

與家人交流安全睡眠方法

安全睡眠指導



對於您負責照顧的兒童的父母和監護人而言，您就是兒童安全和發展方面的專家。如果家庭成員對家中的安全睡眠做法有疑問，以下是一些您可以分享的資訊。父母或監護人也可以將這些資訊分享給其他家庭成員或朋友，幫助他們照顧自己的嬰兒。嬰兒喜歡一致性！

與家人的討論

兒童保育辦公室(OCC)提供了一份名為“兒童保育登記：嬰兒和幼兒信息。”這份表格讓父母有機會分享關於自己孩子的資訊，在自己的孩子從未進入過兒童保育項目時，讓照顧者更加瞭解孩子的情況。當新生嬰兒進入一個新的早期學習環境時，照顧新生嬰兒的早期教育者會想知道以下關於睡眠規律的資訊：

- 有什麼特別的睡眠習慣嗎？
- 寶寶喜歡被搖晃嗎？
- 寶寶總是仰面睡覺嗎？
- 寶寶通常什麼時候睡覺？
- 一般睡眠週期是多長時間？

父母或監護人要求安排交替睡眠

您的兒童保育計畫中的嬰兒的父母可能對安全睡眠做法有顧慮或誤解。您也可能聽到關於這個話題的其他想法或意見，這些意見您以前可能沒有想到過。以下資訊可能有助於您解決這些問題。

父母請求	如何解決這一問題
<p><i>“請讓我的寶寶趴著睡覺，因為如果需要，她可以翻身。”</i></p>	<p>如果嬰兒可以輕鬆地完成翻轉動作，仍應讓其仰臥睡覺。在他們睡著後，如果他們翻身，不需要再讓嬰兒回到仰臥位。嬰兒通常在四到六個月大時學會打滾。這也是 SIDS 出現概率減少的時候。但是，要確保嬰兒床裡沒有毯子、枕頭、保險杠墊或其他會導致嬰兒窒息的物品。雖然 SIDS 的風險在 4 至 6 個月後急劇下降，但直到 12 個月大時，風險才完全消失。</p>
<p><i>“我兒子在家側臥睡。他在這裡的時候，請讓他側身睡覺。”</i></p>	<p>如果嬰兒習慣趴著睡或側睡，患 SIDS 的風險要高得多。側位和讓寶寶趴睡一樣危險，因為他們會不小心滾到臥睡位。如果嬰兒在家中習慣臥睡或側睡，在保育所仰睡並不會增加 SIDS 的風險。但是，如果嬰兒習慣仰睡，在保育所臥睡，則因 SIDS 死亡的概率則會增加 18 倍。</p>
<p><i>“我兒子有健康問題，所以他必須在搖籃裡睡覺。”</i></p>	<p>除非您收到了醫學專業人員簽署的便條，以及兒童保育辦公室給出的例外證明，否則所有嬰兒都應該平躺在床上睡覺。在使用任何替代睡眠措施之前，需要聯繫許可相關專案的許可專家。</p>
<p><i>“我女兒之前仰臥著睡覺時驚醒了，所以我需要你讓她俯臥著睡覺。”</i></p>	<p>驚嚇反應是一種突然的動作，有時看起來好像很可怕。有時嬰兒會喘氣。這會保護嬰兒，讓他們呼吸到空氣或從太深的睡眠中稍微醒來。</p>
<p><i>“我媽媽說我因為仰面睡覺有個禿斑，我不想讓這種事發生在我兒子上。”</i></p>	<p>仰臥睡覺的嬰兒會在後腦勺出現一些暫時的禿頭斑。隨著寶寶的成長、活動和更經常地坐起來，寶寶後腦勺的頭髮就會長回來。嬰兒後腦勺上的禿斑可能是健康嬰兒的標誌，因為他或她經常仰睡，所以他或她患睡眠相關 SUID/SIDS 的風險較低。</p> <p>如果嬰兒醒著、有意識或者有人從旁關注，可以建議臥睡，這有助於減少對後腦勺的摩擦，減少禿斑的產生。</p>

仰睡會讓後腦勺變平，但頭部變平一般是暫時的。隨著嬰兒的成長、變得更加活躍，他們的頭骨會變圓。您可以通過以下方法來減少頭部扁平化：

“我拒絕讓女兒仰面睡，因為我聽說這樣會導致平頭。”

- 在醒著的時候讓嬰兒趴睡；
- 時不時更換嬰兒睡覺的方向，給嬰兒換尿布時，更換嬰兒頭部的朝向；
- 寶寶清醒時經常變換體位；且
- 限制嬰兒在搖籃、彈性椅子、汽車座椅和其他表面上花費的時間，這些表面有很多用途，會導致頭部變平。

母乳餵養和奶嘴的使用

母乳餵養有助於降低睡眠相關 SUID/SIDS 的風險。母乳餵養有助於發展呼吸和吞咽的協調性。使用奶嘴有助於嬰兒更容易從睡眠中醒來，這在他們呼吸受阻時是很重要的。

共用房間還是共用床

美國兒科學會(AAP)建議嬰兒睡在靠近父母或監護人的床上一—在同一個房間，但不要在同一張床上。不建議共用床。嬰兒與他人同床增加了窒息、纏繞和其他與睡眠有關的嬰兒死亡原因的風險。成人床不是為嬰兒設計的，成人床也沒有安全標準。雖然不推薦，但俄勒岡州衛生局和 AAP 推薦了一些注意事項，可以在這裡找到。

如果父母或監護人選擇讓他們的嬰兒睡在成人床上，這裡有一些需要考慮的預防措施：

- 等到嬰兒四個月大；
- 移除枕頭、被子或床單；
- 不要讓寵物或其他兒童與嬰兒同時躺在床上；
- 避免睡在柔軟的表面，如水床、舊床墊、沙發、沙發或扶手椅；或
- 如果成年人吸煙，飲酒，服用助眠劑；或者如果他們過度疲憊，在緊急情況下有可能無法醒來，在此類情況下，避免與嬰兒共睡。

資源：

國家兒童健康品質研究所(NICHQ) <https://www.nichq.org/>

俄勒岡州衛生局，安全睡眠 <https://www.oregon.gov/oha/ph/healthypeoplefamilies/babies/pages/sids.aspx>

安全睡眠®運動提供了各種材料，幫助與不同的家庭受眾（土著、非裔美國人、美國印第安人/阿拉斯加土著和西班牙人）分享嬰兒安全睡眠資訊 <https://safetosleep.nichd.nih.gov/>

Text4baby 為孕婦、新媽媽、家庭成員、照顧者和醫療保健提供者提供專家資訊。

<https://www.oregon.gov/oha/ph/healthypeoplefamilies/babies/pages/text4baby.aspx>

您有權免費獲得語言援助服務和其他說明。如果您在語言或其他方面需要幫助，請致電 503-947-1400 與兒童保育辦公室聯繫。