

—— 婴儿的安全睡眠 ——



在美国，每年有 3,600 多名宝宝因婴儿猝死综合征 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) 而意外猝死，或者意外死于窒息或勒颈。其中许多死亡案例本可以避免。

美国国立卫生研究院 (National Institute of Health) 表示，婴儿意外猝死 (Sudden Unexpected Infant Death, SUID) 是指未满 1 岁的婴儿突然意外死亡。经过全面调查，此类死亡案例可能被诊断为窒息、卡压、感染、吞入异物、代谢疾病、心律失常、创伤（意外或非意外）或婴儿猝死综合征 (SIDS)。SIDS 是指不满 1 岁的婴儿不明原因的突然死亡，即使经过全面调查仍无法发现死因。此类调查包括实施全身尸检、检查死亡现场和回顾临床病史。(https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/faq)

以下是国家卫生研究院和 **Eunice Kennedy Shriver 国家儿童健康与人类发育研究所 (National Institute of Child Health and Human Development)** 所总结关于 SUID、SIDS 和打造安全睡眠环境的常见流言和事实。

国家儿童健康质量研究所 (National Institute for Children's Health Quality, NICHQ) 专家 Michael Goodstein, MD 是一名新生儿专科医师和国际安全睡眠专家，他认为帮助家庭了解并遵循安全睡眠指南有望降低窒息和 SIDS 风险。针对一些流言和误解，Goodstein 在下方分享了自己关于打造安全睡眠环境的看法。



流言 1：宝宝可能会“感染” SIDS。

事实：宝宝不会感染 SIDS。SIDS 并非由感染造成，因此不存在感染或传播。

“这绝对是流言。对于 SIDS，我们的认知尚不全面，但确实已有了大量深入的了解，” Goodstein 表示，“根据我们目前对 SIDS 的了解，可分为三大部分：潜在生理异常、高风险时期和环境危险。生理问题可能是心律异常，或者更为常见的大脑呼吸中心问题。1 至 4 月龄时的 SIDS 风险最大，90% 的案例发生在 6 月龄之前。环境风险包括柔软的床上用品、宽大的床单或毯子、过热以及同床睡眠。我们可以控制此类环境因素。让宝宝仰睡，拿开宝宝睡眠区的毯子、玩具和枕头，以及采取其他安全睡眠措施，即可显著降低 SIDS 风险。”

流言 2：婴儿床会造成“婴儿床死亡”或 SIDS。

事实：婴儿床本身并不会造成 SIDS；然而，睡眠环境的一些特征（例如柔软的睡眠区表面）会增加 SIDS 及其他睡眠相关婴儿死因的风险。如需深入了解什么是对宝宝而言的安全睡眠环境，请访问 <https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics>。

“这是一种常见误解，我们以前总是将 SIDS 这一不幸的事实称之为‘婴儿床死亡’，是因为婴儿被发现死亡时往往都是在婴儿床上，” Goodstein 解释道，“现在，我们对于 SIDS 死亡的定义和理解更为深入。我们知道，最好选择与父母分开但又相距不远的表面（同房不同床），要知道同床睡眠是 SIDS 和 SUID 的风险因素之一。在超过 50% 的死亡案例中，宝宝是在床上与父母同睡时被发现死亡的。”

“使用婴儿床、婴儿围栏或摇篮时，应选择经由消费品安全委员会 (Consumer Product Safety Commission) 批准并认定属于婴儿安全表面的产品。从根本上讲，在理想的安全环境，应该只有合适的床垫、紧贴床面的床单和宝宝本人，其他什么都没有。这才是对宝宝而言最安全的地方。”

流言 3：如果宝宝仰睡，可能会因睡着时吐痰或呕吐而窒息。

事实：睡眠中的宝宝会自动咳出或吞咽自己吐出或呕吐的液体，此为保持呼吸道畅通的反射动作。研究表明，仰睡宝宝因窒息而死的人数并未增长。事实上，鉴于人体构造，仰睡宝宝能够更好地排出此类液体。

“有些人误以为趴睡更安全，尤其是无法汲取最新信息的（外）祖母，这点完全可以理解。他们或许只记得，30 年前或更久以前，都建议让宝宝趴着睡，” Goodstein 回忆道，“但宝宝与成人有着同样的保护机制，能够很好地清理呼吸道。人们经常将咳嗽和吐奶误认为是窒息，但事实并非如此，这只是在清理呼吸道。”

(托儿服务文件链接。)

“趴睡不仅无法防止婴儿误吸，还会增加 SIDS 风险，” Goodstein 表示，“趴睡或侧睡宝宝死于 SIDS 的风险是仰睡宝宝的两倍。宝宝在仰睡时更容易醒来，这被认为是一种保护机制。趴睡还会滞留热量，让宝宝更热。虽然我们不知道原因，但过热和 SIDS 风险增长之间确实存在一定的关联。”

流言 4: SIDS 可以预防。

事实：目前不存在预防 SIDS 的已知方法，但有些方法能够有效降低 SIDS 风险。

Goodstein 博士表示，虽然 SIDS 无法预防，但父母、照护者和家庭成员可以显著降低风险，各类干预措施也能避免因其他原因而导致婴儿意外猝死或 SUID。“窒息和勒颈是能够避免的死亡情形。通过遵循所有安全睡眠建议，即可避免此类死亡情形，并将 SIDS 风险降至最低。”

流言 5: 注射、疫苗、免疫接种和药物会导致 SIDS。

事实：近期证据表明，注射疫苗具有 SIDS 防护作用。所有宝宝均应定期前往医疗服务提供者处接受婴儿健康检查，并遵循医疗服务提供者的建议按时注射疫苗。

“请带宝宝按时接种疫苗。这一建议能挽救生命。其中有些疫苗能预防癌症！经过数据审查，医学研究所 (Institute of Medicine) 在 2003 年得出结论，疫苗并非导致 SIDS 的原因。近期研究一再表明，疫苗具有 SIDS 防护作用。虽然我们尚不清楚防护作用的原理，但并不妨碍我们充分享受在此方面对我们孩子的益处。宝宝接种疫苗和宝宝死于 SIDS 之间不存在任何联系。查看这些硬数据便可发现，归根结底，疫苗并不会导致 SIDS，即使有影响，也属于潜在的防护作用。”

流言 6: SIDS 可能发生在任何年龄的宝宝身上。

事实：只有未满 1 岁的宝宝才存在 SIDS 风险。大部分 SIDS 死亡案例的宝宝介于 1 月龄至 4 月龄之间。只要宝宝年满 1 岁，就不再有 SIDS 这一健康问题。

“从出生至一岁，SIDS 随时都可能发生，” Goodstein 指出，“宝宝在一岁后突然猝死的情况非常罕见。高峰期为 1 月龄至 4 月龄，6 月龄以后的死亡案例也不太常见。也就是说，接近 90% 的 SIDS 案例发生在头六个月。”

流言 7：如果父母和宝宝同床睡，一旦出现问题，父母就能听到声响，并防止问题发生。

事实：由于 **SIDS** 在发生时不存在任何预警或症状，任何成年人都不太可能听到出现问题的声响并防止 **SIDS** 的发生。

在成人床上与婴儿同睡，会增加窒息及其他睡眠相关婴儿死因的风险。

医疗服务提供者建议同房不同床，也就是处于同一房间内的不同睡眠区。众所周知，同房睡眠可以降低 SIDS 及其他睡眠相关婴儿死因的风险。

“成年人的床上可能有柔软的床垫、枕头、宽松的床单和厚重的毯子，这些都是婴儿睡眠环境的不安全因素。此外，成年人在睡着后处于无意识状态，根本无法注意到周围的环境。大部分人在睡觉时会在床上动来动去。谁都不会希望自己的宝宝睡在这样的地方。遗憾的是，睡着后无法意识到自己的动作，也并不知道会翻滚到宝宝身上。”

Goodstein 在 NICHQ 网站发表了一篇名为 [《早该出手预防 SIDS 和睡眠相关婴儿死亡案例》\(It's Past Time to Prevent SIDS and Sleep-Related Infant Deaths\)](#) 的文章，其中提及与父母和家人进行真实对话以帮助所有宝宝安全睡眠的重要性。

“向家庭分发手册，介绍光是实施安全睡眠还远远不够。他们家中可能没有地方摆放婴儿床；又或者他们认为与宝宝同床睡眠最安全。我们需要利用动机性面谈和开放式问题等技巧，与各个家庭展开真正的对话。只有这样，我们才能了解各个家庭的需求、疑虑和观点，然后共同制定可行计划。”

重要的是，此类对话既要有广度，也要有深度。对话应涵盖所有照护者，尤其是作为许多家庭中关键影响人物的（外）祖父母，并安排包括产前护理和儿科就诊在内的多种环境。

[资源：利用对话模块来组织活动](#)

流言 8：如果是商店出售的婴儿用品，我就能安心购买。

事实：并非所有婴儿用品都很安全。使用任何婴儿用品之前，请仔细阅读说明书。

“产品在商店里有售，或者宣传为儿童用品，并不表示就一定是安全的婴儿用品，尤其是适用于睡眠环境，” Goodstein 解释称，“其中很多产品（例如厚重的毯子、豆袋、防护软垫）并不安全。即使是被认定为安全产品，也应严格遵循使用说明。”

(NAPPS-IIN 婴儿登记处链接。)

汽车座椅很适合在汽车中使用，能够在您开车时确保宝宝的安全。但是，一旦到达目的地，请将宝宝从车座上抱出，以避免窒息或勒颈风险。很多留在汽车座椅上的孩子因无人看管而死亡。

Goodstein 博士是全国促进安全睡眠行动伙伴关系改进和创新网络 (National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network, NAPPSS-IIN) 的专家之一，该网络由卫生资源和服务管理局 (Health Resources and Services Administration) 妇幼保健局 (Maternal and Child Health Bureau) 提供资助。NAPPSS-IIN 旨在设立婴儿安全睡眠和母乳喂养相关的国家规范，通过协调利益相关者，在多个护理环境中测试安全方案，以提高婴儿照护者及家庭接受安全睡眠和母乳喂养相关统一循证式指导的可能性。另外，Goodstein 博士在 WellSpan York Hospital 从事新生儿围产医学工作达 27 年，现为该院卫生系统的新生儿服务主任。他还是宾夕法尼亚州立大学医学院的儿科临床教授。自 2010 年以来，Goodstein 博士便已成为美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics, AAP) 婴儿猝死综合征工作组 (Task Force on SIDS) 成员。

资源：

<https://safetosleep.nichd.nih.gov/>

<https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/mythsfacts>

<https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx>

<https://www.cdc.gov/>