



在照顧嬰兒時降低 嬰兒猝死症的風險

什麼是嬰兒猝死症(SIDS)?

嬰兒猝死症(原名 Sudden Infant Death Syndrome, 簡稱 SIDS)就是指一個一歲以下, 看起來原本好端端的、健康的嬰兒, 突然且出乎意料的, 無法解釋的死亡。它是一個月大到一歲的嬰兒最普遍的死因。將嬰兒死亡的原因歸諸於「嬰兒猝死症」之前, 必需先排除其它所有的可能----在病理解剖、調查死亡現場、以及詳細查閱嬰兒的醫療記錄之後。當其它任何可能的解釋皆無法被確認時, 這樣的死亡才會被考量為「嬰兒猝死症」。很不幸的是, 在托兒場所中的嬰兒猝死症比率要比平常高 2 倍。因此, 托兒工作者加強實行可以降低嬰兒猝死症的安全睡眠照顧, 至關重要。

嬰兒猝死症的危險因素有哪些?

導致嬰兒猝死症的真正原因, 至今仍無法確定。但是, 好幾項因素已被証實有可能會增加嬰兒猝死症的機率。可能的因素, 大致如下:

- 讓嬰兒俯睡
- 讓嬰兒睡在鬆軟的床墊或寢具上
- 在懷孕期間或寶寶出生後接觸某些不良影響, 如抽煙
- 在懷孕期間的某些不良影響, 如喝酒
- 早產兒
- 新生兒體重過低

藉由排除掉家中或托兒場所內一些可以掌控的危險因素, 我們在照顧嬰兒時可以降低「嬰兒猝死症」的風險。

爲了降低嬰兒猝死症的風險:

勿讓嬰兒俯睡

俯睡(腹部朝下)的嬰兒會增加「嬰兒猝死症」的風

險, 尤其是在家本來習慣仰睡的嬰兒。在嬰兒滿一歲之前, 我們強烈地建議家長以及托兒工作者讓嬰兒仰睡。一旦嬰兒能夠毫不費力地翻身(前面翻到後面, 以及後面翻到前面), 仍應讓嬰兒仰睡, 但是也應該容許他們睡自己覺得舒服的姿式。

如果家長在家裡讓嬰兒吃奶嘴的話, 可以讓嬰兒吃奶嘴

研究顯示, 吃奶嘴會減低嬰兒猝死症的風險。美國小兒科學會(The American Academy of Pediatrics) 建議家長, 在嬰兒滿一歲之前可以讓嬰兒睡覺時吃奶嘴。

把嬰兒裹到腰部以上

有些仰睡的嬰兒比較不容易入睡。

在嬰兒出生後的前八周把嬰兒裹起來可以幫助嬰兒入睡, 同時可以增加嬰兒白天睡眠時段的長度。當包裹嬰兒時, 只需包裹他們的上半身, 讓雙腿可以自由活動, 並且不要覆蓋住嬰兒的頭部。一旦嬰兒可以很容易地翻成腹部朝下的姿式時, 就不能再裹住他們了, 因為裹住俯睡的嬰兒, 反而會增加嬰兒猝死症的風險。

嬰兒應該睡在堅實、平坦的表面, 而不是睡在毛絨絨或鬆軟的表面, 如沙發, 水床, 或鬆軟的床墊上。嬰兒床墊是目前唯一符合消費者產品安全委員會 (Consumer Product Safety Commission) 對嬰兒有安全保證的床墊。

勿使室內溫度過高或讓嬰兒衣著過多

嬰兒穿太多層衣服, 蓋太厚重的毯子, 或睡在溫度太高的房間, 都可能增加嬰兒猝死症的風險。一般來說, 嬰兒只需要穿和大人或年紀較大的兒童一樣多的衣服, 就能保暖與感到舒適。讓嬰兒睡覺時, 應把嬰兒放在腳能碰到嬰兒床尾的位置, 薄薄的毯子只蓋到嬰兒胸部, 特別是那種可以讓你裹住嬰兒上半身的產品, 是既安全又方便可以取代毯子的選擇。

嬰兒睡覺，居住，和遊戲的地方不能抽煙
嬰兒暴露於香煙的環境，會增加得嬰兒猝死症的風險。

和兄弟姐妹或父母一起睡使嬰兒有較高的風險死於嬰兒猝死症。嬰兒與受吸毒或喝酒影響的人同睡，也會增加嬰兒猝死症的風險。美國小兒科學會（簡稱AAP）建議，嬰兒睡在自己的嬰兒床，同時與父母睡在同一個房間最安全。

家庭托兒工作者可以做什麼？

教育家長和工作同仁

公開討論如何降低嬰兒猝死症的風險，以及托兒工作者在「嬰兒猝死症」中所扮演的角色。大部分家長把托兒工作者視為在兒童健康、發展、和安全方面值得信賴的專家。把你的經驗及專長分享給家長，包括在你的托兒健康政策中，預防嬰兒猝死症的重要性，同時分享相關資訊給家長和員工。

訂立及執行可以降低風險的托兒政策

托兒政策應加強可以降低風險的規定(請參考CCHP的範例《托兒所的嬰兒安全睡眠政策》*Safe Sleep Policy for Infants in Child Care*)。應訓練托兒所員工遵守政策中需要嚴格監督的規定：

- 仰睡政策。規定托兒所內的所有嬰兒都需要仰睡（除非該名兒童有醫師提供附上簽名的證明文件）。訓練員工這項規定的重要性，並且監督他們在嬰兒睡覺及小睡時切實執行。在註冊入托時，與家長討論這項仰睡政策。
- 兒童出現的場所禁止吸煙。加州社區托兒牌照局(California's Community Care Licensing)特別規定「以下前提禁止吸煙」所有領有牌照的托兒場所，包括托兒中心和家庭托兒所。
- 嬰兒床內勿放任何毛絨絨的東西。嬰兒小睡時應放在堅實平坦的床上。嬰兒床上不要放玩具，填充動物布偶，枕頭，加襯蕊的床罩，圍在嬰兒床四周的護罩，和被子。

- 避免嬰兒過熱。讓嬰兒穿著舒適，不要給他們穿太多層暖和的衣服。嬰兒應睡在溫度適中的場所，國家標準建議托兒場所室內溫度，冬天維持在華氏65度到75度之間，夏天則維持在華氏68度到82度之間。(2002年，美國小兒科學會)

嬰兒醒來時的「俯臥時間」

俯臥時間十分重要，(請參考CCHP的《嬰兒的俯臥時間》*Tummy Time for Infants*)，因為它可以幫助嬰兒伸展和鍛鍊頭部，頸部，肩膀，以及背部的肌肉，幫助他們日後學習必要的運動技能(例如，撐起上半身，翻身，坐，爬，和攀扶著東西站起來)。但更重要的是，俯臥時間只能在嬰兒醒來，同時有家長或托兒者在場照顧的時候進行。

參考及相關資訊

《照顧我們的兒童，全國健康與安全實行標準：在父母自家以外的托兒計劃指導原則》Caring for our children: National health and safety performance standards: Guidelines for out-of-home child care programs. 2002年發表於AAP, APHA & MCHB，請查閱網頁
<http://nrc.uchsc.edu/CFOC/index.html>

有關嬰兒猝死症的資料索引，請查閱疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov/reproductivehealth/SIDS/index.htm

有關嬰兒床安全標準，請查閱
www.cpsc.gov <<http://www.cpsc.gov>> 或
www.jpma.org <<http://www.jpma.org>>

《托兒所的嬰兒安全睡眠政策範例》*Model Safe Sleep Policy for Infants in Child Care*，出自加州托兒健康計劃(CCHP)，請查閱網頁
http://ucsfchildcarehealth.org/pdfs/forms/SafeSleep_policy1108.pdf

《嬰兒的俯臥時間》*Tummy Time for Infants* 出自加州托兒健康計劃(CCHP)，請上網查閱
www.ucsfchildcarehealth.org

美國小兒科學會(AAP)特別工作組，2005年發表有關嬰兒猝死症的政策聲明，請查閱 www.aap.org

Vickie Leonard, RN, PhD