

預防 嬰兒猝死症



衛生署家庭健康服務



香港中文大學兒科學系

問 何謂嬰兒猝死症？這情況在香港是否普遍？

- 知
- ★ 嬰兒猝死症是指初生至一歲的嬰兒在睡眠時突然死亡，且死因不明。
 - ★ 嬰兒猝死症常於嬰兒出生後首6個月內發生，尤見於嬰兒2至3個月大時。
 - ★ 嬰兒猝死症在香港並不常見，每10,000名嬰兒中，有1至3名嬰兒死於該症。
 - ★ 目前專家仍未能預測哪些嬰兒會死於嬰兒猝死症。

採取有效的預防方法，
可減低嬰兒罹患嬰兒猝
死症的風險。



問 怎樣預防嬰兒猝死症？

答 ★ 仰睡

- ★ 緊記讓嬰兒仰睡，因仰睡較俯睡安全六倍，亦較側睡安全一倍。

仰睡可讓嬰兒：

- 👍 得到最佳保護，預防嬰兒猝死症
- 👍 更容易呼吸
- 👍 於太熱時有助降溫
- 👍 可預防嬰兒翻身俯睡或鑽進被鋪下



★ 切勿吸煙



★ 締造無煙環境

- 懷孕母親若吸煙，會增加嬰兒罹患嬰兒猝死症的風險。
- 證據顯示嬰兒吸入二手煙會增加罹患嬰兒猝死症的風險。

★ 安全的睡眠環境

- ★ 必須讓嬰兒睡在堅實和大小適中的牀褥上。切勿把嬰兒放在被子、枕頭、羊毛皮、豆袋椅或軟墊等物件上睡覺。
- ★ 切勿放軟身物件和寬鬆被舖在嬰兒睡覺的地方。例如枕頭、輕軟的毛氈或羽絨被、防撞攬枕、毛公仔或絨毛玩具等。
- ★ 確保嬰兒面部外露，不會被遮蓋，因嬰兒面部和頭部對呼吸和降溫都很重要。
- ★ 避免嬰兒體溫過熱，嬰兒衣服宜輕巧，不應替嬰兒穿過多衣服或蓋太多被子；並須保持房間空氣流通，溫度適中。
- ★ 與嬰兒共睡一室。嬰兒最好獨自在嬰兒牀睡覺，並把嬰兒牀放在你房間牀邊的位置。



★ 免疫接種



- ★ 確保嬰兒已全面接受免疫接種。
 - 最新證據顯示，免疫接種可減低嬰兒罹患嬰兒猝死症的風險。

★ 母乳餵哺

- ★ 以母乳餵哺你的嬰兒相信可直接預防嬰兒猝死症，同時對嬰兒和母親都有許多其他的益處。我們極力鼓勵以母乳餵哺嬰兒。



問 我可否與嬰兒同牀睡覺？

答 許多不同文化背景的父母都喜歡與嬰兒同睡，當中可能有若干益處，例如有助母乳餵哺。



研究發現在某些情況下，與嬰兒同床對嬰兒**並不安全**：

- 👶 母親在懷孕時吸煙，或母/父親在嬰兒出生後仍有吸煙習慣。
- 👶 牀上有柔軟的牀褥、寬鬆的被單或大而軟的枕頭。這類寢具可能會遮蓋嬰兒的面部或頭部，特別是當嬰兒由仰睡翻身至俯睡。
- 👶 父母的警覺性減低，如在
 - 飲酒後；
 - 服用藥物後；
 - 十分疲倦或生病時。
- 👶 嬰兒與其他人(例如其他兒童或成人)同牀睡覺。



問 如我想與嬰兒同牀睡覺，以便餵哺母乳，有甚麼要注意？

答 如你決定與嬰兒同牀睡覺，最重要的是你必須確保嬰兒：

- 在非餵哺的時候保持仰睡，預防他的面部埋在牀褥被鋪內。
- 蓋上自己的小被。
- 不會滑進被子下，或是面部不會被牀上寬鬆的被單或物件遮蓋。
- 不會從牀上跌下來，或卡在牀褥與牆壁之間。

如你有吸煙的習慣或基於其他原因導致你對嬰兒的警覺性減低，你絕對不應選擇與嬰兒同牀睡覺。你應讓嬰兒獨自在嬰兒牀上睡覺，並把嬰兒牀放進你的房間，方便餵哺母乳。



問 嬰兒睡覺時需要用枕頭嗎？

答 即使嬰兒沒有使用枕頭，也可安睡。

- 研究顯示，大而軟的枕頭會增加嬰兒罹患嬰兒猝死症的風險，因此我們並不建議嬰兒使用枕頭。至於嬰兒用的小枕頭，現仍未有足夠證據顯示這是否安全。
- 如需要把嬰兒的頭部墊高（例如剛餵哺完畢），可考慮用枕頭或毛巾放在床頭部分的牀褥下把牀褥墊高。



問 可否讓嬰兒吸吮奶嘴，以減低罹患嬰兒猝死症的風險？

- 知 研究顯示，嬰兒吸吮奶嘴有助減低罹患嬰兒猝死症的風險。
- 使用奶嘴可能會增加患上中耳炎、腸胃感染和鵝口瘡的風險。
- 奶嘴可能會影響未滿月的嬰兒正確吸吮母乳的方法。

若選擇使用奶嘴前，家長應注意以下幾點：

- 如你正餵哺母乳，應在嬰兒滿月後才使用，以確保嬰兒能先建立正確及有效吸吮母乳的方法。
- 只在安撫嬰兒入睡時才使用奶嘴，當嬰兒睡著後把奶嘴吐出，便不應再放入他的嘴內。
- 不應強迫嬰兒使用奶嘴。
- 奶嘴不應沾有任何帶甜味的飲料，並須經常清洗和更換。

如嬰兒有任何不適，請諮詢醫生意見。

“嬰兒睡眠安全要點”

面部外露

仰睡



與嬰兒
共睡一室



締造無煙環境



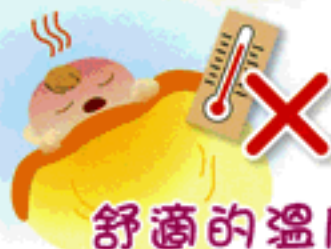
堅實的牀褥



勿放軟身物件
和寬鬆被鋪



舒適的溫度



衛生署家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900