

五招安心睡

幫寶寶打造安全睡眠環境

文字撰寫 | 張茗喧

參考資料 | 衛生福利部國民健康署



迎接新生命的到來是每個家庭最幸福的時刻，爸媽們總希望寶寶可以長得又好又健康，早在孩子出生前就準備好小枕頭、小毯子，替孩子佈置溫馨的小床，老一輩的觀念中也常認為寶寶要趴睡才能顧出好頭型。然而，家長與長輩的一番美意，看在醫師眼中可是相當「母湯」的喔！

嬰兒猝死症候群 寶寶的睡眠殺手

寶寶的睡姿及睡眠環境，與寶寶的生命安全息息相關。根據衛福部 2016 到 2020 年的統計資料顯示，嬰兒猝死症候群(SIDS)皆高居嬰兒前十大死因之一，所謂「嬰兒猝死症候群」指的是「1 歲以下嬰兒突然死亡，且經過完整病理解剖、解析死亡過程並檢視臨床病史等詳細調查後仍未能找到死因者」，而這類猝死事件絕大部分都發生在睡眠中。

貼心舉動卻易致窒息危機 睡姿與睡眠環境須留心

嬰兒猝死症候群發生的原因，大多與寶寶的睡姿或睡眠環境有關！嬰幼兒因為肌肉量不足，不太容易轉動頭頸部，一旦口鼻被外物蓋住時，比較難靠著自己的力量把臉移開，就有可能導致窒息或死亡，近年已有不少研究顯示，趴睡

是導致嬰兒猝死症的常見危險因素；另外也有些家長為方便照顧，會讓寶寶與照顧者同床睡，或是擔心孩子碰撞受傷、感冒著涼，在佈置上格外費心，替嬰兒床鋪放軟墊和棉被，甚至是填充娃娃、玩具等，但其實這些看似貼心的舉動，都大大提高了嬰幼兒在睡眠時的窒息危險。

並且，新手父母或主要照顧者常有不正確的觀念或習慣，也可能提高嬰兒猝死或窒息死亡的風險，比方說讓寶寶趴在自己身上，或在看電視、休息時，順便讓寶寶在一旁的沙發、椅子、墊子上睡覺，亦或是將奶嘴掛在嬰兒頸部或衣物上，這些都是增加嬰兒窒息猝死的危險因子，提醒父母們一定要小心再小心。

每個孩子都是父母的寶，為了協助父母建立一個讓寶貝安全又安心的睡眠環境，健康署提出簡單好記的「五招安心睡」，確保孩子能睡得安穩，父母也可安心無虞。

五招「安心睡」 守護心肝寶貝

第一招「不趴睡」：1歲以下嬰兒的正確睡姿應為「仰睡」，很多父母誤以為仰睡會導致孩子容易嗆奶，但實際上仰睡並無增加嗆奶機會，家長無須擔心；反倒是趴睡容易導致嬰兒窒息猝死，也不建議讓嬰兒側睡，避免寶寶一翻身又成了趴睡睡姿。

第二招「不用枕」：坊間許多枕頭或增高墊，宣稱可以調整嬰兒頭型，許多父母都會買來使用，但其實容易增加窒息風險，健康署建議1歲以下嬰兒不需使用任何枕頭，且父母們應隨時注意寶寶的頭部有無被外物覆蓋。

第三招「不同床」：嬰兒不建議與人同睡，應避免讓嬰兒與主要照顧者或兄弟姐妹睡在同一張床上，同時也建議是與嬰兒「同室不同床」。

第四招「不悶熱」：孩子睡覺的環境要保持通風，避免太過悶熱，如果要加強保暖，可以使

用睡袋型睡衣，或以包巾包裹取代毯子，並切記要將手臂露出，避免蓋住臉部。

第五招「不鬆軟」：這是常見的錯誤觀念，卻是需要特別注意的一點，嬰兒睡眠的區域不宜有任何鬆軟的物品，例如：枕頭、玩具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單、填充玩具等，也不建議使用防撞護墊或記憶海綿床墊。

此外，若家人或照顧者有吸菸習慣，千萬別在嬰兒附近吸菸，避免寶寶吸入二手菸造成氣管收縮，增加猝死症風險；健康署也建議大人應儘早戒菸，除了為自身健康著想，也是給寶寶一個空氣清新的優質成長環境。

看到這裡，相信您也瞭解睡眠環境對於寶寶來說有多麼重要，只要遵守寶寶「五招安心睡」，就能夠大幅降低嬰兒猝死風險，避免遺憾發生，讓寶寶平安長大。新手爸媽們也可以參考《兒童健康手冊》中的新生兒照顧錦囊，其中有「嬰兒猝死防治措施」及「安全睡眠環境」等資訊，讓我們共同為寶寶的睡眠安全把關！

新生兒照顧錦囊

床鋪表面必須堅實平整，外表包覆確實平整

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

嬰兒不與其他人同睡，建議與父母同室不同床

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

一歲以下每次睡眠都需仰睡



勿讓嬰兒睡在沙發、椅子、墊子，或大人的床上

確認無任何東西蓋住嬰兒頭部

無菸環境，勿讓任何人在嬰兒附近吸菸

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

嬰兒安全睡眠環境

