



## 托兒所的嬰兒 安全睡眠政策

\_\_\_\_\_ (托兒所名稱) 將每年由托兒所全部工作人員與家長共同檢討修訂這份安全睡眠政策，讓大家對托兒所內的嬰兒睡眠政策更熟悉，同時提供目前最新的相關建議\*

實行安全睡眠與安全小睡，可以降低「嬰兒猝死症」(全名為Sudden Infant Death Syndrome，簡稱SIDS) 的風險，並能減少傳染性疾病的散播。「嬰兒猝死症」是指一個一歲以下，看起來原本好端端的、健康的嬰兒，突然且出乎意料的，而且無法以任何理由解釋的死亡。它是一個月大到一歲的嬰兒最普遍的死因。在嬰兒剛剛進入托兒所時期，嬰兒猝死症的發生機率最高。

爲了確保安全睡眠的實踐，應當遵守以下的政策和程序：

### 嬰兒睡眠照顧方式和環境：

1. 讓健康的嬰兒仰睡。我們不建議側睡，因爲側睡沒有仰睡安全。研究證明仰睡並不會導致噎到窒息或讓異物(如唾液或痰) 吸入肺臟。
2. 如果家長/監護人要求讓他們的孩子睡仰睡以外的其它姿式，家長必需提供有醫師簽名的證明文件，文件中應該說明要以何種姿式讓嬰兒睡覺，以及其醫學上的理由。
3. 讓嬰兒睡在有堅實床墊的嬰兒床上，床墊尺寸與嬰兒床緊密相合，並符合消費者產品安全委員會 (Consumer Product Safety Commission) 的安全標準。床單緊緊地裹住床墊。
4. 嬰兒床上不能放玩具，填充動物布偶，枕頭，調整姿式的用品 (除非醫師要求) 或其它寢具。
5. 如果加蓋一條毯子保暖，應把嬰兒放在腳能碰到嬰兒床尾的位置，薄薄的毯子只蓋到嬰兒胸部，手臂放在毯子外面，並且毯子緊緊地塞到床墊下面。(請看右圖) 這個位置可以防止毯子向上滑而覆蓋住嬰兒的臉部，或嬰兒向下滑到毯子裏面。
6. 若是嬰兒需要額外的保暖措施，建議用睡袋形的嬰兒睡衣。



7. 過熱是嬰兒猝死症的危險因素之一； 以下是避免過熱的方法：
  - a. 讓室溫保持在大人可以穿薄衣服的程度。
  - b. 避免過多的毯子和寢具。
  - c. 嬰兒睡覺時勿衣著過多。
8. 嬰兒睡覺時，應確保他們的頭部不會被蓋住。
9. 當嬰兒有能力翻身或側翻時，仍應讓嬰兒仰睡。
10. 每 15-20 分鐘查看正在睡覺的嬰兒。 這項措施在嬰兒開始入托兒所的第一周尤其重要。觀察嬰兒的膚色是否正常，以及呼吸時胸部否正常起伏。
11. 嬰兒不能共用嬰兒床。
12. 無論何時，勿讓嬰兒睡在沙發，椅子，墊子，或大人的床上，即使是雙人床（因為除了嬰兒床墊，其它床墊都沒有安全標準）。
13. 托兒所符合無香煙環境要求。嬰兒暴露於香煙的環境，會增加嬰兒猝死症的風險。
14. 醒著的嬰兒要有大人在場照顧的「俯臥時間」(tummy time)，以發展強壯的頭部，頸部，肩膀，和背部的肌肉，以及避免扁平頭。
15. 限制嬰兒在汽車兒童安全坐椅、鞦韆、或嬰兒彈彈椅 (bouncy chair) 的時間。因為這會延遲嬰兒運動肌肉的發展，並且可能形成扁平頭。
16. 奶嘴已被證實會減少嬰兒猝死症的風險。如果家長在家裡讓嬰兒吃奶嘴的話，可以讓嬰兒在嬰兒床內吃奶嘴（餵母乳的嬰兒要延後到滿月才開始讓嬰兒吃奶嘴）。奶嘴不可以綁在繩子上，或綁在嬰兒的衣服上。如果嬰兒睡著以後奶嘴掉出來，不要再塞入嬰兒嘴內。

## 相關資源

《家庭托兒工作者安全睡眠指南》A Child Care Provider's Guide to Safe Sleep。請查閱：  
<http://www.healthychildcare.org/pdf/SIDSchildcaresafesleep.pdf>

《照顧我們的兒童，實行標準》Caring For Our Children, standards 3.008, 5.144-5.1448。請查閱：  
<http://nrc.ucsc.edu/CFOC/PDFVersion/NationalHealthandSafetyPerformanceStandards.pdf>

有關嬰兒床安全標準，請查閱 [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov) <<http://www.cpsc.gov>> 或 [www.jpma.org](http://www.jpma.org) <<http://www.jpma.org>>

加州托兒健康計劃 CCHP文章，《健康與安全筆記，保護被我們照顧的嬰兒遠離嬰兒猝死症》 Health and Safety Note, Protecting Infants in Our Care from SIDS。請查閱：<http://ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/sidsen112805.pdf>

《嬰兒猝死症與托兒工作者：訂立嬰兒睡覺姿式的政策》 *Sudden Infant Death Syndrome and the Child Care Provider: Setting Policy On Infant Sleep Position*，全國嬰兒猝死症與嬰兒死亡計劃支持中心，National SIDS & Infant Death Program Support Center。請查閱：<http://www.firstcandle.org/FC-PDF2/HHS&P/settingpolicyoninfantsleepposition.pdf>

### \* 這項政策反映2008年8月的安全睡眠研究

舊金山加大 (UCSF) 的加州托兒健康計劃 (California Childcare Health Program) 編寫，CJ Foundation 贊助