

同床与母乳哺喂

母婴同床是十分常见的，且往往是无意识间形成的。父母选择同床多因婴儿夜间需要频繁哺乳。本指南信息专为哺乳母亲提供。若您的婴儿从未亲喂，同床可能会有风险。
建议夜间在安全的床铺上哺喂，而不是在沙发、椅子或躺椅上。



最安全的睡姿（亦称“保护姿势”或“环抱蜷曲式”）

确保床铺安全：

- 使用结实、平坦的床垫。
- 将床远离墙壁。
 - 确保床边没有小缝隙，以免婴儿被卡在缝隙中。
 - 不要在大人床加装护栏。
 - 正确放置婴儿：让婴儿仰躺，与母亲乳房平齐。避免将婴儿放在您的脸侧或枕头上。
 - 取走厚重被子、多余枕头及床边悬垂的绳索。
 - 确保床单或被子不会覆盖婴儿脸部或头部
- 可考虑将床垫直接放置在地板上。

请务必遵守以下安全准则：

- 禁止任何人在沙发、躺椅或椅子上与婴儿同睡。
- 禁止近期饮酒或吸毒者与婴儿同睡。
- 近期服用影响意识的药物的人，不应与婴儿同睡。
- 吸烟者不应与婴儿同睡。
- 早产儿或低体重婴儿不可与任何人同睡。
- 严禁把婴儿单独留在大人床上。

非母婴同床的安全指南：

- 让婴儿保持仰躺姿势入睡。
 - 把婴儿安置在您的房间并靠近您的床边。
- 推荐使用与大人床相连的摇篮或婴儿床（即“侧接式婴儿床”）
- 哺喂后将婴儿放回平坦、无异物的睡眠区域。
 - 切勿将婴儿放在带有软垫的婴儿床上。

“床边婴儿床”（或侧接式婴儿床）可以替代母婴同床



本信息仅为通用指南，供您与医疗保健专业人员讨论参考。具体内容可能不适用于您的家庭状况或特殊情况。

ABM 家长讲义由 W.K. Kellogg 基金会资助。© 母乳喂养医学院

MALCA

Malaysian Lactation Consultants Association

Translated by malca.org.my | May 2025