0-6個月
文章

嬰兒趴睡好嗎？這些寶寶趴睡仰睡需要注意的事

十二月 30, 2022

1 MIN

嬰兒的睡姿一直是家長們討論的話題，寶寶喜歡趴睡，那到底要讓寶寶仰睡，還是讓寶寶趴睡？常聽到趴睡能讓寶寶頭型好看，但其實寶寶趴睡弊大於利。因為讓嬰兒趴睡，容易造成寶寶猝死，也可能因為寶寶趴著睡覺，壓迫到呼吸道導致寶寶窒息。

嬰兒趴睡還是仰睡？兩種睡姿的優缺點整理

寶寶天生喜歡趴睡，喜歡這種肚子朝內的睡姿，因為跟在媽媽子宮內的姿勢很像，寶寶能藉此獲得安全感，比較容易入睡。嬰兒趴睡的好處是能讓寶寶頭型較圓，相對仰睡的扁平頭型好看。另外，趴睡也能減少寶寶脹氣，因為趴睡吸入的空氣比仰睡來得少。



而趴睡缺點則是因為吸入的空氣比較少，所以容易因吸不到空氣而窒息，且趴睡時的口水容易堆積在同一處，讓寶寶產生口水疹。趴睡也不易散熱，寶寶會有體溫過高的風險，體溫過高是嬰兒猝死的高危險因素之一。



仰睡最直接的好處，就是能減少窒息的風險，提升寶寶睡覺的安全性。但寶寶仰睡也還是會有窒息的風險，只是相對趴睡來說較低。仰睡時若有異物進入寶寶口中，會隨著氣管一路向下，寶寶會因此窒息，但以上的情況，發生機率都是微乎其微。**寶寶仰睡也比較能放鬆肌肉，且不會壓迫到臟器，家長要觀察寶寶情況時也比較容易。**

雖然並不是每個趴睡寶寶，都會遭遇猝死的威脅，但因**為出現過太多嬰兒趴睡猝死的案例，建議嬰兒可以仰睡，就不要趴睡。**因仰睡能降低寶寶出事的風險，維護寶寶生命安全。

	仰睡
好處	• 放鬆肌肉 • 不壓迫臟器 • 家長容易觀察情況 • 窒息機率低
風險	• 仍有窒息可能

	趴睡

	趴睡
好處	• 有安全感 • 入睡較容易
風險	• 容易產生口水疹 • 不易散熱 • 窒息風險高

除了不讓嬰兒趴睡，不跟家長同床也很重要

除了盡量不要讓嬰兒趴睡之外，嬰兒睡覺還有許多地方要注意，以下幾點注意事項，提供給家長們：

• 不要使用枕頭

鬆軟的枕頭，可能讓寶寶一翻身，就翻不回來，進而導致窒息。另外，坊間標榜可以幫助寶寶塑造頭型的枕頭，也不需要使用，**因為使用枕頭會提高寶寶的意外風險。**

• 床墊不能太軟

在嬰兒床墊的選擇上，建議選擇較硬的床墊，如果床墊太軟，**寶寶躺上去容易往下陷，也會增加寶寶猝死的風險。**

• 不要有其他雜物在床上

寶寶床上的雜物，像是毯子或玩偶，都有可能會蓋住寶寶頭部，進而導致嬰兒窒息，寶寶在睡覺時，要盡量讓寶寶手臂和臉部露出，相對來說比較安全。

• 不能太悶熱

寶寶在睡覺時，要注意寶寶是否會太過悶熱，像是穿太多，或是被子蓋太厚。寶寶體溫過高，也是導致嬰兒猝死症的高危險因子之一。

- **不要跟大人同床**

  很多家長因為會擔心寶寶睡覺情況，所以想讓寶寶跟自己睡同一張床，但這樣對嬰兒來說反而更危險，因為大人在睡覺時如果翻身壓到寶寶，後果將不堪設想。**所以建議家長們可以同房不同床，把嬰兒床放臥室，不僅能隨時注意寶寶情況，晚上起來餵奶時也相對方便。**



▲ 寶寶的睡眠很重要，所以睡眠時的安全及舒適更需注重

嬰兒喜歡趴睡怎麼辦？嬰兒趴睡相關Q&A整理

Q1嬰兒喜歡趴睡怎麼辦？

嬰兒喜歡趴睡怎麼辦？寶寶的睡眠習慣是可以培養的，家長們把寶寶放在床上的時候，盡量用仰睡的姿勢放。若寶寶還是要趴睡才比較睡得著，那麼家長就需要盡量排除可能造成嬰兒睡眠窒息的危險因子，像是床上的玩偶或是枕頭。

Q2讓寶寶仰睡，但寶寶都喜歡自己翻成趴睡怎麼辦？

如果寶寶會一直在睡覺時，自己翻成趴睡姿，那麼家長可以在白天訓練嬰兒翻身，讓寶寶能習慣翻身。這樣一來，寶寶如果在趴睡時感到不舒服，就可以自己翻回來。這部分需要時間來訓練，家長們需要多點耐心，最重要的是把寶寶放在床上時，讓寶寶呈現仰睡姿。

Q3想讓寶寶頭形好看可以趴睡嗎？

其實想讓寶寶頭型好看不一定要趴睡，仰睡也可以達到目的。家長們可以讓寶寶仰睡，每周讓寶寶變換仰睡時頭的方向，讓每邊都有均勻的壓到，這樣不僅頭型好看，也能預防嬰兒長時間睡同方向，導致頭顱變形。

坊間流傳嬰兒趴睡可以幫助頭型變好看，但頭型與骨骼成長發育直接相關，因此提供正確的營養支持才是最重要的！其中，鈣質對寶寶的骨骼發展很重要，建議爸媽在挑選奶粉時，選擇吸收率高的鈣質，像是檸檬酸鈣，能幫助寶寶骨骼發育，是寶寶頭型和骨骼成長的好幫手！