



الوقاية من موت الوليد المفاجئ

- وتجنب الرأس الوارب أو متلازمة الرأس المسطح

إلى الآباء والأمهات

Arabisk

Sundhedsstyrelsen
هيئة الصحة والدواء
الدنماركية
Axel Heides Gade 1
230 0 Copenhagen S
هاتف: ٧٢٢٢ ٧٤٠٠
sst@sst.dk
www.sst.dk

الوقاية من موت الوليد المفاجئ - وتجنب الرأس الوارب أو متلازمة
الرأس المسطح
إلى الآباء والأمهات
© Sundhedsstyrelsen
هيئة الصحة والدواء الدنماركية
الإصدار الأول، ٢٠١٣

المحررون التقنيون:
Annette Poulsen، الزائرة الصحية، MSP، IBCLC،
Christine Brot، طبيبة حاصلة على الدكتوراة

التصميم: Rosendahls AS
الرسومات: Keld Petersen
الصور: Heidi Maxmiling

موت الوليد المفاجئ في الدنمارك

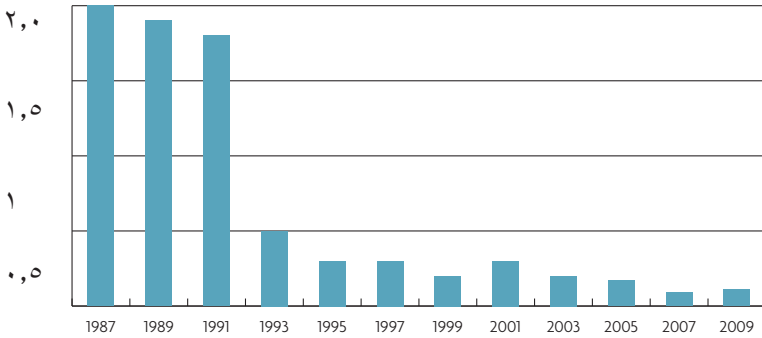
لحسن الحظ نادرًا ما يحدث موت الوليد المفاجئ في الدنمارك. إلا أن بعض الرضع يموتون سنويًا بشكل مفاجئ أثناء نومهم دون مرض خطير وبلا سبب واضح. وهو ما يعرف بـ"موت الوليد المفاجئ" أو "متلازمة موت الوليد المفاجئ" (SIDS).

وتبين أن هناك ثلاثة عوامل تزيد من خطورة الإصابة بموت الوليد المفاجئ: نوم الرضيع على معدته أو جانبه وتعريض الرضيع إلى دخان التبغ وازدياد درجة حرارة الرضيع بشدة أثناء نومه.

ولذا أوصت هيئة الصحة والدواء الدنماركية منذ عام ١٩٩١، مثلما هو الحال في عدة دول أخرى، بما يلي:

١. ضرورة نوم الرضع على ظهورهم بشكل دائم
٢. ضرورة تجنب الأم التدخين خلال الحمل وعدم تعريض الرضيع إلى دخان التبغ بعد ولادته
٣. ضرورة تأكد الوالدين من عدم ازدياد حرارة الرضيع بشدة أثناء نومه.

عدد حالات موت الوليد المفاجئ لكل ١٠٠٠ وليد حي



هبط عدد الرضع الذين يموتون على نحو غير متوقع أثناء نومهم من ١٢٠ رضيعًا تقريبًا في السنة إلى ما بين ١٠ إلى ١٥ رضيعًا تقريبًا في السنة نتيجة للتغييرات التي طرأت على هذه التوصيات.

٣ نصائح بسيطة



١. ضعي الرضيع، وهو نائم، على ظهره دائماً عند نوم الرضيع على معدته أو جانبه، تزداد بشكل كبير مخاطر الإصابة بموت الوليد المفاجئ.

وبمجرد أن يتمكن الرضيع من التقلب أثناء النوم، يمكنك السماح للرضيع بالاستمرار في النوم على معدته.

لا يسمح للرضيع بالنوم على معدته إلا على صدرك شرط أن تكوني يقظة.

يضطر بعض الرضع ذوي الأمراض الخلقية إلى النوم على المعدة. سيخبرك طبيب الأطفال ما إذا كانت هذه هي حالة رضيعك.

٢. تجنبي التدخين

تزداد خطورة الإصابة بموت الوليد المفاجئ بشكل كبير لدى الرضع الذين يتعرضون لدخان التبغ في رحم أمهاتهم وبعد ولادتهم على حد سواء.

لذا، تجنبي التدخين خلال الحمل وتجنبي التدخين داخل المنزل بعد ولادة الطفل. سيقلل هذا الأمر من خطورة الإصابة بموت الوليد المفاجئ.



٣. تجنبي ازدياد حرارة الرضيع بشدة أثناء نومه

تزداد خطورة الإصابة بموت الوليد المفاجئ لدى الرضيع الذي تزداد حرارته بشدة أثناء نومه. ولذا، يوصى بعدم تعرق الرضيع أثناء نومه. وأفضل طريقة لإخبارك ما إذا كانت درجة حرارة الرضيع شديدة تحسس قفا الرضيع أو صدره من الجهة الأمامية.

تأكد من اعتدالها، أي تتراوح من ١٨ إلى ٢٠ درجة مئوية في المكان الذي ينام فيه الطفل. إذا لزم فتح النافذة للمحافظة على درجة الحرارة دون ٢٠ درجة مئوية، فتأكد من عدم استلقاء الرضيع اتجاه تيار الهواء.



لا تُلغِي الرضيع بشدة في طبقات الألبسة والبطاطين لكي ينام. قومي دائماً بخلع ملابس الرضيع التي يرتديها خارج المنزل عند الدخول إلى المنزل - حتى لو كان نائماً. يتسبب نوم الرضيع داخل المنزل أثناء ارتدائه الملابس المخصصة للارتداء خارج المنزل في ازدياد حرارة الرضيع بشدة. إذا أصيب الرضيع بمرض وارتفعت درجة حرارته، فينبغي ارتدائه الملابس الخفيفة فقط ونومه مغطى بملاية فقط لكي تتبدد الحرارة.

المكان الآمن للنوم



المكان الآمن لنوم الطفل هو سريره الخاص به في ذات غرفة الوالدين.

ينبغي أن يكون فرش السرير ثابتًا نسبيًا وأن يمتد إلى حواف سرير الطفل. وينبغي أن ينام الرضيع ملتحفًا بلحاف الرضيع الخفيف الذي يناسب حجم سرير الطفل ويمكن للرضيع ركله. لا ينبغي وضع وسادة تحت رأس الرضيع؛ مما يزيد من سهولة تحريك الرضيع رأسه أثناء نومه. تجنبي كذلك البطاطين الفضفاضة والألعاب والأشياء الأخرى التي قد تتشابك مع الرضيع أثناء نومه.

ومن الأفكار الجيدة وضع الرضيع للنوم في أقرب موضع من نهاية قدم سرير الطفل.

النوم مع الرضيع؟



عند إثارة نوم الرضيع في سريركما، فأجعليه ينام فيما بين أحكما وسريره الخاص به. تأكدي من عدم إمكانية سقوط الرضيع بين السريرين.

ينصح أن ينام الرضيع ملتحفًا بلحاف الرضيع الخفيف الخاص به على أحد جانبي سريركما. وينبغي أن يتوفر للرضيع مساحة خالية كما لو أنه كان راقداً في سرير الطفل أو السرير الخاص به.

ينصح بعدم نوم الإخوة والأخوات الأكبر عمراً والحيوانات المنزلية الأليفة في نفس سرير الرضيع والوالدين. فالأطفال الصغار والحيوانات المنزلية تنام عادة على نحو متقطع ومن ثم تشغل مساحة كبيرة من السرير.

الوقاية من الرأس الوارب أو متلازمة الرأس المسطح

- يمكن أن يصاب الرضيع بالرأس الوارب أو متلازمة الرأس المسطح عند تركهم أيضاً مستلقين على ظهورهم لفترات كبيرة حال اليقظة. يمكن الوقاية من هذا عن طريق ما يلي:
- اجعلي الرضيع يستلقي على معدته أكبر وقت ممكن حال اليقظة ولا تحمليه على ذراعيك. يشجع هذا الإجراء أيضاً على تنمية المهارات الحركية لدى الرضيع.
 - اقلبي الرضيع على معدته واركبيه مستلقياً لأطول فترة ممكنة أثناء كل مرة من مرات تغيير الحفاضة.



- تأكدي من عدم تحول رأس الرضيع دائماً إلى الاتجاه ذاته عند نوم الرضيع على ظهره.



- تأكدي من تغيير اتجاه الرضيع واللعب معه والتحدث معه من كلا الجانبين الأيمن والأيسر.



احملي الرضيع على ذراعيك الأيمن والأيسر في أوقات مختلفة واجعلي الرضيع يحول رأسه في كلا الاتجاهين - تذكري هذا أيضًا عند مساعدة الرضيع على التجشؤ.

- إذا كانت تغذية الرضيع عن طريق الرضاعة غير الطبيعية، فاجعلي الرضيع يقوم بالتبديل بين ذراعك الأيمن والأيسر أثناء تغذيته.
- لا تستخدمى سوى كرسي السيارة في نقل الرضيع. الجلوس منتصبًا لفترة طويلة في المرة الواحدة غير صحي للرضع.



تحذري إلى الزائرة الصحية إذا ما ظهرت على طفلك علامات الرأس الوارب أو متلازمة الرأس المسطح - فسيمكنها إبداء المشورة لك.

تذكري النصائح البسيطة الثلاث هذه للمساعدة في الوقاية من موت الوليد المفاجئ

- . ضعي الرضيع، وهو نائم، على ظهره دائماً
- . تجنبي التدخين خلال الحمل ولا تعرضي الرضيع إلى دخان التبغ بعد ولادته
- . تجنبي ازدياد درجة حرارة الرضيع بشدة أثناء نومه

تذكري النصائح البسيطة الثلاث هذه أيضاً، لكي لا يصاب رضيعك بالرأس الوارب أو متلازمة الرأس المسطح:

- . عوّدي الرضيع على الاستلقاء على معدته قدر الإمكان حال اليقظة - بداية من ولادته
- . تأكدي من التناوب في سند رأس الرضيع على الجانب الأيسر والأيمن أثناء نومه
- . تأكدي من إثارة الرضيع من كلا الجانبين حال بقطته - يساعد هذا الإجراء في عدم ظهور أفضلية لدى الرضيع لأحد الجانبين وبقي من الإصابة بالرأس الوارب

تحديثي مع الزائرة الصحية إذا كانت لديك مخاوف بشأن شكل رأس رضيعك.

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen
هيئة الصحة والدواء الدنماركية

Axel Heides Gade 1
2300 Copenhagen S

هاتف: ٧٤٠٠ ٧٢٢٢

sst@sst.dk

www.sst.dk