

114 年母嬰健康照護研習會

安全睡眠環境及預防新生兒猝死

黃淑媛

中山醫學大學附設醫院

副護理長/母乳哺育種子講師

2025/07/11

■ 認識嬰兒的睡眠模式

嬰兒睡姿

- ✓ 一歲以下嬰兒在睡覺時皆應保持仰睡姿勢
- ✓ 傾斜度>10 度的睡眠表面對嬰兒是不安全的
- ✓ 嬰兒從側睡姿勢翻成俯臥的機率遠大於從仰臥翻成俯臥的機率

■ 降低與睡眠相關嬰兒死亡風險的方法 如何建立 安全睡眠環境?

美國小兒科醫學會（AAP）2022 年建議::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。
- 危險的不單指同床，還有其他因素可能會在同床和共享睡眠環境中相互作用，從而增加嬰兒猝死 (SUDI) 的風險。

■ 同床時的環境

- ✓ 母親要面向嬰兒睡覺，嬰兒採仰臥
- ✓ 純母乳哺餵：喚醒(醒覺)增加(通常嬰兒主導)、嬰兒較多淺睡眠
- ✓ 將嬰兒放在母親旁邊，非父母之間
- ✓ 不要讓嬰兒獨自一人

■ 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

■ 國健署五招安心睡

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

■ SUID 的相關風險因素

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

國際母乳會 Safe Sleep 7

母乳哺餵降低嬰兒猝死

- 母乳哺餵可降低腹瀉、上呼吸道和下呼吸道感染，及其它與 SIDS 易感性增加相關的傳染病發病率
- 母乳中的抗體和微量營養素，提供整體免疫系統好處
- 純母乳哺餵會產生支持免疫系統正常運作和免受傳染病侵害的腸道微生物群

促進嬰兒健康福祉的兩大公共衛生目標

參考文獻

<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4351426>

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.