

睡眠相關因素導致的嬰兒死亡 Sleep Related Infant Death

什麼是睡眠相關因素導致的嬰兒死亡？

睡眠相關因素導致嬰兒死亡有兩種情況。

第一種情況稱為嬰兒猝死綜合症（Sudden Infant Death Syndrome，簡稱 SIDS），即嬰兒在睡覺時突然死亡，並且未有明確的解釋或原因。SIDS 通常發生在 2-4 個月大的嬰兒身上。

第二種情況屬於意外，通常是原本健康的嬰兒被床上物品（例如枕頭、玩具、厚重的毛毯，也可能是家長、其他孩子或寵物在睡覺時壓住嬰兒）壓住或纏住，引起窒息而導致身亡。

導致 SIDS 的原因是甚麼？

導致 SIDS 的原因尚未完全明朗，但有些已知的安全措施可幫助降低嬰兒死於 SIDS 的風險。早產兒和出生時體重過低的嬰兒比其他嬰兒死於 SIDS 的風險更大。

如何降低睡眠相關因素導致嬰兒死亡的風險？

每次夜間睡眠和小睡時，均要確保嬰兒仰睡

仰睡的嬰兒比俯睡或側睡的嬰兒死於 SIDS 的風險更低。即使是經常吐奶的嬰兒，仰臥亦是更安全的睡姿。健康的嬰兒會自然而然地自己吞嚥或咳出液體。

避免使用於睡眠時固定嬰兒睡姿的物品。如果嬰兒因健康狀況需要另一種睡姿，請與醫護人員溝通，以了解能夠滿足嬰兒需求的安全方案。如嬰兒於睡眠時翻轉至俯臥，可輕輕將嬰兒翻轉過來。當嬰兒能夠自己由仰睡的姿勢翻身俯臥，就不必繼續保持仰臥的睡姿。嬰兒一般 5-7 個月大時便能夠自己翻身。

讓嬰兒睡於結實、平坦、沒有安全隱患的床上

對嬰兒而言，在家中或旅行時最安全的睡眠地點，就是經過加拿大衛生部核准的嬰兒床、搖籃或睡籃。選用配有硬床墊、床單緊緻、合適的嬰兒床、搖籃或睡籃。請勿將防撞墊、枕頭、厚毛

毯、羊皮毯或玩具等物品放置床上。確保嬰兒床、搖籃或睡籃符合加拿大的安全規定。

若要瞭解加拿大安全規定的更多資訊並查詢產品召回信息，請訪問加拿大衛生部消費品安全網站 www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html。

家長和照顧者若要獲取有關嬰兒床安全性的資源，請參閱「給嬰兒更安全的睡眠」（Safer Sleep For My Baby），下載地址為：
www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby。

讓嬰兒獨自或與看護人同睡於沙發或椅子上並不安全，他們可能會跌落地面，或者滑至您的身體及墊子之間從而無法呼吸。應該準備睡籃或嬰兒床，或者在您休息時請其他人照看嬰兒。

有些嬰兒出行時會在安全座椅上入睡。留心觀察，一旦到達目的地，務必要將嬰兒從安全座椅中抱出。切勿讓嬰兒在安全座椅、兒童推車、嬰兒搖椅或減震座椅裡入睡，因為他們的呼吸道可能會受到阻礙。

孕期戒煙/戒菸，為嬰兒創造無煙環境

接觸了二手煙/二手菸的嬰兒，或生產前後吸煙/抽菸的母親所生的嬰兒死於 SIDS 的風險較高。

如果您或伴侶需要戒煙/戒菸幫助，請與醫護人員商議。於卑詩省境內，您也可以致電「現在就戒」免費幫助熱線 1 877 455-2233，或者瀏覽其網站：www.quitnow.ca。

減少或停止使用酒精或其它藥物

孕期及產後使用某些成癮物質，可能會增加睡眠相關因素導致嬰兒死亡的風險。這些物質包括酒精、大麻、快克可卡因、可卡因、海洛因和其他成癮物。

如果您需要就使用成癮物質（酒精或其他毒品）獲得任何支援，可透過酒精和毒品信息與轉介服務（Alcohol and Drug Information and Referral

Service) 獲得免費、保密的信息和電話服務。電話：1 800 663-1441 (卑詩省範圍內免費) 或 604 660-9382 (低陸平原)。我們可全天候提供多語種服務，全年無休。

與嬰兒同睡房但不同床

與嬰兒同一睡房但不同床，既有助於預防 SIDS，亦比與嬰兒同床更加安全。嬰兒出生後的頭 6 個月裡，讓他/她單獨睡於您睡房的小床上。許多家長選擇與嬰兒同睡一床，即便當初沒有這樣的打算，最後還是與嬰兒同床而眠。家長可以採取措施，盡可能增加同睡一床的安全性。如需瞭解更多與嬰兒同床相關風險，請參閱 www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby。

母乳餵養

母乳餵養有助於預防 SIDS。母乳喂養還有助於預防嬰兒患上許多兒童疾病。

如果嬰兒和您同睡一屋，更容易進行母乳喂養。換言之，讓嬰兒睡於您附近的獨立小床上，您就可以與嬰兒保持較近距離。

如果您在母乳喂養方面需要協助，可向醫生、公共衛生護士、註冊助產師或本地的母乳喂養支援小組諮詢。

若要瞭解母乳喂養的更多資訊，請參閱「[HealthLinkBC File #70 母乳餵養](#)。」

保持嬰兒溫暖但不過熱

嬰兒如果過熱，發生 SIDS 的風險也會增加。如果嬰兒頭部溫暖，這說明他/她的身上已足夠溫暖。嬰兒的手腳通常都會有點涼。檢查嬰兒的頸部後側，如果出汗，就減少一層衣服。

應該將室溫保持在成人感到舒適的溫度。一個大小合適的睡袋、連體睡衣或是一條薄被子，就足以保持嬰兒溫暖。不需要戴帽子。

無需使用包巾/繃襪。不使用包巾/繃襪對嬰兒而言最安全。將嬰兒緊緊包裹於包巾/繃襪內，會使其難以呼吸及身體過熱，並增加出現 SIDS 的風險。包裹於包巾/繃襪內的嬰兒可能於翻身至俯臥姿勢時受到困阻，且無法再翻轉過來。

與照顧您子女的人士分享這些資訊。所有的父母、保姆和照顧者都應該知道如何降低睡眠相關因素導致嬰兒死亡的風險。

如果嬰兒在睡眠中夭折，應該怎麼辦？

如果您的嬰兒不幸在睡眠中夭折，請記住並非所有的 SIDS 個案都能夠預防。有些人士可以為您及您的家人提供喪親支援。您的醫護人員可以幫您尋找心理諮詢服務或家長支援組織。您也可以撥打「卑詩省喪親熱線」的免費電話 1 877 779-2223 或訪問他們的網站 www.bcbh.ca。

家長和照護者若要獲取有關安全睡眠的資源，請參閱「給嬰兒更安全的睡眠」(Safer Sleep For My Baby)，下載地址為：
<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby>。