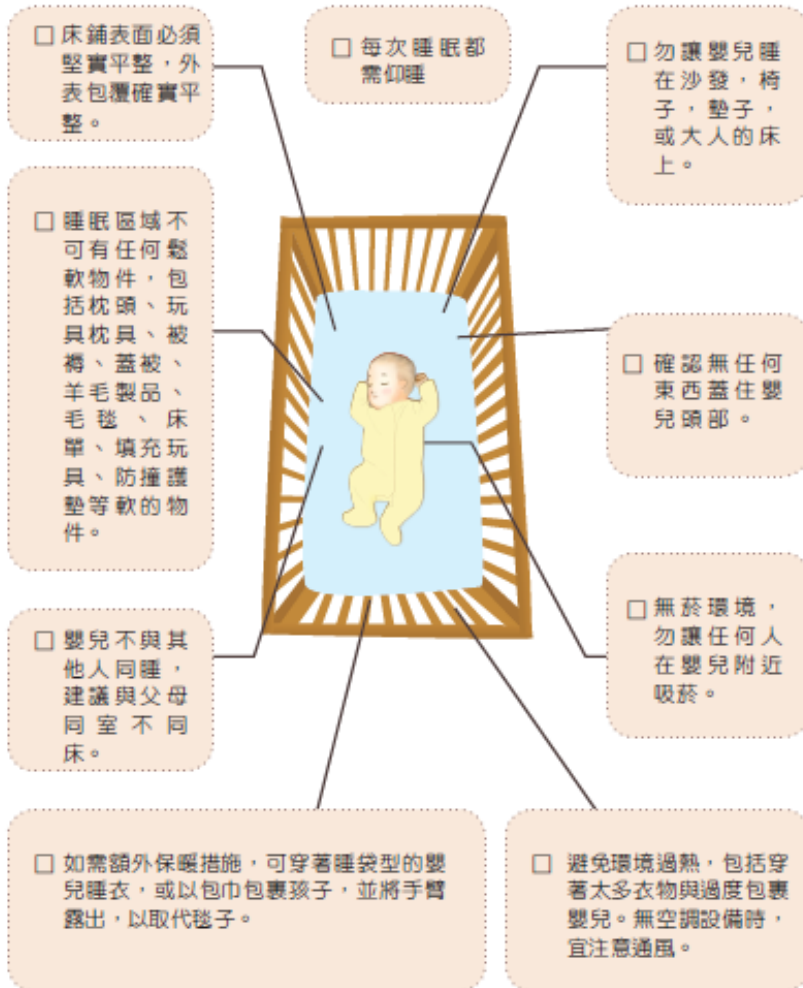


新生兒照顧錦囊

安全睡眠環境



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，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，或使用防撞護墊。
- 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。



嬰兒猝死防治措施

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。
- 棉被勿遮住嬰兒口鼻。
- 一歲以下不建議使用枕頭。

