



SUNDHEDSSTYRELSEN



الوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)

— وظهور تشوهات الرأس

نشرة للوالدين

متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) في الدنمارك

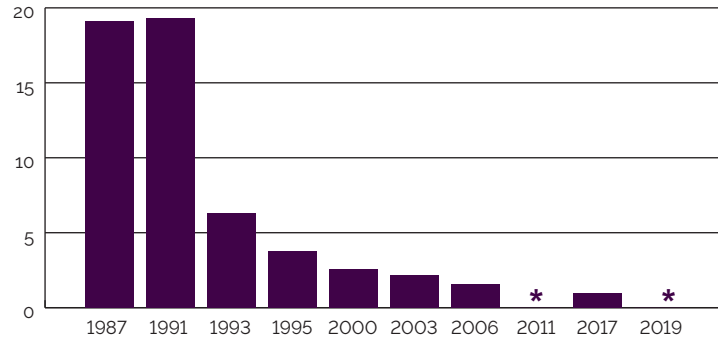
لحسن حظنا، تعتبر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) نادرة الحدوث في الدنمارك. وحتى مع ذلك، نشهد حالات سنوية لأطفال يتوفون فجأة أثناء نومهم رغم عدم وجود معاناتهم من أي مرض خطير ودون سبب واضح. تُعرف هذه الظاهرة باسم «متلازمة موت الرضع المفاجئ» (SIDS)، أو «موت المهد».

وقد ثبت وجود ثلاثة عوامل تزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) وهم: نوم الطفل على بطنه أو جانبه، استنشاق الطفل لدخان التبغ، والدفع الأكثر من اللازم أثناء النوم.

وعليه، ومنذ عام 1991، أعلنت هيئة الصحة الدانمركية وغيرها العديد من الهيئات الصحية الوطنية عن التوصيات التالية:

1. ينبغي أن ينام الرضع دائماً على ظهورهم
2. ينبغي على الأمهات تجنب التدخين أثناء الحمل، وينبغي ألا يتعرض الأطفال لدخان التبغ بعد الولادة
3. ينبغي على الوالدين التأكد من أن أطفالهم ليسوا دافنين أكثر من اللازم أثناء النوم

عدد حالات الوفاة المفاجئة أثناء النوم خلال السنة الأولى من العمر لكل 10,000 مولود جديد. محسوبة من متوسط 60,000 مولود جديد سنوياً.



* أقل من 5 أطفال في السنة

ويفضل هذه التوصيات، انخفض عدد الأطفال الذين يتوفون فجأة وعلى غير المتوقع أثناء النوم من حوالي 120 طفلاً سنوياً إلى حوالي 5 أطفال أو أقل سنوياً.

هيئة الصحة الدانمركية

Islands Brygge 67

2300 Copenhagen S

الهاتف 72 22 74 00

sst@sst.dk

www.sst.dk

يمكن طلب هذه النشرة من:

Rosendahls - lager og logistik

Vandtårnsvej 83 A

2860 Søborg

الهاتف 70 26 26 36

kundeservice@stibocomplete.com

الوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)—وظهور تشوهات الرأس

© هيئة الصحة الدانمركية

الإصدار الأول، الطبعة الأولى 2022

الرقم المعياري الدولي للكتاب (النسخة المطبوعة): 978-87-7104-310-5

الرقم المعياري الدولي للكتاب (النسخة الرقمية): 978-87-7104-280-1

مستشار التحرير:

أنيت بولسن، ممرضة مسجلة، زائرة صحية، ماجستير التربية في تعليم المهن الصحية

الإطار العام والتصميم: Stibo Complete

الرسوم التوضيحية: كيد بيترسن

الصور: تاين سليتس (ص 6 و 7) وهايدي ماكسميلينغ (الصفحات الأخرى)

3 نصائح بسيطة

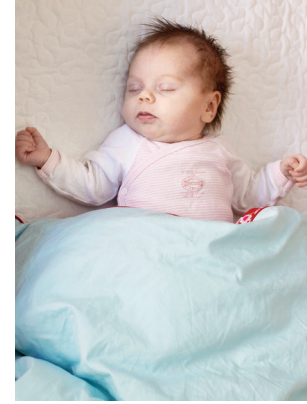
1. احرص دائماً على وضع الرضيع لينام على ظهره

وضع الرضيع لينام على بطنه أو جانبه يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

يجوز ترك للطفل القادر على قلب نفسه بنفسه أثناء النوم نائمًا على بطنه.

يمكن ترك طفلك ينام ووجه على صدرك ولكن في حالة واحدة فقط وهي أن تكوني مستيقظة.

هناك عدد قليل من الرضع المصابين بأمراض خلقية للذين ينبغي أن يناموا على بطونهم. وفي هذه الحالة، سيخبرك طبيب الأطفال الذي تتابع معه إذا كان هذا ينطبق على طفلك.



2. تجنّبي التدخين

الأطفال المعرضون لدخان التبغ، سواء وهم في الرحم أو بعد الولادة، هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

تجنبي التدخين أثناء الحمل، وتجنبي التدخين في الأماكن المغلقة بعد ولادة طفلك. هذا يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).



3. احرص على ألا ترتفع درجة حرارة طفلك أكثر من اللازم أثناء النوم

الطفل الذي ترتفع درجة حرارته أكثر من اللازم أثناء النوم يكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). ينبغي ألا يتعرق طفلك أثناء النوم. تقدي درجة حرارة طفلك عن طريق الصدر والجزء الخلفي من الرقبة لتحديد ما إذا كان طفلك دافئًا أكثر من اللازم.

احرصي على أن ينام طفلك ينام في بيئة باردة (18-20 درجة مئوية). وإذا فتحت نافذة لتقليل درجة الحرارة عن 20 درجة مئوية، فتأكد من عدم تعرّض طفلك لتيارات الهواء البارد مباشرة.



لا تلقّي طفلك بالألحفة أو البطانيات بإحكام شديد أثناء النوم. وسواء كان طفلك نائمًا أو مستيقظًا، احرصي دائماً على خلع الملابس الخارجية عند دخول المنزل. ستترفع درجة حرارة طفلك أكثر من اللازم إذا كان نائمًا في عربة أطفال أو سرير محمول أو مكان مماثل داخل المنزل بينما يرتدي طبقات كثيرة من الملابس.

إذا كان طفلك مريضًا ويعاني من حمى، فقومي بلباسه ملابس خفيفة فقط واتركيه ينام تحت ملاء فقط. وهكذا، ستظل درجة حرارة الطفل مناسبة وباردة.

المكان الآمن للنوم

أمن مكان نوم الرضيع هو سريره الخاص الذي يتواجد في نفس الغرفة مع والديه. تطبيق هذه التوصية بصفة خاصة على الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، ولكن الأمثل أن يظل الأمر كذلك خلال السنة الأولى بأكملها.

ينبغي أن تكون المرتبة ثابتة نسبيًا وتمتد من حافة المهد إلى حافته الأخرى.

ينبغي تغطية الطفل أثناء النوم ببطانية خفيفة بمقاس مناسب للسرير، يمكن للطفل أن يركلها من تلقاء نفسه.

اسمحي لطفلك بتحريك رأسه بسهولة أكبر أثناء النوم بعدم وضع وسادة أسفل رأسه. كما تأكدي من إزالة البطانيات الكبيرة والألعاب وغيرها من الأغراض التي يمكن أن يلتف بها الطفل أثناء النوم.

ضعي الطفل بالقرب من سفح السرير.

هل بإمكانني النوم مع طفلي الرضيع؟

إذا قررت السماح لطفلك بالنوم في نفس السرير معك، فضعيه بين أحد الوالدين وبين سرير الرضيع نفسه. تأكدي من عدم وجود احتمالية لسقوط الطفل بين السريرين.

ينبغي تغطية الطفل أثناء نومه ببطانيته الخفيفة الخاصة على جانب واحد من سريرك. ينبغي ترك مساحة كبيرة للطفل كما لو كان ينام في سريره الخاص.

لا ينبغي السماح للحيوانات الأليفة والأشياء الأكبر سنًا بالنوم في نفس السرير مع الرضيع والوالدين. في الغالب، تقوم الحيوانات الأليفة والأطفال الصغار بالتقلب أثناء نومهم، وبذلك يشغلون مساحة أكبر من اللازم في السرير. الأطفال الرضع لوالدين مدخنين هم أكثر عرضة للخطر إذا ناموا مع والديهم.



الوقاية من ظهور تشوهات الرأس

قد تتعرض رؤوس الأطفال الرضع للتشوه إذا أمضوا وقتًا أكثرًا من اللازم على ظهورهم على ظهورهم أو على نفس الجانب، وذلك يشمل أيضًا أوقات الاستيقاظ. ولحسن الحس، توجد عدة طرق للحيلولة دون ذلك:

- دعي طفلك يقضي بعض الوقت على بطنه قدر الإمكان أثناء استيقاظه وتركه غير ممسوك. يساهم هذا الأمر أيضًا في تعزيز تنمية المهارات الحركية للطفل.
- عند تغيير حفاض طفلك، أو كلما استيقظ طفلك، قومي بلف الطفل على بطنه واتركيه في هذا الوضع لأطول فترة ممكنة.



- احرصي على الاهتمام بطفلك واللعب معه والتحدث معه من كلا الجانبين الأيسر والأيمن. يمكنك أيضًا أن تدعي طفلك يُريح وجهه على ذراعك من حين لآخر.



- احلمي طفلك باستخدام ذراعك اليمنى واليسرى، واجعليه يدير رأسه في كلا الاتجاهين—ضعي ذلك في اعتبارك عند تجشؤ طفلك أيضًا.
- إذا كان طفلك يرضع من الببرونة، فبدلي الطفل على ذراعك اليمنى واليسرى أثناء الرضاعة.



- احرص على عدم ترك رأس الطفل يميل دائمًا نحو نفس الجانب عند النوم على ظهره.



استخدمي مقاعد السيارة للنقل فقط. ينبغي ألا يجلس الأطفال الصغار في وضع مستقيم لفترات طويلة.

إذا أظهر طفلك علامات تطوّر تشوّه (على سبيل المثال، رأس مسطح على جانب واحد)، فاطلبي المشورة من أخصائي الرعاية الصحية.

تذكروا النصائح الثلاث البسيطة للوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)

- احرصوا دائماً على وضع الرضيع لينام على ظهره
- التدخين ممنوع أثناء الحمل - ولا تعرّضوا طفلكم لدخان التبغ بعد الولادة
- احرصوا على ألا ترتفع درجة حرارة طفلكم أكثر من اللازم أثناء النوم

وتذكروا أن أمن مكان لنوم الرضيع هو سريره الخاص الذي يتواجد في نفس الغرفة مع والديه.

وتذكروا أيضاً هذه النصائح الثلاث البسيطة للمساعدة على احتفاظ رأس طفلك بشكله الطبيعي:

- عودوا طفلكم على قضاء بعض الوقت على بطنه قدر الإمكان أثناء الاستيقاظ—بدءاً من الولادة
- احرصوا على تبديل رأس طفلكم على الجانبين الأيمن والأيسر أثناء النوم
- احرصوا على تحفيز طفلكم من كلا الجانبين أثناء استيقاظه؛ وهذا يحول دون تفضيل الطفل لجانب أو آخر وتطوير تشوه.

إذا كانت لديكم أية شواغل بشأن شكل رأس طفلكم، فتحدثوا إلى أخصائي الرعاية الصحية.

هيئة الصحة الدنماركية

Island Brygge 67

2300 Copenhagen. S

www.sst.dk

يمكن طلب هذه النشرة من:

boghandel.stibocomplete.com