



新竹臺大分院兒少保護醫療整合中心
兒少保護醫療知能教育訓練

守護雛鳥：嬰幼兒睡眠安全 與異物吞食風險全攻略

居家托育人員專業訓練

講師：高智勇

日期：115年3月28日

課程大綱

- 第一部分
睡得安穩：嬰幼兒睡眠安全
- 第二部分
玩得安全：異物吞食風險

第一部分：睡得安穩

打造符合兒科醫學會指引的「五星級」安全睡床

正視嬰兒猝死症 (SIDS)

- ✓ 隱形的威脅：指一歲以下嬰兒在睡眠中突然死亡，經病理解剖也查不出原因。
- ✓ 關鍵時期：2至4個月大是高峰，絕大多數發生於睡眠中。
- ✓ 致命因素：趴睡、側睡、吸入二手菸、過熱的環境。

4個月女嬰趴睡猝逝托顧釀悲劇 嘉檢下周解剖釐清死因

2026-01-09 14:44 聯合報 / 記者魯永明 / 嘉義即時報導

+ 嬰兒

分享 0

分享



嘉義市昨天發生令人不捨的嬰兒猝死事件。年僅4個月女嬰中午12時50分被發現呈趴睡姿勢，當場已無呼吸心跳。女嬰緊急送往台中榮總嘉義分院搶救，但到院前已無生命徵象，經急救仍宣告不治。檢方初步相驗，女嬰身體外觀未見明顯外傷，死亡原因待釐清，預計14日上午解剖鑑定確切死因。



檢方調查，女嬰9月出生，因母親及外婆平日無暇照顧，長期委請鄰居林男及翁女無償協助照料。事發當天，女嬰午睡期間，林男發現她趴睡且已無呼吸，立即施以人工呼吸，並自行將女嬰送醫急救，仍回天乏術。

睡眠安全五字訣：仰、墊、空、分、菸

仰 (Back to Sleep)

唯一安全的姿勢是「仰睡」。嚴禁趴睡或側睡，這會顯著增加窒息風險。

墊 (Firm Surface)

使用平整、堅實的床墊。不應使用沙發、記憶墊或凹陷的軟墊。

空 (Empty Crib)

床上不放枕頭、玩具、圍欄布或厚重被蓋。枕頭是完全不需要的。

分 (Room Sharing)

建議「同室不同床」。家長可就近照顧，但嚴禁大人與嬰兒共睡一張床。

安全睡床範例

落實「極簡主義」：

如圖所示，正確的安全床鋪應僅有堅硬床墊與包巾。

這不是冷清，而是為了給孩子最安全的呼吸空間。即使是可愛的填充玩偶，也應移至嬰兒床外。



錯誤睡床範例

這些有哪些錯了呢？



台灣
現貨

韓版Ins風刺繡

孕婦月亮枕



圓柱枕



月亮枕

多款
可選

錯誤睡床範例

這些有哪些錯了呢？





錯誤睡床範例

這些有哪些錯了呢？



頭型調整枕？

錯誤睡床範例

這些有哪些錯了呢？



安撫娃娃, 魚/香蕉...



錯誤睡床範例

這些有哪些錯了呢？



錯誤睡床範例

這些有哪些錯了呢？



錯誤睡床範例

這些有哪些錯了呢？



安全睡床範例

落實「極簡主義」：

如圖所示，正確的安全床鋪應僅有堅硬床墊與包巾。

這不是冷清，而是為了給孩子最安全的呼吸空間。即使是可愛的填充玩偶，也應移至嬰兒床外。



致命的「三大居家殺手」



鈕扣電池

吞入後會與黏膜產生電化學反應，2小時內即可造成食道穿孔。



強力磁鐵

若吞入兩顆以上，磁力會吸附腸道壁，導致缺血、壞死或穿孔。



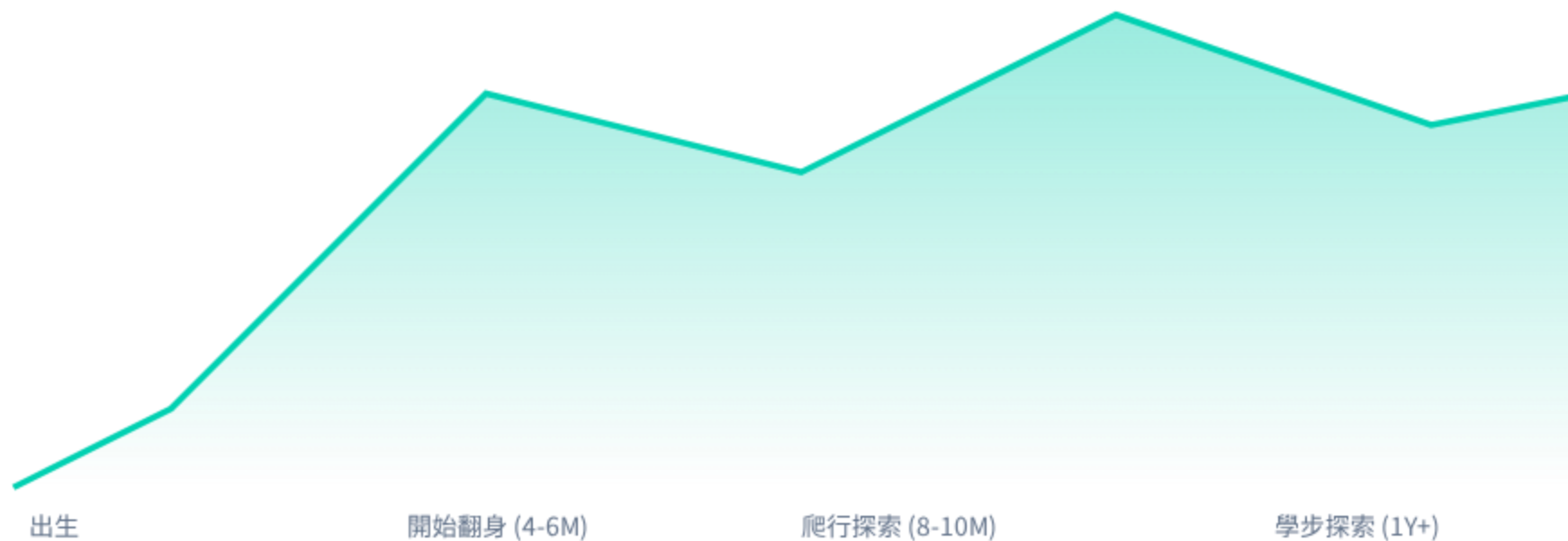
小零件/硬幣

容易卡在喉嚨造成完全窒息，或吸入支氣管引起慢性肺炎。

高風險食物預防對照表

食物種類	潛在危險	醫師建議
堅果、核果類	支氣管阻塞	三歲前嚴禁餵食整顆堅果
葡萄、小番茄	完全密封氣管	應「縱向切開」為四等分
軟糖、果凍	吸附力強難排除	避免給予吸食型果凍
帶骨肉類、魚類	魚刺/碎骨穿刺	須徹底去骨去刺後再餵食

嬰幼兒居家事故傷害趨勢



事故發生率隨嬰兒活動力增長而顯著提升，探索期(8個月後)為最高峰。

緊急救護：哽塞急救法

2026年PALS改版！！
不再用兩根手指頭
而是都用**掌根**按壓胸部！！
所以此影片後面有誤唷！



一歲以下：擊背壓胸法

- ✓ 擊背：將嬰兒翻轉臉朝下，在兩肩胛骨間**掌根**拍擊5下。
- ✓ 壓胸：翻轉嬰兒臉朝上，在胸骨下方**掌根**按壓5下。
- ✓ 注意：若看到異物在口腔才可移除，嚴禁盲目伸手亂掏。
- ✓ 求援：立即撥打119，急救不可停止直至專業醫療人員接手。



守護寄養孩子 您並不孤單

謝謝您的愛心
讓我們一起為孩子打造平安長大的家

有任何照護問題
歡迎隨時提問或與醫師諮詢。

攜手守護 · 點亮未來