

# 保護寶寶安全無虞的實用秘訣

## 安全入睡

所有寶寶都需要能夠安全入睡的地方。下文提供了幾個家長和照顧者應該採取的步驟，以確定可讓寶寶「安全入睡」，防止嬰兒因為不安全的睡眠安置而死亡，以及降低發生嬰兒猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) 的風險。

與嬰兒睡眠安置相關之通報死亡人數日益增加，其中包含讓嬰兒在不安全的環境中單獨入睡，以及與其他人同床共眠致死的情況。

SIDS 是指未滿 1 歲的嬰兒突然死亡，而且經過全面調查後，仍無法解釋其死因。SIDS 是年滿 1 個月到 12 個月之嬰兒的第一大死亡原因。

### 以下「安全入睡」秘訣可協助您維持寶寶健康且安全。

- 讓寶寶仰睡，即使是睡午覺也一樣。「仰睡」是對寶寶最安全的睡眠姿勢。向所有照顧者說明安全睡眠實踐和 SIDS 的風險。
- 若要進一步降低 SIDS 風險，請讓寶寶穿著輕薄的睡衣並將房間維持在穿著輕便的成人會覺得舒適的溫度。為寶寶打造無菸的住家環境，並考慮在寶寶午睡和晚上睡覺時使用安撫奶嘴。讓寶寶穿著連身睡衣，而不要使用毯子。
- 讓寶寶睡在內有床單包覆之硬床墊的安全嬰兒床中，而且嬰兒床的床欄間隔應該為 2 ¾ 英吋或更小距離。沙發、椅子、日式床墊和水床都不是適合寶寶安全睡覺的地方。在寶寶睡覺的環境中，避免使用寬鬆寢具且不要擺放枕頭、被子、床圍和填充玩具等柔軟物體。避免使用聲稱可降低 SIDS 風險的產品，因為大多數的產品都未針對效果和安全性進行過測試。
- 美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics, AAP) 建議將嬰兒床或搖籃放置在床鋪附近，以方便親子接觸和哺乳。
- 過度疲勞可能導致家長在照顧寶寶時沉沉入睡，而寶寶可能會被他們壓在身下或是掉到椅子或床架中。AAP 建議選擇在床上給嬰兒餵奶的家長隨時留意這些風險。
- 不建議和嬰兒同床共眠，因為這可能會隨著睡眠時的移動而增加嬰兒被床單纏住或窒息的風險。如果成人有服用藥物或飲酒，與嬰兒同床共眠會格外危險。這可能導致成人陷入更深沉的睡眠，而降低對嬰兒和睡眠環境的察覺能力。我們建議服用藥物的家長仔細閱讀處方藥警告和指示；如果您有任何疑問，請聯絡您的健康照護提供者。
- 醒著的時候讓寶寶俯臥在肚子上對寶寶有好處。這有助於寶寶鍛鍊背部和肩膀部位的肌肉，並降低寶寶頭型在發育時變扁的可能性。