

預防 嬰兒猝死症



問 何謂嬰兒猝死症？這情況在香港是否普遍？

- 答
- ★ 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，亦較側睡安全兩倍。

仰睡可讓嬰兒：

- 👍 得到最佳保護，預防嬰兒猝死症
- 👍 更容易呼吸
- 👍 於太熱時有助散熱
- 👍 較難翻身俯睡或鑽進被舖下



★ 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

★ 必須讓嬰兒睡在結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，雙手應放在被子外；因嬰兒面部和頭部都是呼吸和散熱的重要部位。

★ 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。把嬰兒牀放在你的牀邊，嬰兒獨自在嬰兒牀睡覺。若因環境限制，睡房內不能放置嬰兒牀，可在牀上放嬰兒睡籃，與嬰兒分隔開。嬰兒應有自己獨立的被子，須確保成人的被單不要覆蓋他的頭部而做成窒息的危險。

★ 免疫接種



★ 確保嬰兒已全面接受免疫接種。

• 研究顯示，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 有些父母選擇與嬰兒同睡，當中可能有不同的原因，例如方便餵哺母乳，但我們建議**最安全**的做法仍是讓嬰兒睡在自己的牀上。



研究顯示在以下的情況，與嬰兒同牀對嬰兒**特別危險**：

- 👤 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(包括其他兒童或成人)同牀睡覺。
- 👤 與嬰兒同睡於梳化上。



問 如我想在睡房方便地餵哺母乳，有甚麼要注意？

答 對於那些需要頻密餵哺母乳的媽媽，最好是將嬰兒牀放到自己的牀邊。每當嬰兒需要吃奶，媽媽可抱起他，坐或躺著餵哺。當嬰兒吃飽後，**便把他放回自己的牀上**。這做法不單方便餵哺母乳，同時亦可達致以下的好處：

- 👤 讓媽媽容易觀察嬰兒的需要而作出適當的回應。
- 👤 減低媽媽對嬰兒睡眠安全的擔心，讓媽媽可以安睡。
- 👤 可避免因與嬰兒同睡一牀而可能增加嬰兒窒息或嬰兒猝死症的風險。
- 👤 有助嬰兒建立良好的睡眠習慣，無須依賴吸吮媽媽的乳房或只會在媽媽懷中才能入睡。



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牀褥的牀頭位置下，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？

答 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。
- 對於部分嬰兒來說，奶嘴可能會影響他們學習正確吸吮母乳的方法，若你正餵哺母乳，可考慮在嬰兒滿月後才用奶嘴，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”



仰睡
面部及手外露



嬰兒睡在自己的
牀上，與照顧者
同睡一室



締造無煙環境



牀褥要結實



勿放軟身物件
和寬鬆被鋪



舒適的溫度

網上版本

