

嬰幼童睡眠安全

前言

志明與春嬌夫妻求子多年，終於在上週喜獲麟兒了。看著懷裡軟綿綿的小寶貝，心裡又是期待又是緊張。春嬌擔心自己無法克服新手媽媽將面對的各項挑戰，特別是哄睡覺、夜奶等問題讓她格外焦慮。她很害怕寶寶徹夜哭鬧，夫妻上班精神不濟。志明則是聽過同事家小嬰兒意外跌下床，一家子半夜跑急診室的狼狽故事，小嬰兒看起來這麼脆弱，自己連抱緊一點都怕壓壞他了，要是摔下床不會骨折或者頭破血流嗎？

志明與春嬌心中的疑問是許多新手父母共同的擔憂，一方面希望小寶貝早點建立規律的作息，另一方面也擔憂小寶貝的睡眠環境是否安全。事實上，小嬰兒在剛出生的時候，並不像我們大人內建 24 小時的生理時鐘。小寶寶白天的精神不會特別好，到了夜裡也不會愛睏。相反地，許多寶寶白天愛睡覺，大半夜卻精神抖擻。小嬰兒在出生的第一個月，喝奶的速度、奶量、大便的次數...每天都在變化。試想，如果你不確定自己的食量，也不確定自己什麼時候會餓，你要怎麼建立規律的作息呢？因此寶寶需要 3~6 個月的時間慢慢摸索與適應。在這段時期，爸爸媽媽一方面需要包容寶寶的哭鬧，同時也要接受自己的挫折感，這段磨合期是很正常的。

嬰兒睡眠安全

在建立寶寶生活規律的同時，安全的睡眠環境也非常地重要。美國兒科醫學會 (American Academy of Pediatrics) 針對寶寶的睡眠環境提出了「安全睡眠建議」，以下幾點可供家長們參考^[1]：

1. **嚴格仰睡**：所有 1 歲以下的嬰兒都應該採用「仰躺」的睡姿，嚴格禁止趴睡，也不建議側睡。
2. **硬實的床鋪**：嬰兒床除了平整的床單之外不宜再置放棉被、毛毯等衣物。嬰兒床墊不宜過度柔軟，亦不適合讓嬰兒睡在沙發上、搖椅上、與大人的床墊上，以避免窒息之風險。
3. **安全的床鋪**：嬰兒床上不應放置枕頭、棉被、毛毯、填充玩具、過度膨鬆的床墊等物品，以避免蓋住嬰兒的口鼻而造成窒息。嬰兒床的格柵間距應小於 6 公分，以免寶寶的頭手不慎卡在其中。此外嬰兒床周邊亦不宜裝上床圍或軟墊。
4. **與父母分床**：建議 6 個月以下的嬰兒與父母「同房不同床」，嬰兒床可以緊鄰大人的床，但嬰兒不應與父母同床。例外情況是哺乳哄睡寶寶時，媽媽可以與寶寶同臥於大人床上哺乳與哄睡。許多家長會擔心若是媽媽與寶寶一同睡著，不就等於同床了嗎？研究實證顯示，媽媽與寶寶同臥哺乳是相對安全的作法，其危險性比在沙發或搖椅上哄睡低。但在寶寶熟睡之後，仍建議家長將寶寶抱回嬰兒床上，避免長時間地與大人同床而眠。
5. **搭配使用奶嘴**：研究顯示奶嘴可有效降低嬰兒猝死症候群的發生。當媽媽與寶寶適應了親餵母乳的模式之後，哄睡時可搭配使用奶嘴安撫寶寶，寶寶熟睡時奶嘴若滑落則不需再塞回去，亦不建議在奶嘴上綁著布偶或者直接將奶嘴綁縛於衣服

上。

嬰幼童低處跌落

寶寶一天天長大，活動量也越來越大。隨著健康的嬰兒動作發展，四個月開始翻身，七個月開始爬行，九個月扶著傢俱站起來... 寶寶的生活總是充滿了驚喜，但也有許多意外的可能。尤其嬰幼兒從床上或從低處跌落（高度在 1.5 公尺以內）是常見的家庭意外事件。以下幾點可供家長們參考：

- 1. 低處跌落鮮少造成嚴重傷害：**根據醫學文獻，孩童自低處跌落的主要傷勢僅為皮肉傷。一份澳洲針對學齡前兒童的研究，統計 207 名孩童自床鋪跌落、或攀爬床欄跌落地面的案例，僅 1 名孩童有單純性顱骨骨折與鎖骨骨折，沒有任何孩童出現顱內出血或更嚴重的傷勢。另一份較早期美國針對學齡前兒童的研究，統計 246 名學齡前兒童自 1 公尺以內的高度跌倒的案例，僅 3 名孩童有單純性顱骨骨折，3 名孩童有鎖骨骨折。沒有任何顱內出血的案例。^[2,3]
- 2. 應注意嬰兒床、圍欄、搖籃：**美國在 1990 年至 2008 年間，平均一年有逾 9 千件幼童因嬰兒床、圍欄、搖籃而發生的外傷事件。其中六成以上是不慎跌落。家長需特別注意：若將嬰兒床的柵欄放下，千萬不可離開床邊獨留寶寶在床上；超過 3 個月的寶寶身材漸長，且已開始學習翻身，不再適合睡在搖籃。
- 3. 低處跌落 72 小時內為觀察期：**低處跌落鮮少造成腦出血，醫師評估時會以身體理學檢查、頭顱 X 光攝影等較不具侵入性的檢查為主。對於未曾意識喪失、跌落後神智清楚、沒有顱骨骨折、且沒有明顯頭部血腫的幼兒，亦不需要做頭部電腦

斷層檢查。不過意外發生的 72 小時仍應密切觀察小朋友的狀況。若孩子出現躁動難安撫、多次嘔吐、意識狀態改變、臉色蒼白等症狀，則應立刻就醫。

參考資料：

1. AAP Safe Sleep Environment Recommendations
2. Lyons et al. Pediatrics July 1993, 92 (1) 125-127
3. Helfer et al. Pediatrics . 1977 Oct;60(4):533-5
4. Yeh et al. Pediatrics . 2011 Mar;127(3):479-86

急診醫學部兒童急診主治醫師 劉欣明