



健康和安備註

嬰兒睡眠安全：減少嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 和其他與睡眠相關的嬰兒死亡

一名看似健康的嬰兒突然意外死亡，的確是一個悲劇性事件。如果發生在托兒機構，則更加令人痛心；不僅對孩子的家人如此，對托兒服務提供者和其他孩子的家人也是如此。嬰兒安全睡眠做法和環境可以減少嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 和其他睡眠相關嬰兒死亡的發生風險。

SIDS 指的是經過徹底現場調查、屍體解剖和臨床病史檢討之後都不能解釋的、年齡小於 1 歲嬰兒的死亡。百分之九十的 SIDS 死亡發生在嬰兒滿六個月之前，高峰期在 1 個月和 4 個月之間。SIDS 的風險因子包括：不安全的睡眠做法和環境；發育的關鍵期；嬰兒的個體原因。其他與睡眠相關的嬰兒死亡 (例如窒息、缺氧、陷迫、絞扼) 有類似的風險因子。

一項最近的研究顯示，在托兒機構死亡的嬰兒更可能在第一個星期死亡。以下情況下死亡的發生率更高：

- 在家習慣仰睡，在托兒機構被趴著放下睡覺
- 在托兒機構中被允許在不安全的環境中睡覺 (例如：兒童車座、兒童推車、軟床墊、枕頭或豆袋) (Kassa, Moon, Colvin, 2016)

美國兒科學會 (AAP) 建議採用安全的嬰兒睡眠環境和安全的嬰兒睡眠做法，以減少所有與睡眠相關的嬰兒意外死亡的風險。(AAP, 2016)

托兒機構的

安全嬰兒睡眠環境和做法建議

- 每次睡覺時都把嬰兒仰著放下，直到他們滿 1 歲。
- 床墊要質硬，使用帶鬆緊帶的床單 (床笠)，床墊緊湊地放在嬰兒床內。嬰兒床 (包括

嬰兒搖籃和嬰兒圍欄) 必須符合現行的『消費者產品安全委員會 (CPSC)』標準。為每名嬰兒分配一個嬰兒床，每個嬰兒床上只能放一名嬰兒。嬰兒床上不能放置、嬰兒床邊也不能附著或鬆散搭放任何玩具 (包括旋轉吊鈴)、柔軟物品、毛絨玩具、枕頭、防撞墊、毯子、定位裝置或鬆散床品。

- 不要讓嬰兒睡覺時過熱。睡眠區域通風良好，溫度適合穿著單薄的成年人。如果需要更暖和，可以使用一片式毛毯睡袋或睡囊。嬰兒睡覺時衣服層數只可以比成年人多一層。移除圍嘴、帶綁帶或頭兜的衣物、帽子或其他蓋頭類衣服、以及首飾。
- 不要讓兒童睡在軟椅、沙發、扶手椅、座墊、軟床墊、大床或枕頭上；或在兒童車座、推車、搖椅或振動椅中。如果嬰兒在嬰兒床以外的地方睡著，立即將嬰兒移到嬰兒床。如果嬰兒到達托兒機構時已經在兒童車座中睡著，將嬰兒移到嬰兒床。
- 如果家長提供安撫奶嘴，可以提供給要睡覺的嬰兒。如果嬰兒睡著後安撫奶嘴掉落，不需要重新塞回。不要將安撫奶嘴綁在繩子或帶子上，然後掛在嬰兒的脖子上，也不要固定在嬰兒的衣服上。
- 一直通過視覺和聽覺積極地監視睡眠中的嬰兒。提供足夠的照明，以便能夠看到嬰兒。觀察呼吸和皮膚顏色。如果發現嬰兒沒有反應、沒有呼吸或脈搏，立即開始心肺復甦並撥打 9-1-1。

托兒服務提供者還能做什麼？

執行禁止吸煙的法規

暴露於香煙的嬰兒死於 SIDS 的風險更高。加州社區照顧執照法規禁止在持照托兒中心和居家托兒機構吸煙。加州法律禁止在兒童在場時在車內吸煙。 *續下頁*

建立安全睡眠政策並培訓工作人員

建立嬰兒安全睡眠政策是向家長作出保證，您將盡一切可能，確保嬰兒在睡眠時是安全的。嬰兒註冊入學時給家長一份安全睡眠政策。(參見 CCHP 托兒機構中嬰兒安全睡眠政策範本。) 向工作人員提供嬰兒安全睡眠原則的培訓。密切監督工作人員是否遵照您的安全睡眠政策。定期與所有工作人員一起檢討您的緊急應對制度。

鼓勵母乳餵養

母乳餵養可能降低 SIDS 的風險。在很多情況下，母親返回工作崗位會阻礙母乳餵養。支持母親在產假結束、返回工作或學校之後，繼續母乳餵養。關於如何支持母乳餵養的家長 (包括政策範本、嬰兒餵養計劃模板、以及母乳安全經手、保存和餵食的相關資訊)，參見資源清單上的『支持母乳餵養的家長 - 托兒服務提供者的工具包』(Supporting Breastfeeding Families, a Toolkit for Child Care Providers)。

教育家長

與家長們討論嬰兒安全睡眠做法。資訊包括：與嬰兒同睡一房但不同睡一床、母乳餵養、不要讓嬰兒經常在兒童車座中睡覺、不要在嬰兒旁邊吸煙、及時接受免疫接種。

分發書面文宣材料，在牆上或通告欄上張貼文宣海報。新的家庭註冊時，提供關於安全睡眠的資訊。聯絡當地公共衛生局的 SIDS 協調員，取得關於家長教育和人員培訓的支持。

嬰兒醒著的時候提供監督下的『趴臥時間』

趴臥時間對於嬰兒的成長發育是很重要的。它可以增強頭、頸、肩、腹和後背的肌肉力量和協調，以實現重要的發育階段目標 (例如手臂撐起上身、翻轉身體、坐起、爬行、以及拉起身體並站立)。趴臥期間嬰兒必須醒著並在監督之下。參見資源清單上的 CCHP 健康和安備註『嬰兒趴臥時間』(Tummy Time for Infants)。

監督嬰兒的免疫接種狀態

研究顯示免疫接種也許能夠避免 SIDS。加州法律要求兒童在進入託兒機構之前必須接受免疫接種。托兒機構必須執行免疫接種法律，保存記錄，並向公共衛生當局提交報告。

嬰兒床的安全

不要轉售、捐獻或饋贈不滿足現行安全標準的嬰兒床。CPSC 建議在丟棄用過的嬰兒床之前將其拆除。當地公共衛生部門和權益爭取團體可以幫助有財務需要的家庭和托兒服務提供者低價或免費取得嬰兒床。

嬰兒翻轉身體怎麼辦？

一旦嬰兒可以很容易地從仰臥翻轉到趴臥、從趴臥翻轉到仰臥，請繼續將嬰兒仰著放下睡覺，但是允許他們自行調整姿勢。

關於嬰兒打包...

雖然有些新生兒和嬰兒可以在家打包睡覺，托兒機構中的嬰兒不建議打包。(AAP, NRC, APHA, 2011) 打包的嬰兒趴著放下或者自行翻轉為趴臥姿勢，死亡風險較高。(AAP, 2016) 在家中，一旦嬰兒顯示試圖翻轉的徵象 (一般在滿三個月之前)，就不應該再打包。

參考資料和資源

美國兒科學會 (AAP) SIDS 和其他睡眠相關嬰兒死亡：嬰兒安全睡眠環境的建議 2016 年修訂版 (SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment), 以及隨附技術報告, 嬰兒猝死綜合症工作小組, Pediatrics, 2016 年 11 月 <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938>

美國兒科學會、美國公共衛生學會、全美托兒和早教健康安全資源中心 (AAP, APHA, NRC), 照顧我們的孩子：全美健康安全績效標準；早期照顧和教育項目指引 (Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early care and Education Programs), 第 3 版 (CFOC3) <http://nrckids.org/CFOC3/index.html>

加州公共衛生部嬰兒猝死項目 SIDS 協調員 www.cdph.ca.gov/programs/SIDS/Pages/5.0SIDScoordinators.aspx

加州托兒健康項目 (CCHP) 趴臥時間 (Tummy Time) <http://cchp.ucsf.edu/Tummy-Time-Note>

CCHP 托兒機構中嬰兒安全睡眠政策 (Safe Sleep Policy for Infants in Child Care Programs) <http://cchp.ucsf.edu/Safe-Sleep-Policy>

Kassa, H., Moon, R., Colvin, J., 在家和不在家環境中睡眠相關嬰兒死亡的風險因子 (Risk Factors for Sleep-Related Infant Deaths in In-Home and Out-of-Home Settings), Pediatrics, 2016 年 11 月

國立兒童健康和發育研究所 (NICHD) 睡眠安全 (Safe to Sleep®) 運動 www.nichd.nih.gov/sts/about/Pages/default.aspx

支持母乳餵養的家長 - 托兒服務提供者的工具包 (Supporting Breastfeeding Families, a Toolkit for Child Care Providers), 洛杉磯郡公共衛生局, 根據阿拉米達郡工具包修訂, 2016 年 5 月 http://www.publichealth.lacounty.gov/mch/CAH/Breastfeeding_toolkit_May2016_C.PDF

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/crubs>