

متلازمة موت الرضع المفاجئ: العودة إلى النوم

فقدان طفل لمتلازمة موت الرضع المفاجئ مأساة تعصف بأولياء الأمور وأفراد الأسرة والأصدقاء، وغيرهم ممن يرعون الطفل. والنبا السار هنا هو أن كل من يقدم الرعاية للرضيع يمكنهم المساعدة في الحد من خطر الوفيات المرتبطة بالنوم.

ما هي متلازمة موت الرضع المفاجئ؟

متلازمة موت الرضع المفاجئ هي السبب الذي يُذكر عند موت طفل فجأة ولا يمكن العثور على أي سبب آخر.

كيف يتمكن أولياء الأمور ومقدمو الرعاية من تقليل مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ؟

إنشاء مساحة نوم آمنة.

- ضع الأطفال دائماً على ظهورهم عند النوم.
- استخدم سطح نوم صلباً مع ملاءة مثبتة بإحكام. استخدم فقط أسرة الأطفال الرضع، والمهود، وأسرة الأطفال المحمولة، أو ساحات اللعب التي تم تصنيعها بعد 28 يونيو 2011، لأنها ملزمة بتلبية المتطلبات الفيدرالية لسلامة سرير الأطفال بشكل عام. كما يجب على أولياء الأمور التحقق للتأكد من أن المنتج لم يتم استرجاعه من الأسواق.
- أبقِ سرير الأطفال الخاص بطفلك مكشوفاً، وتأكد من خلوه من الحواجز أو البطانيات أو الوسائد أو الألعاب الناعمة، أو أي شيء آخر قد يعيق تنفسه.
- يجب أن ينام الأطفال في الغرفة نفسها التي ينام فيها أولياء الأمور في الأشهر الستة الأولى.
- يجب ألا ينام الطفل بمفرده على أسطح ناعمة مثل الأرائك أو الأسطح المائلة، ويجب ألا ينام الطفل بشكل خاص مع أي شخص بالغ.
- فكّر في إعطاء الطفل لهاية في وقت القيلولة ووقت النوم.
- لا تستخدم أجهزة المراقبة المنزلية أو الأجهزة التجارية التي يتم تسويقها للحد من متلازمة موت الرضع المفاجئ.

مارس السلوكيات الصحية.

- تجنب تعريض الأطفال للدخان أثناء الحمل وبعد الولادة.
- تجنب تعاطي الكحول والمخدرات غير المشروعة أثناء الحمل وبعد الولادة.
- احرص على إرضاع الطفل طبيعياً لمدة ستة أشهر على الأقل.
- يجب أن يتلقى الرضع كافة اللقاحات الموصى بها.

ماذا عن «وقت وضع الطفل على بطنه»؟

قم بتوفير «وقت وضع الطفل على بطنه» عندما يكون الطفل مستيقظاً ويتم مراقبته. يمكن أن يساعد ذلك في النمو الحركي ومنع تكوّن البقع المسطحة على الجزء الخلفي من رأس الطفل عادةً ما ينقلب الطفل بمفرده خلال فترة تتراوح بين ٤ و٥ أشهر. بعد ذلك، لن تحتاج إلى مواصلة وضع الطفل على ظهره. يعتبر النوم على الظهر واللعب الخاضع للإشراف وهو على بطنه أمرين جيدين للرضع.

إن الآراء والمصادر الإرشادية والإحالات الواردة في هذه النشرة الإرشادية مخصصة لأغراض المعلومات فقط، ولا ينبغي اعتبارها أو استخدامها كبديل عن الاستشارة الطبية أو التشخيص أو العلاج. فنحن ننصح أولياء الأمور باستشارة الأطباء أو مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين إذا أرادوا الاستفسار عن أي شيء يتعلق بصحة أطفالهم أو مشكلاتهم الصحية.

English Title: SIDS: Back to Sleep

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.