

小朋友俯睡有問題嗎？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/baby-sleeping-on-her-tummy-naptime-1576644400>

撰文：家庭動力義務顧問馮偉正醫生

每晚看著孩子睡覺，都總會有不同怪異的睡姿，但當孩子俯着身體睡覺，家長少不免會感到擔心。有家長向筆者查詢，她 4 歲的孩子習慣俯着身體睡覺，擔心對孩子的健康有不良影響。今回筆者就向各位家長探討一下兒童睡姿的問題吧！

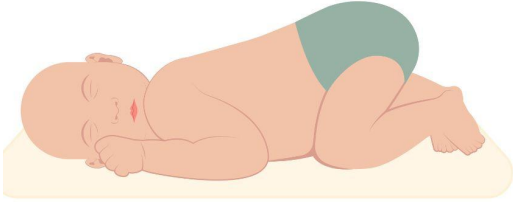
應該避免嬰兒俯睡

醫學研究指出，俯睡會增加嬰兒猝死 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) 的風險。俯睡如何引致嬰兒猝死，至今仍未有定論，但現時醫學界普遍建議 1 歲以下嬰兒避免俯睡，以減低發生 SIDS 的機會。

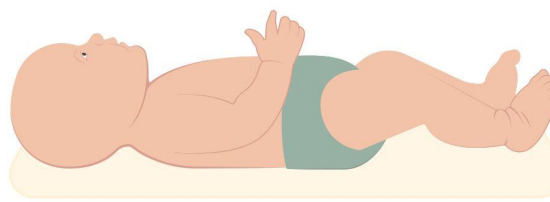
SAFE SLEEP FOR BABY



SLEEPING ON THE STOMACH OR SIDE



PLACE YOUR BABY TO SLEEP ON THEIR BACK



<https://www.shutterstock.com/zh/image-vector/abcs-safe-sleep-prevent-baby-die-2053129646>

年紀較大的兒童 可採取不同睡姿

面對年紀較大的兒童，倘若健康良好沒有長期病患，只要睡得安寧、呼吸暢通、沒有異常的呼吸聲，同時早上醒來精神飽滿、活力充沛，那麼採取哪一種睡姿其實沒有太大分別，只要確保口鼻不被阻擋便可。況且在現實情況之下，人睡覺時會不時轉換姿勢，過分規管孩子的睡姿，既不實際，也無必要。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-children-sleeping-bed-1606756051>

針對不同情況改變睡姿

至於某些個別情況，採取某種特定睡姿或許會有好處。例如患有上呼吸道阻塞的兒童（如扁桃腺肥大），他們往往睡時因為上呼吸道受阻而產生鼾聲，而仰臥會使舌頭向後移，令狹窄的氣道進一步受阻，故筆者建議兒童側睡，舌頭不至後移，氣道會較為暢通。另外，患有胃食道倒流的幼童，向右側睡有可能增加胃中食物和消化液倒流的機會，採用仰臥或向左側睡會較可取。