



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

睡眠相關因素導致的嬰兒死亡，指的是甚麼？

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）。嬰兒猝死綜合症指的是嬰兒在睡眠時突然死去，即使經過全面驗尸，仍無法解釋死因。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，往往是原本健康的寶寶被床上物品（例如枕頭、玩具、厚重的毯子，也可能是家長、其他孩子或寵物在睡覺時壓住了寶寶）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 的原因尚不完全明朗，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。

怎樣做才能降低睡眠相關因素導致嬰兒死亡的風險？

每次都讓寶寶仰睡（夜間睡眠和小睡）
仰睡的嬰兒比俯睡或側睡的嬰兒死於 SIDS 的風險更低。健康的寶寶和新生兒不會因仰睡而發生窒息或其他問題。

當寶寶能夠自己由仰睡的姿勢翻身俯臥，您就不必再讓他們保持仰臥。寶寶一般在 5-7 個月時便能夠自己翻身。

讓寶寶睡在結實、平坦、沒有安全隱患的床上

選用有硬床墊、床單緊湊、合適的小床、搖籃或嬰兒床。不要在床上放置防撞墊、枕頭、厚毯子、羊皮或玩具等。確保小床、搖籃或嬰兒床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。如需瞭解有關嬰兒床安全的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #107 嬰兒睡眠安全](#)。

請勿讓寶寶單獨睡在椅子、沙發或成人床上。與寶寶同睡在椅子或沙發上也可能造成危險。

有些寶寶出行時在安全座椅上就會睡著。留心觀察，一旦到達目的地，要把寶寶從安全座椅中抱出。不得讓寶寶睡在安全座椅、兒童推車、寶寶搖椅或減震座椅裡，因為他們的呼吸道可能會受到阻礙。

孕期戒煙，為嬰兒提供無煙環境

接觸了二手煙的嬰兒，或生產前後抽煙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幫助，請與醫護人員商議。在卑詩省境內，您也可以致電「現在就戒」免費幫助熱線 1 877 455-2233，或者訪問其網站：www.quitnow.ca。

與寶寶同屋但不同床

與寶寶同屋但不同床，既有助於預防 SIDS，也比與寶寶同床更加安全。寶寶出生

後的頭 6 個月裡，讓他/她單獨睡您臥室中的小床上。許多家長選擇與寶寶同睡一床，即便當初沒有這樣的打算，到頭來還是與寶寶同床而眠。家長可以採取措施，盡可能增加同睡一床的安全性。如需瞭解與寶寶同床的更多風險，請參閱 [HealthLinkBC File #107 嬰兒睡眠安全](#)。

母乳餵養

母乳餵養有助於預防 SIDS。母乳餵養還能有助於預防寶寶患上許多兒童期疾病。

如果嬰兒和您同睡一屋，更容易進行母乳餵養。換言之，讓嬰兒睡在您附近獨立的小床上，這樣你們的距離就非常近。

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

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

保持寶寶溫暖但別太熱

寶寶如果過熱，發生 SIDS 的風險也會增加。如果寶寶頭部溫暖，那麼說明他/她的身上也足夠暖和。寶寶的手和腳通常都會有點涼。檢查寶寶的脖頸後側，如果出汗，就脫掉一層衣服。

應該把室溫保持在成人感到舒適的溫度。一個睡袋、一件有毯子厚度的睡衣，或是一條薄被子，就足以保持寶寶溫暖。不要把寶寶包在繖襪中，在室內不要給寶寶戴帽子或絨帽。

減少或停止使用酒精或藥物

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、霹靂可卡因、可卡因、海洛因和其他成癮物。

您也可以致電「酒精與藥物資訊和轉介服務處」（Alcohol and Drug Information and Referral Service）。在大溫哥華地區請撥 604 660-9382，在卑詩省其他地區請撥免費電話 1 800 663-1441。

把這些資訊分享給照顧您的孩子的人。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。

如果寶寶在睡眠中夭折，該怎麼辦？

如果您的寶寶不幸在睡眠中夭折，請記住並非所有的 SIDS 個案都能預防。失子讓人痛心，但請記住，在您哀悼寶寶的同時，有一些人可以為您提供幫助。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「卑省喪親熱線」的免費電話 1 877 779-2223 或訪問他們的網站 www.bcbereavementhelpline.com。

家長和照顧者若要獲取有關安全睡眠的資源，請參閱「給寶寶更安全的睡眠」（Safer Sleep For My Baby），網址是：www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2.08 MB)