血。
- ✓ **後果**：失明、癱瘓、智能障礙、死亡。
- ✓ **導火線**：通常是因為「無法安撫寶寶持續的哭鬧」而失控。



Subdural hematoma



Subarachnoid hemorrhage

照顧者減壓實作指南

先照顧好自己，才能照顧好嬰兒。



肢體伸展

簡單的瑜珈或拉筋，
釋放肌肉緊繃。



深層呼吸

啟動副交感神經，
降低心律。



隔絕刺激

聽音樂短暫戴耳機，
阻擋尖銳的哭聲。



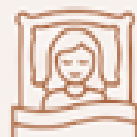
感官轉換

沖個熱水澡，用溫
度的變化轉換情緒。



身體接觸

足部按摩或尋求伴
侶的擁抱。



補充睡眠

把握嬰兒睡著的空
檔休息。



溫暖哺乳

泌乳激素助母親與
嬰兒放鬆與信任。

環境安全檢核：魔鬼藏在細節裡

髮絲帶症候群
(Hair Tourniquet)



床欄間隙
(Bed Rails)



管路安全
(Cords)



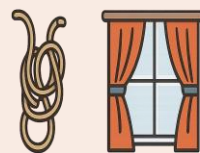
務必翻開襪子檢查

居家安全：防窒息與噎咳

警示案例

曾有案例因保母以身體重壓哄睡導致11個月大男嬰窒息，提醒家長絕對不可強行壓制嬰兒。

安全檢核



✓ 掛繩安全：窗簾繩、奶嘴鍊不可纏繞頸部。

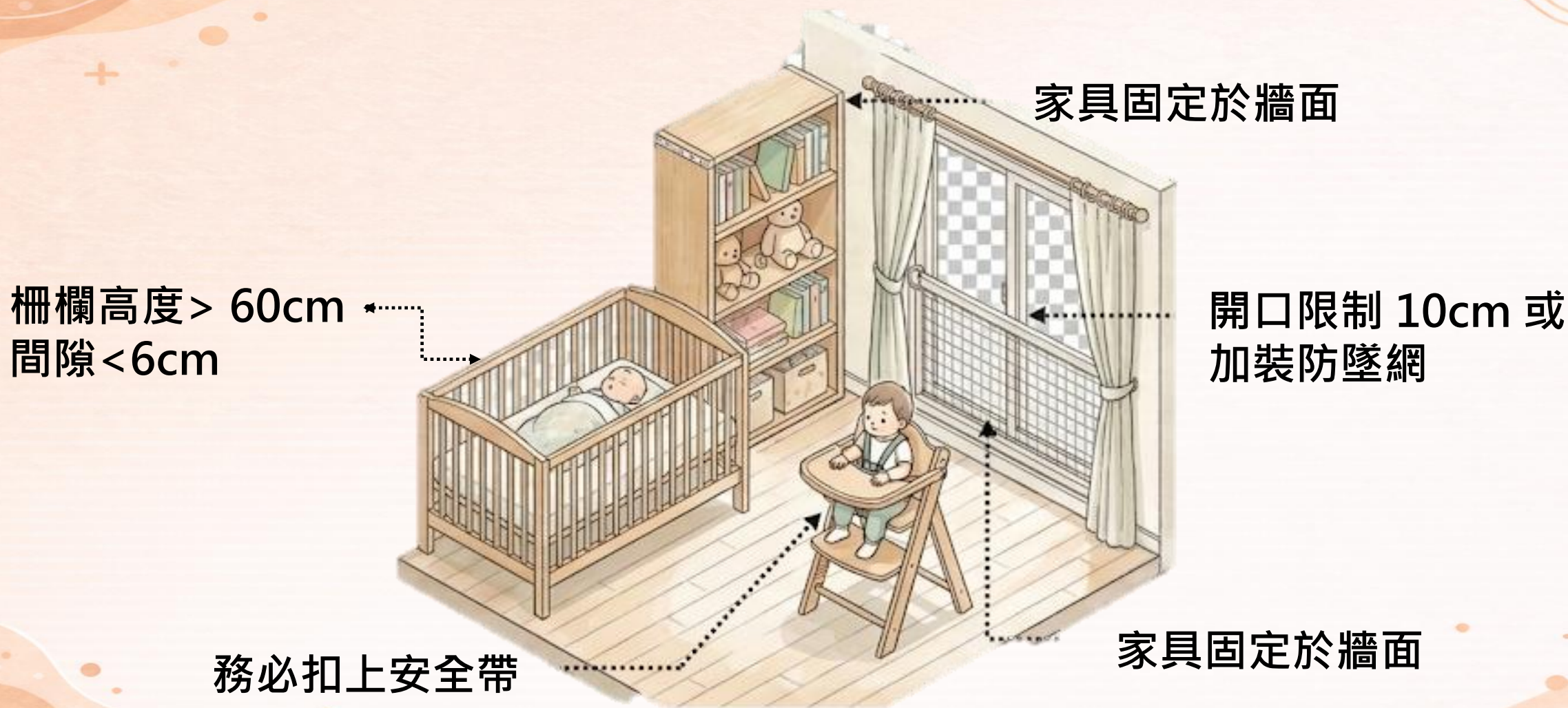


✓ 收納小物：鈕扣、硬幣、電池應收好，避免誤食噎到。



✓ 確實拍嗝：餵奶後務必確實拍嗝，避免溢奶導致窒息。

居家安全檢核：防摔與防撞



新生兒意外跌落的預防措施

選擇安全的床

要選擇穩固且高度適當的床，不要使用搖晃、不穩固的床。



安裝護欄

床邊要安裝護欄，防止寶寶翻滾或爬出跌落。



避免放置危險物品

床邊不要放置危險物品，例如：藥物、刀具等，以免寶寶誤食或玩耍時發生意外。



保持安全距離

寶寶睡覺時，大人要保持安全距離，不要讓寶寶靠近床邊，以免寶寶跌落。



新生兒意外跌落的預防措施



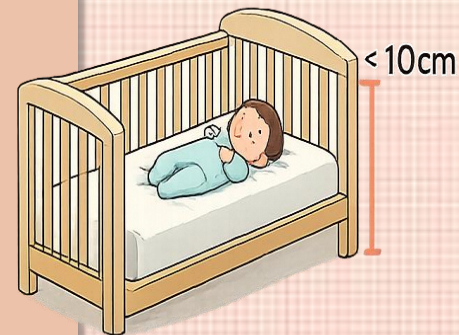
睡床安全

- 嬰幼兒睡床應有穩固的護欄設施，護欄間隙應小於6公分。
- 地板需鋪設軟墊以降低跌落時的受傷風險。



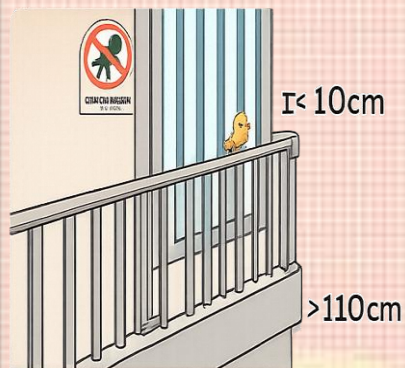
樓梯安全

- 在樓梯上方應安裝安全柵欄，防止幼兒接近樓梯。
- 確保樓梯口的柵欄高度超過85公分，間隔應小於10公分。



陽台與窗戶

- 陽台欄杆高度設計需至少110公分，並防止幼兒攀爬。
- 窗邊應避免放置可供攀爬的家具。



居家環境勘查

- 定期檢查家中環境，尋找潛在危險源。
- 鼓勵家長和照顧者共同參與安全檢查。



零死角的跌落防護

跌落意外往往發生在瞬間的疏忽

加強衛教

精準教導家長正確的抱嬰姿勢，務必全程穩固支撐新生兒脆弱的頭頸部。



反覆提醒一項鐵律

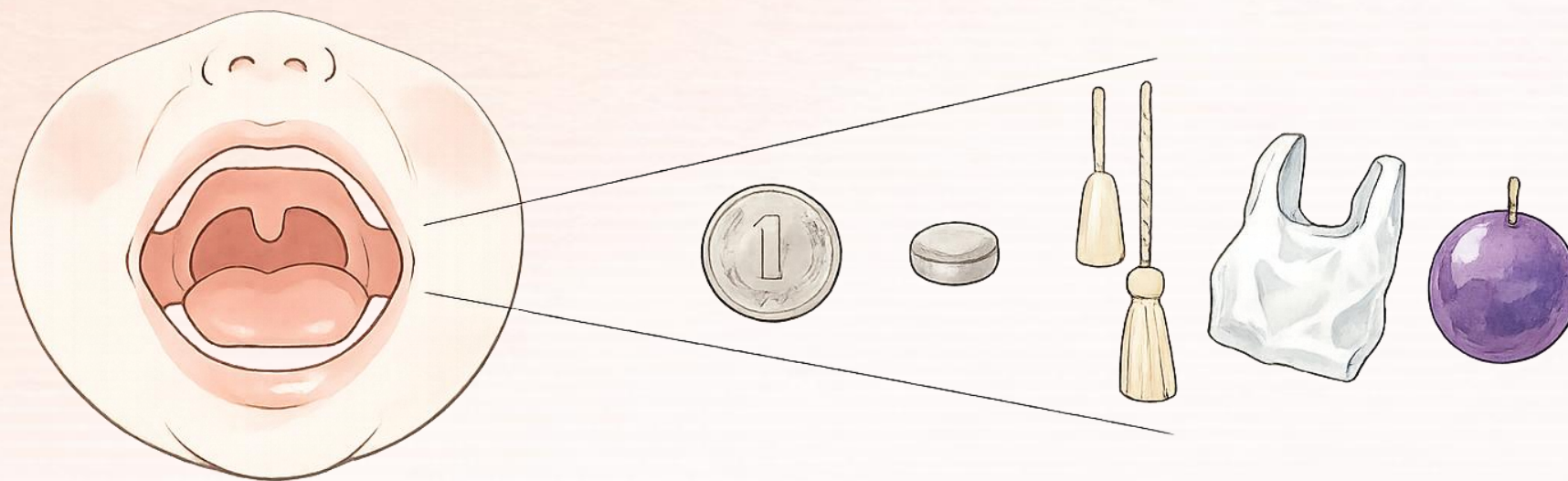
在更換尿布或執行任何護理動作時，即使只是轉身拿取物品，大人的手絕對不可離開嬰兒身體。



手絕對不可離開

防窒息與異物哽塞

寶寶透過嘴巴探索世界，所有小物品都應視為潛在風險。



1. 小物品：錢幣、電池置於高處。
2. 線繩：窗簾繩、電線收納固定，防纏繞頸部。
3. 塑膠袋：使用後立即打結丟棄。
4. 食物安全：堅果、圓形水果(如葡萄)務必切小塊。

嬰兒窒息的警示與預防

哭聲微弱或無聲

窒息的寶寶可能哭聲微弱或無聲，呼吸困難或停止呼吸。

呼吸急促或困難

窒息的寶寶可能會出現呼吸急促或困難，面色蒼白或發紫。

咳嗽劇烈或伴隨嘔吐

窒息的寶寶可能會咳嗽劇烈或伴隨嘔吐，甚至失去意識。

不要慌張

如果懷疑寶寶窒息，應立即採取措施，但不要慌張，避免二次傷害。



危險物品收納原則：高、鎖、離



高 (High)

放在孩子拿不到的高度 (110cm 以上)。



鎖 (Lock)

加上兒童安全鎖扣。
特別是存放清潔劑與
刀具的櫃子。



離 (Away)

使用後立刻歸位，不
離手。不可用食品容
器裝化學品。

外出與環境：交通與防溺

交通安全：守護孩童，從安全座椅起



- 後向式：2歲以下嬰幼兒必須乘坐後向式安全座椅。



- 安裝：確認座椅穩固不搖晃，肩帶需固定於孩子肩膀高度，不可扭曲。

防溺水 (Water Safety)



- 浴室/澡盆：絕對不可獨留小孩在浴室，即使只有一秒鐘。



- 蓄水容器：水桶、浴缸用畢應將水排空。

預防燙傷與溺水



洗澡時一秒都不能離開：

即使接電話也不能獨留嬰兒。

水溫應先放冷再放熱，

用手腕內側試溫。

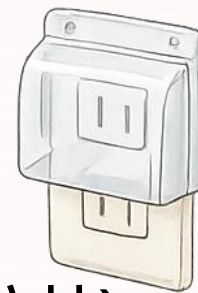
(水溫 37-38°C)。

防滑貼片/地墊不可少。



預防燙傷：

- 熱飲不放桌緣。
- 抱小孩時絕不喝熱飲。
- 插座加裝防護蓋。
- 不使用垂墜式桌布 (防拉扯)。
- 廚房刀具、熱水瓶內推 20cm。



插座：加裝防護蓋

行車安全：守護孩童從安全座椅起(後、安、固、指法則)

① 後向安裝
保護頸椎
(2歲以下)

應嚴格依循各
廠牌說明書

安裝



② 穩固貼合
(搖晃幅度不超過2.5cm)



③ 胸扣與腋下平齊
(避免勒頸或滑脫)

胸前僅保留一指寬
的空隙

④ 肩帶位置：應與肩膀
同高或略低(不可扭曲)



⑤ 脫掉厚衣再繫安全帶



正確使用兒童安全座椅



正確使用兒童安全座椅

後向式乘坐式意圖



< 4歲且18公斤以下
後向式乘坐



71%
死亡率



73%
頸部衝擊力



正確使用兒童安全座椅



年齡	2歲以下	2-4歲以下	4-12歲以下
體重	-	18公斤以下	18至36公斤以下
乘坐規定	攜帶式嬰兒床 或 後向安全座椅	優先選用 後向安全 座椅為主	應坐於車輛 後座並依規定 使用安全帶
備註	安全椅皆用於車輛後座並須予以束縛或定位		

正確使用兒童安全座椅



未依規定使用 安全座椅罰款金額

可依道路交通管理處罰條例
第31條第3項規定，處駕駛
人新臺幣1500元以上3000元
以下罰鍰



新手爸媽必備：安心育兒懶人包

睡眠

- 一律仰睡
- 同房不同床
- 床面完全淨空

居家

- 收好錢幣電池
- 固定家具
- 洗澡視線不離人

環境

- 溫度適中 (摸胸口)
- 拒絕過度穿衣
- 床墊堅硬平坦

行車

- 後向乘坐
- 拉緊安全帶
- 脫掉厚外套

緊急狀況 (如異物哽塞)請立即撥打 119 求助

緊急應變：做有準備的守護者

技能準備

- 學習嬰幼兒CPR與哈姆立克法。
- 照顧者心理健康：適時尋求協助，避免照顧者過度疲勞。

應急措施

父母應學習基本的急救知識，例如：心肺復甦術、止血等，以備不時之需。

安全意識

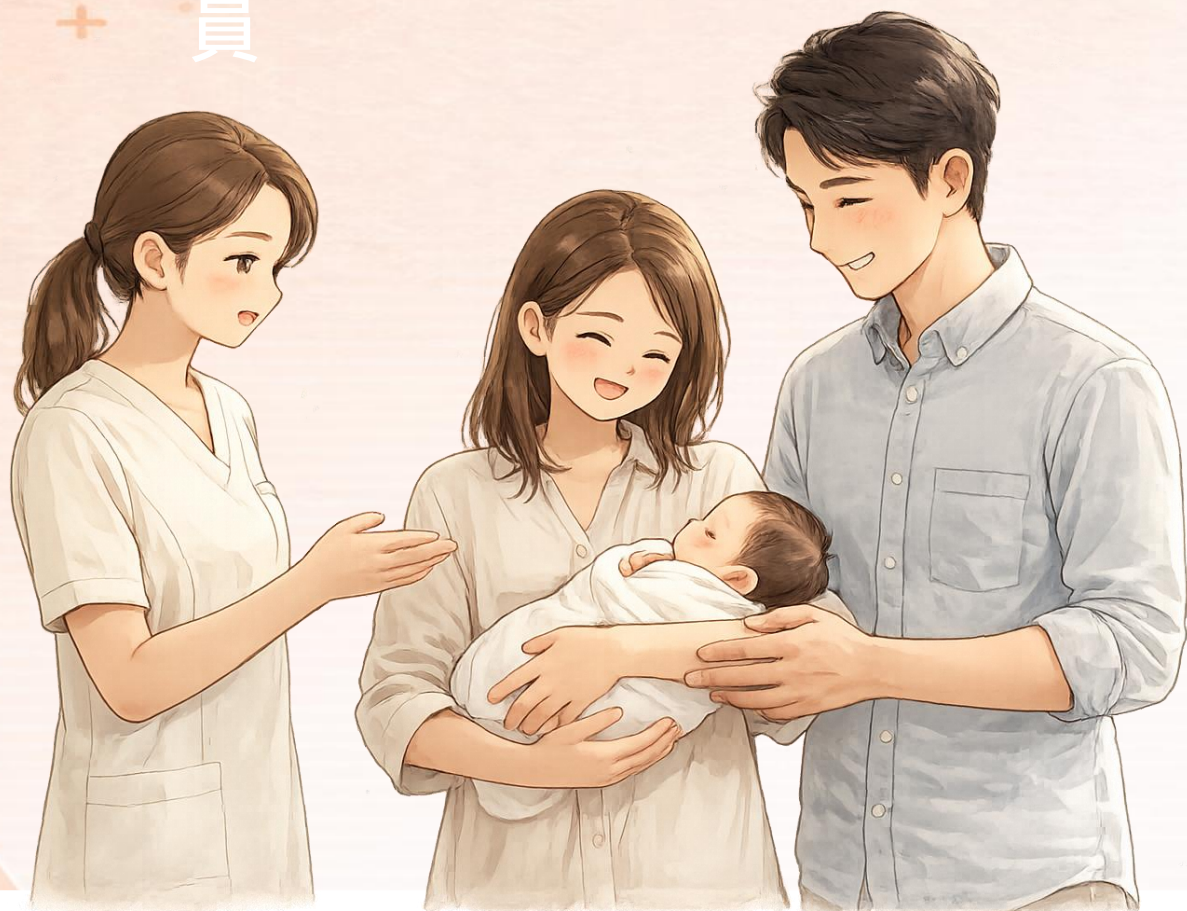
父母應從小培養寶寶的安全意識，讓寶寶知道哪些行為是危險的，哪些是安全的。

安全裝備

父母應選購適合寶寶的安全裝備，例如：安全座椅、安全門鎖、防滑墊等。

結論~

護理師的價值：安全的守門員



- 在繁忙的臨床工作中，我們的一句話、一個動作，可能影響一個家庭一輩子的健康觀念。
- 我們無法 24 小時盯著每個家庭，但我們的一句提醒，可能救了一個孩子的命。
- 新生兒事故傷害並非無法避免，透過適當的預防措施可大幅降低風險。

愛在一起，安全第一

參考資料

Bailey C · Tawia S · McGuire E. Breastfeeding Duration and Infant Sleep Location in a Cohort of Volunteer Breastfeeding Counselors. *Journal of Human Lactation*. 2020;36(2):354-364.

CARING FOR YOUR BABY AT NIGHT AND WHEN SLEEPING Bartick M · Young M · Louis-Jacques A · McKenna JJ · Ball HL. Bedsharing may partially explain the reduced risk of sleep-related death in breastfed infants. *Front Pediatr*. 2022 Dec 13;10:1081028.

Consales · A., Crippa · B. L., Cerasani · J., Morniroli · D., Damonte · M., Bettinelli · M. E., Consonni · D., Colombo · L., Zanotta · L., Bezze · E., Sannino · P., Mosca · F., Plevani · L., & Gianni · M. L. (2020). Overcoming Rooming-In Barriers : A Survey on Mothers' Perspectives. *Frontiers in pediatrics* · 8 · 53.
<https://doi.org/10.3389/fped.2020.00053>

De Bernardo · G., Riccitelli · M., Giordano · M., Proietti · F., Sordino · D., Longini · M., Buonocore · G., & Perrone · S. (2018). Rooming-in Reduces Salivary Cortisol Level of Newborn. *Mediators of inflammation* · 2018 · 2845352. <https://doi.org/10.1155/2018/2845352>

Moon · R. Y., Carlin · R. F., Hand · I., & TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME AND THE COMMITTEE ON FETUS AND NEWBORN (2022). Sleep-Related Infant Deaths : Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. *Pediatrics* · 150(1), e2022057990.
<https://doi.org/10.1542/peds.2022-057990>

Peter S. et al (2019). Bedsharing and Breastfeeding : The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6 · Revision 2019. *Breastfeeding Medicine*. Jan 2020.5-16.
Research on Bed Sharing · Infant Sleep and SIDS

Rachel Y. Moon · Rebecca F. Carlin · Ivan Hand · THE TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME AND THE COMMITTEE ON FETUS AND NEWBORN; Sleep-Related Infant Deaths : Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. *Pediatrics* July 2022; 150 (1) : e2022057990.
10.1542/peds.2022-057990

Task Force on Sudden Infant Death Syndrome · & Moon · R. Y. (2011). SIDS and other sleep-related infant deaths : expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics* · 128(5), e1341–e1367. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2285>

Theo · L. O., & Drake · E. (2017). Rooming-In : Creating a Better Experience. *The Journal of perinatal education* · 26(2), 79–84. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.26.2.79>

王淑芳、毛心潔、林晶晶、胡怡芬、高美玲、陳昭惠、郭素珍、黃資裡、楊靖瑩、楊誠嘉、賴美玲、謝壁光(2015) · 母乳哺育-理論與實務-新版(二版, 155-162 頁) · 台北市 : 台灣母乳哺育聯合學會。

產後親子同室的好處-孕產婦關懷網站-摘自:<https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1924&type=01>

衛生福利部國民健康署 · 兒童健康&衛教手冊-摘自:https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/16130/File_19812.pdf

衛生福利部國民健康署 · 嬰兒安全睡眠環境-摘自 : <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4150>

Ten steps 7. Rooming-in 摘自 : <https://www.who.int/multi-media/details/ten-steps-7-rooming-in>

These resources cover a range of issues around infant sleep and caring for babies at night. 摘自 : <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/sleep-and-night-time-resources/>

Australian breastfeeding association · Breastfeeding and co-sleeping-摘自:<https://www.breastfeeding.asn.au/resources/co-sleeping>

影片 : https://www.youtube.com/watch?v=6mSR77Yfr_I 作者 : 國民健康署孕產婦關懷中心

謝謝聆聽!
Thank You!

