

5S Baby Calming Method

A Step a-Step Guide for Soothing Infants Under 3 Months

5S 嬰兒安撫技巧-安撫3個月內

包裹 *Swaddle*

1.



Swaddling

Gentle Secure Wrap
Mimics woom comfort.

將寶寶用包巾緊緊地包起來。

側臥/趴臥 *Side*

2.



Side/ Stomach Position

Supportive Cuddle Hold
Close physical contact.

將寶寶用包巾緊緊地包起來。

噓聲 *Shush*

4.



Shushing

Loud White Noise
Recreates woom sounds

發出輕柔安撫的聲音（如「噓
~」或白噪音）。

搖晃 *Swing*

5.



Swinging

Gentle Rhythmic Motion
Calming woom movement

輕柔地前後或來回搖晃寶寶。



吸吮 *Suck*

Calm & Happy Baby!
Pacifier or Finger

讓寶寶吸奶嘴或吸吮手

指（或親餵乳房）。

按順序跟隨，一但平靜下來就停止

Follow in order. Stop once calm.