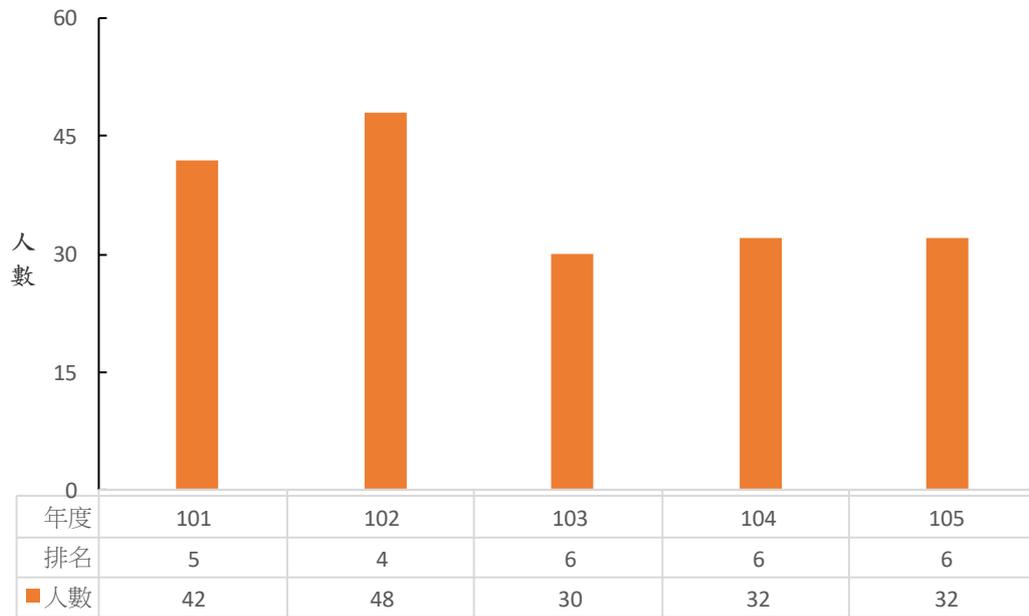


### 近五年嬰兒猝死症候群(SIDS)死因排名及死亡人數



資料來源：衛生福利部統計處 101-105 年度死因統計

## 嬰兒猝死症預防有訣竅

許多研究顯示，趴睡是導致嬰兒猝死症的重要危險因素；除了睡姿，還有一些關於睡眠環境的危險因子陸續被發現。避免這些可能的危險，並注意嬰兒睡姿及睡眠環境的安全，才能協助孩子擁有香甜的睡眠品質。

### ✧ 排除呼吸道阻塞因素，預防嬰兒睡眠中發生意外 ✧

- 寶寶應該**仰睡**。仰睡並不會增加噎奶的機會，家長無須擔心。
- 趴睡易導致嬰兒猝死症，可能是因為有些嬰兒於睡夢中驚醒的神經反應不佳，所以容易發生窒息等事故，故不建議。
- 側睡因為容易翻身成趴睡，亦不建議。
- 寶寶的床墊應平滑，不可太軟，除了床單，身體下面不宜有任何的枕頭、棉被、毯子，也勿將填充玩偶放在嬰兒床上，或使用防護墊。
- 如使用毛巾被或毛毯，應將嬰兒裹至胸部，以減少蓋住臉部的機會。使用的被子不宜厚重或鬆軟。
- 睡眠環境不可太熱，也不要讓寶寶穿太多衣物或戴帽子。
- 寶寶不可和大人同床而睡，也不建議和其他孩子一起睡，包括多胞胎兄弟姊妹；若大人喝酒、服用影響清醒能力的藥物，或抽菸後，則更增加嬰兒猝死的危險性。

### 小提示

#### 這樣睡更好

- 為避免頭形睡扁，請注意不要讓寶寶的頭固定偏向某一側睡。
- 因為寶寶比較喜歡朝門的方向看，可以每週將床頭、床尾的方向調換1次。
- 寶寶醒著的時候，一天數次讓他趴著玩一段時間，一方面避免後腦殼受壓的時間太長，一方面也可以訓練頸部和肩膀肌肉的力量。



## 新生兒照顧錦囊

### 安全睡眠環境

床鋪表面必須堅實平整，外表包覆確實平整。

每次睡眠都需仰睡

勿讓嬰兒睡在沙發、椅子、墊子，或大人的床上。

睡眠區域不可有任何鬆軟物件，包括枕頭、玩具枕具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單、填充玩具、防撞護墊等軟的物件。

確認無任何東西蓋住嬰兒頭部。

嬰兒不與其他人同睡，建議與父母同室不同床。

無菸環境，勿讓任何人在嬰兒附近吸菸。

如需額外保暖措施，可穿著睡袋型的嬰兒睡衣，或以包巾包裹孩子，並將手臂露出，以取代毯子。

避免環境過熱，包括穿著太多衣物與過度包裹嬰兒。無空調設備時，宜注意通風。



## 嬰兒猝死症防治評估表

以下指標請家長核對，若未符合，請儘速改善，以降低嬰兒猝死之風險。

- 每次睡眠都仰睡。
- 哺餵母乳。
- 嬰兒不與其他人同睡，建議與父母同室不同床。
- 一個月之後，可考慮在睡眠時使用奶嘴。奶嘴不可懸掛於嬰兒頸部或附著於嬰兒衣物上。
- 勿讓嬰兒趴睡在父母或照顧者身上。

### 小提示

未來懷孕時應：

- 接受例行產前檢查
- 避免吸菸及暴露二手菸、或三手菸
- 避免喝酒與使用影響清醒能力藥物。

