



健康與安全說明

安全的嬰兒睡眠: 減少嬰兒猝死症和其他與睡眠有關的嬰兒死亡的風險

當一個看似健康的嬰兒在托兒所裡突然意外死亡時，這對孩子的家庭和托兒所以及其他托兒所家庭都是一個巨大的打擊。安全的嬰兒睡眠方法和環境可以減少嬰兒猝死症 (SIDS) 和其他與睡眠有關的嬰兒死亡的風險。

SIDS是指在經過徹底的現場調查、驗屍和臨床病史審查後無法解釋的1歲以下嬰兒的死亡。90%的SIDS死亡案例發生在嬰兒滿6個月之前。死亡案例多數在1至4個月大時發生。SIDS的風險因素包括: 不安全的睡眠方式和環境; 成長的關鍵時期; 以及嬰兒的個人脆弱性。其他與睡眠有關的嬰兒死亡 (如窒息、缺氧、夾死和勒死) 也有類似的風險因素。

研究發現, 在托兒所中死於SIDS的人較可能發生在第一周。嬰兒的死亡在下列情況發生的可能性較高:

- 在家裡習慣仰臥睡覺, 但在托兒所裡被放成俯臥睡覺
- 在托兒所的不安全睡眠環境中睡覺 (例如: 汽車座椅、嬰兒車、被褥、枕頭或豆袋) (Kassa, Moon, Colvin, 2016)。

美國兒科學會 (AAP) 建議建立一個安全的嬰兒睡眠環境和安全的嬰兒睡眠方法, 以減少SIDS和其他與睡眠有關的嬰兒死亡風險。(AAP, 2016)

加州持證托兒所的嬰兒睡眠問題

為了SIDS和其他與睡眠有關的嬰兒死亡的風險, 加州有執照的托兒所必須:

- 讓12個月以下的嬰兒仰臥睡覺。
- 使用符合美國消費者產品安全委員會 (CPSC) 安全標準的嬰兒床或攜帶式嬰兒床 (遊樂場), 以及為該尺寸嬰兒床製作的堅固床墊。使用適合床墊尺寸的緊密貼合的床單覆蓋它。
- 為每個嬰兒指定一個嬰兒床或遊樂場, 一個嬰兒床只
- 能放一個嬰兒。

- 移除任何放在、附在或垂在側邊嬰兒床上的零星物品或物件, 包括毛毯、枕頭、玩具和毛絨玩具。不要使用保險杠墊子。移除圍兜、帶領帶或頭巾的衣服和珠寶。睡覺時不要蓋住嬰兒的頭。
- 如果嬰兒在被放在嬰兒床前就睡著了, 要儘快把嬰兒放到嬰兒床裡。不要讓嬰兒睡在沙發、沙發、扶手椅、坐墊、被褥、床或枕頭, 汽車座椅、嬰兒車、秋千或彈椅上。
- 時時刻刻通過目視和聽覺檢查睡著的嬰兒。
- 每隔15分鐘對0-24個月熟睡的嬰兒進行身體檢查, 看是否有不適或過熱的跡象。記錄每15分鐘的檢查時間、日期和嬰兒名字。
- 給嬰兒奶嘴(若家人有提供)。不要把奶嘴用繩子或絲帶拴在嬰兒脖子上, 也不要將奶嘴固定在嬰兒的衣服上。嬰兒不可共用奶嘴。
- 不要用繃襪讓嬰兒入睡。不要給嬰兒穿襪襪式的衣物, 例如使用重物或魔術貼限制其活動的衣物。
- 家庭托兒所不能使用睡袋, 托兒所則需要豁免。請使用帶腳睡衣。
- 為所有12個月以下的嬰兒填寫一份個人嬰兒睡眠計畫 (LIC 9227)。該計畫必須由嬰兒的父母或監護人簽字並注明日期。
- 在嬰兒開始能夠從仰臥姿勢滾到俯臥姿勢, 再從俯臥姿勢滾到仰臥姿勢後, 填寫嬰兒個人睡眠計畫 (LIC 9227) 的D部分, 並通知家長或監護人在表格上簽字並注明日期。繼續讓嬰兒仰臥睡覺。如果嬰兒已改變姿勢, 則可讓其保持該姿勢。

继续

兒童看護人還能做什麼？

執行禁煙的法律和法規

暴露在煙中的嬰兒死於SIDS的風險更高。加利福尼亞州托兒所許可條例禁止在持證托兒所和家庭托兒所內吸煙。加州法律禁止在有兒童在場的情況下在車內吸煙。

給與新鮮空氣

提供一個通風良好的睡眠區（空氣不應悶熱或不新鮮），溫度應對穿著輕便的成年人來說是舒適的。

接受母乳餵養

母乳餵養降低SIDS風險有關。在許多情況下，重返工作崗位是母乳餵養的一個障礙。鼓勵母親在產假結束，回到工作或學校後繼續餵養母乳。關於如何支援母乳餵養家庭的詳細資訊（包括政策樣本；嬰兒餵養計畫範本；以及關於安全處理、儲存和餵養母乳的資訊），請參閱支援母乳餵養家庭：兒童看護人工具書。

監測嬰兒的接種疫苗狀況

研究發現，接種疫苗可防止SIDS。加州法律要求兒童在進入託兒所前必須進行免疫接種。托兒所必須執行疫苗法，保持記錄，並向公共衛生機構提交報告。

教育家屬並為工作人員提供職業培訓

與家屬討論嬰兒安全睡眠的方法。包括以下資訊：同房不同床，母乳餵養，不讓嬰兒經常睡在汽車座椅上，不在嬰兒附近吸煙，以及保持定期接種疫苗。

分發書面講義，並在牆上或公告欄張貼海報。在招收新家庭時，提供有關安全睡眠的資訊。

提供關於嬰兒安全睡眠原則的工作人員培訓。密切關注員工對安全睡眠政策的遵守情況。定期與所有工作人員一起審查您的應急系統。

聯繫你當地衛生部門的SIDS協調員，以獲得家庭教育和工作人員培訓方面的支援。

當嬰兒醒著的時候，安排並監督的“俯臥時間”

俯臥時間對嬰兒的成長和發展很重要。俯臥時間可以鍛煉頭部、頸部、肩部、腹部和背部的肌肉力量和協調性，這些都是達到重要的發展里程碑所需要的（例如，如何起身、翻身、坐起、爬行和拉起站立）。俯臥時間嬰兒務必要清醒且受監督。請參閱CCHP健康與安全說明，嬰兒的俯臥時間。

確保嬰兒床的安全

切勿轉賣、捐贈或贈送不符合現有嬰兒床標準的嬰兒床。CPSC建議在丟棄舊嬰兒床之前先將其拆卸。當地公共衛生部門和宣傳團體可以說明為有經濟需要的家庭和兒童護理機構提供低成本或免費的嬰兒床或遊樂場。

如果發現嬰兒沒有反應，沒有呼吸和脈搏，請開始心肺復蘇，並撥打9-1-1。

參考資料和資源

Moon, R., Carlin, R., Hand, I. and The 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. Accessed at <https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057990/188304/Sleep-Related-Infant-Deaths-Updated-2022>

Caring for Our Children National Health and Safety Performance Standards at <http://nrckids.org/CFOC/Database/3.1.4.1>

加州公共衛生局嬰兒猝死計畫，SIDS協調員
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/SIDS/Pages/default.aspx>

Kassa, H., Moon, R., Colvin, J., [在家庭內和家庭外環境中與睡眠有關的嬰兒死亡的風險因素](#)，兒科學，2016年11月

美國消費者產品安全中心（CPSC）嬰兒床
<https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/kids-and-babies/cribs>

加州社會服務部（CDSS），托兒所許可證，托兒所安全睡眠
<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/child-care-licensing/public-information-and-resources/safe-sleep>

Los Angeles Department of Public Health, Supporting Breastfeeding Families, a Toolkit for Child Care Providers. http://www.publichealth.lacounty.gov/mch/CAH/Breastfeeding_toolkit_May2016_C.PDF