

寶寶居家安全及預防事故傷害

■ 嬰兒猝死症預防有訣竅

許多研究顯示，趴睡是導致嬰兒猝死症的重要危險因素；除了睡姿，還有一些關於睡眠環境的危險因子陸續被發現。避免這些可能的危險，並注意嬰兒睡姿及睡眠環境的安全，才能協助孩子擁有香甜的睡眠品質。

■ 排除呼吸道阻塞因素，預防嬰兒睡眠中發生意外

- 一歲以下嬰兒每次睡眠都應該仰睡，側睡並不安全。
- 床鋪表面必須堅實，外表可包以被單。
- 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，在父母要入睡之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。
- 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。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 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。
- 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。
- 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。
- 懷孕與生產後必須避免喝酒、吸菸與使用非法藥物。
- 餵哺母乳。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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，但無證據顯示可以降低嬰兒猝死發生率。
- 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
- 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。



- 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。
- 持續推行仰睡運動，推動民眾教育讓祿母、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。

■ 這樣睡更好

- 為避免頭形睡扁，請注意不要讓寶寶的頭固定偏向某一側睡。
- 因為寶寶比較喜歡朝門的方向看，可以每週將床頭、床尾的方向調換1次。
- 寶寶醒著的時候，一天數次讓他趴著玩一段時間，一方面避免後腦殼受壓的時間太長，一方面也可以訓練頸部和肩膀肌肉的力量。

■ 建構兒童安全友善的生活環境及事故傷害防制注意事項

- 家中櫥櫃或倉庫應全部上鎖，並將鑰匙放置於幼童無法取得之處
- 家中插座應裝有插座保護蓋，避免幼童持異物刺入插座而導致觸電
- 不要讓幼童使用學步車，防止幼童因無法控制學步車速度而碰撞受傷或自行爬出而翻覆受傷
- 家中浴室地板應有止滑設施
- 應將紙尿布、塑膠袋及氣球放在幼童拿不到的地方
- 不要騎機車載幼童，更不應將幼童抱在胸前或揹在後方



- 幼童乘坐汽車時，應使用汽車安全座椅
- 家具的周邊應包覆海綿或海綿墊，並應檢查玩具表面是否完整
- 家中應有滅火器及煙霧警報器，並確保能正常運作
- 居住地方的窗戶、陽台、樓梯、欄杆、樓梯口應有防止墜落的裝置

■ 預防事故傷害

以下指標請家長核對，若答案為「否」，請儘速改善，以維護家中幼兒之安全。

■ 燙傷的預防

是	否	您是否避免在餐桌上放置桌巾，且端熱湯或菜上桌時，先看看幼兒是否在旁邊。
是	否	您是否不讓幼兒接近熨斗及熱燈泡。
是	否	您準備洗澡水時，是否永遠先放冷水，再放熱水；嬰兒進入浴盆前，先試過水溫。

■ 摔倒或跌倒的預防

是	否	您是否知道2樓以上，必須禁止幼兒攀爬窗戶以策安全。
是	否	您是否注意不在地板上放置會滑動的小地毯；地板很滑時，應讓幼兒穿著止滑襪或止滑拖鞋行走，並且避免奔跑。
是	否	您是否在浴室或浴盆中設有防滑裝置。
是	否	您是否使用桌角防撞套包裹傢俱尖銳角或邊緣，還是將傢俱暫時移開。



■ 溺水的預防

是	否	您是否會注意避免讓幼兒獨自留在浴盆、小池塘邊、河邊、游泳池邊或海邊，即使只是幾秒鐘也不行。
是	否	您家中的任何儲水容器使用完畢後，是否會將水倒掉、放乾或將容器加蓋，以免幼兒栽入窒息。
是	否	您是否知道池塘或魚池應加裝柵欄，避免幼兒不慎跌落而溺斃。

■ 窒息、嗆到、噎到及中毒的預防

是	否	您是否知道會形成密閉空間的家用品，如冰箱、烘衣機或洗衣機等，應選擇不易被幼兒開啟者，或加裝幼兒不易開啟的裝置，以免幼兒誤入造成窒息。
是	否	您是否避免讓幼兒拿到小東西（如銅板、鈕扣、小珠子、別針、螺絲釘等）；選購適齡的玩具，同時要檢查玩具上的小零件是否可能脫落（如狗熊的眼珠等）。
是	否	您是否會將所有的藥物（尤其是糖漿）、洗潔劑、殺蟲劑、洗髮精、沐浴乳、汽機油、化妝品及其他危險的東西都放到高處，或鎖在櫥櫃、抽屜內。
是	否	您是否知道不慎吞食了不該吃的東西時，應保留容器，並立刻去電毒物諮詢中心02-2871-7121詢問緊急處理方法。
是	否	您是否知道瓦斯熱水器應安裝於室外通風處，並隨時保持室內空氣流通，以減少一氧化碳中毒的可能性。

■ 車禍的預防

是	否	您開車載幼兒前，是否會先固定好幼兒汽車安全座椅，再安置幼兒並繫好安全帶，且不讓幼兒坐在前座。並會避免用機車載幼兒。
是	否	您是否知道開車前必須先安置幼兒上車，行車時按下兒童安全鎖，停車後讓幼兒最後下車。
是	否	您是否知道不可將幼兒單獨留在車內。因為緊閉門窗的車子，在大熱天只需10分鐘的日曬，車內溫度就可能高達54-60度，對熱度比較敏感的嬰幼兒，即使只是短暫時間留置，也會受到嚴重熱傷害。
是	否	您是否會禁止幼兒在馬路邊嬉戲。
是	否	您倒車時，是否先確認幼兒不在車子後面，避免倒車造成傷害、死亡。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 防墜的預防

是	否	窗戶有裝設護欄或安全鎖且窗戶之窗台高度不得小於110公分，10層以上不得小於120公分。
是	否	窗戶旁不放置床、椅子、桌子或矮櫃等可攀爬之傢俱以防幼童墜落。
是	否	陽台上沒有可當腳凳東西。
是	否	陽台欄杆高度設計不易幼童攀爬。
是	否	陽臺欄桿扶手高度，不得小於110公分；十層以上者，不得小於120公分，欄桿不得設有可供直徑十公分物體穿越之鏤空或可供攀爬之水平橫條。

■ 其他

是	否	繩索長度及收線器位置應收置幼童無法碰觸的高度(如窗簾繩、電線、延長線…)
是	否	您是否知道塑膠袋、尿布、鈕扣等易引起幼童窒息，應收納於幼童無法碰觸的地方。
是	否	您是否知道幼兒與寵物接觸時，應有大人旁監督。
是	否	您是否知道電動捲門可能將幼兒壓傷，所以最好加裝碰觸物體自動停止裝置，否則也應將開關設在幼兒無法觸及的地方。
是	否	您房間中是否設置煙霧偵測器，平時即設想好火災時的應變措施及逃生途徑。廚房中並且備有滅火器。
是	否	家中有六歲以下嬰幼兒或需要特別看顧的兒童，父母親不能讓孩子單獨留在家中(即使短暫外出也應避免)，在家時亦最好隨時注意孩子動態。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■複習一下

問題1： 寶寶自己睡危險需要使用生理監視器才行

問題2： 寶寶跟父母應分房睡，避免吵到寶寶

問題3： 一歲以下嬰兒每次睡眠都應該仰睡

正確答案

問題1：X 問題2：X 問題3：○

參考資料：

臺灣兒科醫學會(2012, 07月16日)・嬰兒猝死症候群預防建議

・https://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=14

台北市衛生福利部國民健康署 (2020, 3月)・兒童健康手冊

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1139>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8533

制訂單位/日期：新生兒加護病房/111.06.03

PFS-8100-



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮