



嬰兒猝死症衛教單

一、前言

嬰兒猝死症指一個原本好端端的嬰兒，突然且無法預期的死亡了，多半在睡眠中發生的，即使在事後的屍體解剖檢查中，也找不到其真正致死的原因。凡是未滿壹歲的嬰幼兒都可能發生此「嬰兒猝死症」，尤其是二~四個月這段時期最常見，但也有一些是在出生後一、兩週內就發生了。

二、原因

因為真正的原因不知道，綜合醫界目前的研究有關的因素有以下幾點：

- (一)較冷的季節(如冬天)比較常發生：這可能是因天氣寒冷時，門窗緊閉空氣不流通，導致病毒或細菌性的疾病相互傳染；尤其以呼吸方面的問題較多，而嬰幼兒的上呼吸道(鼻孔、鼻腔、咽喉)及氣管又特別狹窄，很容易因感染、發炎、腫脹、及分泌物增加而致阻塞；外加嬰幼兒體質軟弱，呼吸肌肉(包括橫膈膜及胸壁肌肉)無力承擔困窘的呼吸，易導致呼吸的肌肉疲乏無力。
- (二)睡眠：大部份嬰兒死亡發生在午夜及清晨之間，可能因睡眠時，上呼吸道(咽喉及舌頭)的肌肉放鬆、塌陷、狹窄，以致阻塞。
- (三)俯睡易發生：相對於仰睡，俯睡的寶寶可較安睡及沉睡，肢體動作較少，所以容易忘記呼吸及掙扎。此外，出生三、四個月內的小嬰兒，因為本身肌肉力量不足，尤其是控制頭部轉動的頸部肌肉較弱，而幼兒的頭部相對於身體都比較大，所以萬一口鼻被外物掩蓋時，不容易靠自己的力量把臉移開，呼吸困難時，幼兒全身就會癱軟無力而呼吸停止，並邁向窒息及死亡了。
- (四)男嬰的危險性高：可能與體內的荷爾蒙有關，雄性激素會稍抑制呼吸及導致熟睡時不呼吸。且在醫學上男嬰確實在許多生命力的表現方面要比女嬰來得脆弱。
- (五)母乳哺育者較少：可能與母乳內含有某些保護因子，少感染疾病，少產生過敏反應有關。
- (六)早產兒：其大腦神經、心肺功能等不健全，有可能因莫名的原因而突然的不呼吸，或呼吸道被分泌物阻塞而無力掙扎反抗，導致缺氧而死亡。



- (七)易嘔吐或溢奶的寶寶：嘔吐或溢奶的動作易產生呼吸道的緊縮反射、憋氣不呼吸而窒息死亡。
- (八)環境溫度過高：偏高的環境溫度使寶寶有如再回到母體子宮內一般，易抑制其自發性的呼吸功能。一般寶寶最適宜的室內溫度為攝氏 25 至 30 度左右。
- (九)沒有經驗的媽媽：對待小孩毫無經驗，如與寶寶同床共眠時，自己的身子或厚重的蓋被、毛巾壓住了寶寶的臉部；又如在懷孕期間抽煙、喝酒、營養不均衡、濫用藥物，致使寶寶出生後容易喪失生命。
- (十)家庭環境不佳：如照顧不週全、營養失調、空氣品質及衛生不好、屋內煙味過重等。
- (十一)兄姊也曾有類似嬰兒猝死症：研究顯示雙胞胎的發生率為一般的四十倍，而弟妹則為十倍左右。這可能是因某些神經系統及呼吸功能的遺傳特質有關所致。
- (十二)心臟有問題：類似成年人的心臟病突然發作一般。

三、如何照顧屬於高危險性的嬰兒？

(一)事先的預防：請醫生詳細檢查寶寶的神經、呼吸、及循環功能是否健全。

(二)注意事項：

- 1.三個月內的嬰幼兒勿獨自趴睡。
- 2.寶寶的鼻塞要注意解除。
- 3.寶寶的房間空氣要流通，屋內勿有香煙味，因會刺激寶寶引致呼吸困難。
- 4.易吐溢奶的幼兒要餐多量少的餵食，每次餵食後要拍背排氣，以防吐奶吸噎。
- 5.勿使寶寶周圍溫度過高，或衣著過多；衣著宜寬鬆，勿妨礙胸腹部呼吸的擴張。
- 6.寶寶仰睡時，後頭部勿墊枕，以免屈折頸部的呼吸道(宜墊於頸肩處)。
- 7.勿睡過軟的床墊，以免頭臉部深陷影響口鼻呼吸。
- 8.寶寶最好以母乳餵食。
- 9.寶寶稍有問題時應及早求醫，切勿耽隔。