

揹巾穿戴



你不可不知的育兒選擇

揹巾安全五字訣：緊、看、頭、胸、背。

揹巾選擇及操作 (針對0~6個月嬰兒直立揹) 安全口訣

緊

揹的夠緊



包覆必須讓寶寶跟你能貼近，鬆弛的布料會讓你的寶寶逐漸陷落到揹巾內，有可能阻礙寶寶的呼吸。

看

隨時注意看



確保當你往下看時，能隨時且輕易的看到寶寶的臉部，並確保面部沒有任何可能遮住口鼻的東西。

頭

低頭親到頭



寶寶的頭部，必須盡量在舒適的範圍內靠近你的下巴，在你低頭時應該要可以親到寶寶頭或額頭。

胸

下巴遠離胸



寶寶的下巴距離寶寶自己的胸口應該至少要有兩個手指頭的空間，避免寶寶呼吸受限。

背

完整支撐背



寶寶背部應該支撐在嬰兒自然的姿勢，理想中是直立且肚子靠著你並且屁股在揹巾最深處。當你手放在寶寶的背後輕按時，寶寶身體不應該變直立或往你的身體移動。

別忘了使用揹巾時，你跟孩子都在學習，有些寶寶在被用不同方式抱的時候容易有壓力；大人的情緒也會影響小孩的心情。學會順利的使用揹巾不見得只是產品的操作，有時更需要貼身的評量及經驗的傳承。

若你對揹巾育兒有困擾，又苦無親友學習的對象，國內各地的「揹巾穿戴輔導員」能提供 1 對 1 揹巾 **Fitting** 合身調適服務，提供挑選揹巾與調整上的建議，同時透過經驗分享與交流，提升你育兒信心及生活行動力！

台灣揹巾穿戴



揹巾穿戴互援團

