

114 年臺中市母乳哺育暨兒童事故傷害防制研習會(第 4 場)

危機，在一瞬之間 兒童傷害預防及處置

中山醫學大學附設醫院
國民健康署母乳哺育種子講師
黃淑媛

大綱

嬰兒睡眠模式

與睡眠有關嬰兒死亡風險的背景及原因

SIDS 的介紹與相關風險因素

減少與睡眠有關嬰兒死亡風險的方法

母乳睡眠概念

母乳哺餵在生理和行為上與同睡的形式密切相關並相互依存
持續的母嬰接觸幫助建立母乳哺餵

統計數據和事件

在美國每年約有 3500 名嬰幼兒死於與睡眠有關的嬰兒死亡，在 2020 年則約有 1,389 例 (41%)死因歸類為嬰兒猝死症，約 905 例(27%)則因床上意外窒息及勒死而死亡

台灣 2012 至 2016 年，近 5 年統計有 184 名嬰幼兒死於嬰兒猝死症，常常發生於僅 2 至 4 個月大的寶寶

2021 年台灣 1 歲以下因嬰兒猝死症死亡者，合計 28 位，為該年齡層死亡率順位第 5 名

突然未預期的嬰兒死亡（SUID）

嬰兒意外猝死（SUID），也稱為嬰兒期意外死亡(SUDI)

是所有意外嬰兒死亡的統稱

用於描述小於 1 歲的嬰兒的突然和未預期死亡，原因在調查前不明顯

這些死亡通常發生在睡眠期間或嬰兒的睡眠區域

包括嬰兒猝死症（SIDS），在睡眠環境中意外窒息以及其他原因不明的死亡

目前關於 SIDS 的證據

不安全的睡姿：讓嬰兒俯臥或側臥會增加 SIDS 的風險

抽菸：母親在孕期和嬰兒出生後抽菸會增加 SIDS 的風險在孕期戒菸，SIDS 發生率最多可降低 61%

呼吸調節：呼吸調節發展與對 SIDS 的保護性反應受損之間存在聯繫，EX:早產兒、孕期接觸菸物的嬰兒

同睡：SIDS 的潛在風險增加，風險水平根據同床安排方式及嬰兒和照護者相關的個人因素有所不同

替代睡眠空間：通常不設計為睡覺的地方

哺乳：證據表明 SIDS 的風險減半，部分(純)哺乳亦可降低風險
熱調節、安撫奶嘴

其他 SIDS 風險因素研究

- 柔軟的床墊及寬鬆床上用品
- 睡眠時過熱
- 懷孕期間吸菸及嬰兒環境中的煙霧
- 同床
- 不習慣的睡姿

Q：在醫院常看到醫護人員給嬰兒側臥？

母乳哺餵嬰兒的安全睡眠

美國小兒科醫學會（AAP）建議:讓嬰兒待在嬰兒床中，父母可帶到床上餵食、安撫和滿足嬰兒的需求，但當父母準備好重新入睡時，應將嬰兒送回自己的嬰兒床中，不要親子同睡一床，以免增加嬰兒猝死症

最安全的做法

在出生後的第一年或至少在頭 6 個月與父母同住一個房間，並睡在父母床邊的嬰兒床。

有以下情況禁止同床

- 抽菸、肥胖、早產兒、低體重兒、生理缺陷、飲酒、吸毒、藥物濫用、過度疲勞、與兄弟姊妹同床睡、與非父母親的人同床睡

吸菸

- 懷孕期間吸菸會增加孕期胎兒和一歲以下死亡的風險
- 吸菸或接觸二手菸母親的嬰兒更容易早產和低出生體重
- 嬰兒接觸菸草煙霧會增加 SIDS 的風險
- 出生前暴露於母親吸菸的嬰兒已被證明會擾亂睡眠模式
- 與吸菸者同睡嬰兒 SIDS 的風險會增加
- 母親為吸菸者更需要堅持母乳哺餵

扁平頭症候群

- 澳大利亞一項研究發現，一旦擔心或發現扁平頭，多數父母就不再遵守

安全睡眠指南，購買並使用各種號稱減少扁平頭產品銷售的枕頭。

- 父母願意嘗試任何方法來預防斜頭畸形，包括使用猝死風險降低指南禁忌的產品或睡姿
- 父母認為斜頭畸形比讓嬰兒仰臥以降低 SIDS 風險更令人擔心

可以怎麼做

- 定時讓嬰兒頭腳位置對調
- 嬰兒主要會受到視覺和聽覺刺激轉頭，而嬰兒床固定位置情況下，嬰兒會傾向把頭偏往有門的那一方
- 餵食嬰兒時交替抱姿

關於親子同室的安全問題

- 儘管可能會教育母親和家庭成員避免同床，但肌膚接觸期間母乳哺餵或抱著新生兒時入睡是很常見的
- 護理人員須對陪伴者進行衛教/或在母親入睡時立即將新生兒安全地放在一個緊密但分開的睡眠表面上。
- 安全地提供床上哺乳及肌膚接觸，根據需要協助抱到獨立的嬰兒床。
- 行動不便、麻醉剖腹產的母親面臨風險較大，需更密切的監測

- 保護寶寶免過熱
- 環境溫度調節

促進嬰兒健康福祉的兩大公共衛生目標

參考文獻

- 1.Photo by : <https://raisingchildren.net.au/newborns/sleep/sleep-safety/reducing-sudi-sids-risk>
- 2.https://rednose.org.au/downloads/RN0344_22_SS-week_Influencerguide_Update22_oct.pdf
- 3.內容摘自《Sweet Sleep: Nighttime and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family》, Chapter 2: The Safe Sleep Seven,
作者： Diane Wiessinger, Diana West, Linda J. Smith, Teresa Pitman, a La Leche League International book, Ballantine Books, 2014.
4. <https://www.bfmed.org/parent-handouts>
5. <https://www.safesleepacademy.org/bed-sharing-vs-room-sharing/>
6. <https://lilli.org/the-safe-sleep-seven/>
- 7.Martiniuk, A.; Jacob, J.; Faruqui, N.; Yu, W. Positional plagiocephaly reduces parental adherence to SIDS Guidelines and inundates the health system. Child Care Health Dev. 2016, 42, 941–950.