



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 的原因是甚麽?

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。早産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/pregnancyparenting/parenting-babies-0-12-months/babysafety/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,爲嬰兒創造無烟環境

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:1800663-1441(卑詩省範圍內免費)或604660-9382(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、注册助産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/她的身上已足够溫暖。嬰兒的手脚通常都會有點凉。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/縫褓。不使用包巾/縫褓對嬰兒而言最安全。將嬰兒緊緊包裹於包巾/縫褓內,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/縫褓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1877779-2223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.