

嬰兒猝死症候群的預防建議

台灣兒科醫學會

制定：2011 年 11 月 22 日 第一次修訂：2012 年 7 月 16 日

嬰兒猝死症候群在一個月以下新生兒並不常見，其發生率在 2-3 個月大時達到高峰。根據美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics) 的建議，嬰兒猝死症候群的定義是：「一歲以下嬰兒突然死亡，且經過完整病理解剖、解析死亡過程並檢視臨床病史等詳細調查後仍未能找到死因者。」學界對其致病機制的瞭解，始於 1980 年代荷蘭的流行病學調查，當時發現趴睡是嬰兒猝死症候群的危險因素之一。雖然此事並未受到重視，但後來紐澳等國家也陸續發現趴睡是重要的危險因素，於是從 1991 年開始宣導不要趴睡，結果該地的嬰兒猝死症候群發生率急遽下降。美國於 1992 年開始建議不要趴睡，並於 1994 年發起 "Back to Sleep" 運動，同樣得到嬰兒猝死大幅減少的成果。

趴睡與嬰兒猝死之相關原因不明，但最受矚目的可能解釋是有些嬰兒於睡夢中驚醒的神經反應不佳，所以發生窒息等事故時可能死於夢中，而趴睡容易導致窒息，所以應當避免。為了預防嬰兒猝死，必須排除任何可能引起嬰兒呼吸道阻塞的因素。參考 2011 年美國兒科醫學會公布的最新建議，台灣兒科醫學會建議下列事項以預防嬰兒猝死：

1. 一歲以下嬰兒每次睡眠都應該仰睡，側睡並不安全。
2. 床鋪表面必須堅實，外表可包以被單。
3. 嬰兒不建議與其他人同睡，但建議與父母同室睡眠。父母可將嬰兒抱在床上餵奶或安撫，在父母要入睡前即應將嬰兒放置在其嬰兒床上，雙胞胎與多胞胎也應該分床睡眠。下列情形是引起嬰兒猝死的高危險因素，隨時都特別需要避免：

- (1) 父母與小於三個月的嬰兒同床睡眠。
- (2) 嬰兒與剛剛抽菸的成人或懷孕時抽菸的母親同床。
- (3) 嬰兒與很勞累的成人同床。
- (4) 嬰兒與使用某些藥物(例如某些抗憂鬱藥物、止痛藥)或有藥癮、酒癮之成人同床。

- (5) 嬰兒與父母以外的任何人同床，包括其他兒童。
 - (6) 嬰兒與多人同床。
 - (7) 嬰兒與其他人在鬆軟表面家具上同睡，例如水床、老舊床墊、沙發、扶手椅等。
4. 嬰兒床不可有任何鬆軟物件，包括枕頭、玩具枕具、被褥、蓋被、羊毛製品、毛毯、床單等軟的物件，嬰兒床應堅硬並蓋以被單。
 5. 嬰兒不宜配戴平安符、項鍊等可能阻塞呼吸的物件，不可將奶瓶直接塞在嬰兒口中而無成人在旁照顧。
 6. 預防成人抱嬰兒時睡著：
 - (1) 產後母嬰初期皮膚接觸，宜有清醒的成人在場陪伴。
 - (2) 母親親餵母乳或成人抱小孩時，應盡量保持清醒，而且最好有其他意識清醒的成人在場，尤其在產後初期母親容易疲累時。
 - (3) 成人若自覺疲累，盡量避免獨自抱小孩。
 7. 孕婦應接受例行產前檢查，研究顯示可降低嬰兒猝死發生率。
 8. 懷孕時與生產後必須避免暴露吸菸。

9. 懷孕與生產後必須避免喝酒與使用非法藥物。
10. 餵哺母乳。
11. 可考慮在睡眠時使用奶嘴，奶嘴不可懸掛於嬰兒頸部或附著與嬰兒衣物上。如果嬰兒拒絕奶嘴，則不應強迫，可在年齡稍大後再嘗試。餵哺母乳者可在已明確建立母乳餵食後再開始於嬰兒睡眠時使用奶嘴，一般於 3-4 週大之後。
12. 避免環境過熱，包括穿著太多衣物與過度包裹嬰兒。無空調設備時，宜注意通風。
13. 常規接種疫苗，有研究顯示有降低嬰兒猝死效果，包括百日咳疫苗在內。
14. 不必使用市面上宣稱可以減少嬰兒猝死的用具，因為它們都沒有實效的驗證。
15. 不必使用家用心律呼吸監視器，這種器具可監測窒息、心跳過慢、缺氧等情形，但並無證據顯示可以降低嬰兒猝死發生率。
16. 為了促進發育並避免後頭部扁平，每天可在家長監督下讓嬰兒清醒時採俯臥姿勢

17. 健康醫療工作者、嬰兒室與新生兒病房醫護人員、兒童照護提供者都需要瞭解並進行降低嬰兒猝死危險因素的措施。
18. 新聞媒體與製造業的報導與宣傳應遵循預防嬰兒猝死的建議。
19. 持續推行仰睡運動，推動民眾教育讓褓母、祖父母等照顧者均獲知相關訊息，醫護專業人員應在嬰兒出生後告知家屬這些資訊。哺育母乳之嬰兒建議於一個月已經建立母乳哺育習慣後再考慮於睡眠時使用奶嘴。

異物吞入

- 常見誤食的異物：錢幣、電池、磁鐵、藥丸、尖銳物（迴紋針）、腐蝕性物品（強酸、強鹼如清潔劑、農藥等）、玩具小零件、飾品、貼紙、新興玩具（巴克球、水晶寶寶、史萊姆等）
- 早期發現異物吞入症狀
 - 呼吸道症狀：聲音沙啞、呼吸困難、呼吸有雜音(喘鳴)、胸悶、胸痛、發紺
 - 消化道症狀：吞嚥困難、無法進食、一直流口水、腹痛、嘔吐
- 異物吞入初步處置
 - 觀察是否有；生命危急、急迫但不危及生命、是否有醫療需求
 - 就醫或 119 求救、鼓勵病童咳嗽、說話、吞口水；勿灌大量的水、勿催吐
 - 如無法咳嗽、發出聲音或哭泣，臉色發紫：哈姆立克法