



از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)

و بدشکلی سر پیش‌گیری کنید

دفترچه راهنمایی برای والدین

SIDS در دانمارک

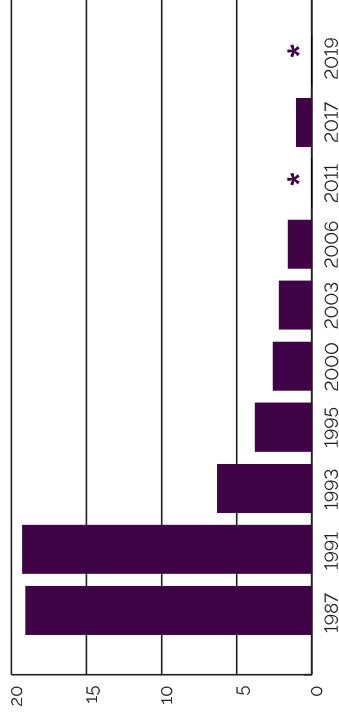
خوشبختانه، SIDS در دانمارک بسیار نادر است. با این حال، هر سال هستند تعدادی از کودکان که ناگهان در خواب می‌میرند؛ بی‌اینکه به بیماری مهمی مبتلا باشند یا مرگشان علت آشکاری داشته باشد. این پدیده را با نام «سنلرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)» می‌شناسند که به آن «مرگ در تخت‌خواب» نیز می‌گویند.

معلوم شده است که سه عامل احتمالی SIDS را افزایش می‌دهد: بچه روی شکم یا پهلو بخوابد، بچه در معرض نود تنباکو باشد، بچه در خواب بیش از حد گرمش شود.

از اینرو، از سال ۱۹۹۱، سازمان بهداشت دانمارک و بسیاری از مقامات ملی بهداشت، توصیه‌های زیر را مطرح کرده‌اند:

۱. نوزاد باید همیشه به پشت بخوابد
۲. مادر باید در دوران حاملگی از سیگار کشیدن پرهیزد و کودک بعد از تولد نباید در معرض نود تنباکو قرار بگیرد
۳. وقتی کودک خواب است، پدر و مادر باید حتماً بررسی کنند که بدنش بیش از حد گرم نیست

تعداد مرگ‌های ناگهانی در خواب در یک سال اول زندگی به ازای هر ۱۰,۰۰۰ نوزاد، برآورد شده از میانگین ۶۰,۰۰۰ نوزاد در سال.



* کمتر از ۵ نوزاد در سال

با این توصیه‌ها، تعداد نوزادانی که ناگهان در خواب درگذشته‌اند، از حدود سالانه ۱۲۰ کودک به نزدیک سالانه ۵ کودک با کمتر کاهش یافته است.

سازمان بهداشت دانمارک
Islands Brygge ۶۷
۲۳۰۰ Copenhagen S
شماره تماس: ۲۲ ۲۲ ۲۴۰۰
sst@sst.dk

www.sst.dk

این دفترچه راهنما را می‌توان از اینجا سفارش داد:
Rosendahls - lager og logistik
Vandtårnsvej ۸۳ A
۲۸۴۰ Søborg
شماره تماس: ۲۶ ۲۶ ۷۰۲۶
kundesevice@stibocomplete.com

از سنلرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) و بندشکی سر پیش‌گیری کنید
© سازمان بهداشت دانمارک
ویراست اول، چاپ اول، ۲۰۲۲

شابک (نسخه چاپی): ۹۷۸-۸۷-۷۱۰۴-۳۱۰۰-۵
شابک (نسخه دیجیتال): ۹۷۸-۸۷-۷۱۰۴-۳۱۰۰-۱

مشاور تحریریه:

Annette Poulsen، پرستار رسمی، مددکار بهداشت، کارشناس ارشد آموزش حرفه‌های بهداشت

طراح و صفحه‌آرا: Stibo Complete
تصویرگر: Keld Petersen
تصاویر: (تصاویرهای صفحه‌های ۶ و ۷) Heidi Maxmiling (بقیه‌ی تصاویرها)

جای خواب کم‌خطر

کم‌خطرترین جای خواب برای نوزاد، تخت خودش است؛ در همان اتاقی که پدر و مادر در آن می‌خوابند. این توصیه‌ها به‌ویژه برای شش ماه اول بعد از تولد است؛ اما به‌خوبی برای یک سال اول بعد از تولد هم به کار می‌آید.



تشنک باید کمی پیش سفت باشد و تا لبه‌ی تخت را بپوشاند. بنبوی که هنگام خواب روی کودک می‌اندازید، باید بنبوی سبکی باشد با اندازه‌ی مناسب ابعاد تخت. همچنین بنبوی باید طوری باشد که کودک بتواند خودش آن را کنار بزند. برای اینکه کودک بتواند هنگام خواب، سرش را راحت‌تر تکان بدهد، نباید زیر سرش بالش گذاشت. همچنین بنبوی شل و اسباب‌بازی و وسایل دیگری را که ممکن است موقع خواب به دست و پای بچه بپیچد، بردارید.

کودک را تا جایی که می‌شود، نزدیک پایین تخت بگذارید.

می‌توانم کنار نوزادم بخوابم؟

اگر می‌خواهید نوزادتان را روی تخت خودتان بخوابانید، او را بین تخت خودش و یکی از والدین بگذارید. خاطر جمع شوید که کودک بین دو تخت نمی‌افتد.

کودک باید زیر بنبوی سبک خودش در یک طرف تخت بخوابد. کودک باید به‌اندازه‌ی فضایی که روی تخت خودش دارد، جا داشته باشد.

حیوان‌های خانگی و بچه‌های بزرگ‌تر نباید روی تختی بخوابند که نوزاد و پدر و مادر روی آن می‌خوابند.

حیوان‌های خانگی و بچه‌های کم‌سن‌وسال معمولاً موقع خواب غلت می‌زنند و پهلوی به پهلوی می‌شوند. برای همین، ممکن است فضای زیادی از تخت را بگیرند. نوزادان و والدین سیگاری اگر کنار والدین بخوابند، بیشتر در معرض خطرند.



۳ توصیه‌ی ساده

۱. نوزاد را همیشه به پشت بخوابانید
به شکم خواباندن یا به پهلو خواباندن نوزاد خطر SIDS را به‌طرز چشم‌گیری افزایش می‌دهد.

کودکی را که می‌تواند خودش در خواب بچرخد، می‌توان به شکم خواباند. فقط و فقط در صورتی که خودتان بیدارید، می‌توانید نوزاد را به صورت، روی سینه‌تان بخوابانید.

تعداد اندکی از نوزادان که بیماری‌های مادرزادی دارند، باید به شکم بخوابند. اگر کودک شما چنین وضعیتی داشته باشد، متخصص اطفال به اطلاعاتن خواهد رساند.



۲. از سیگار کشیدن پرهیزید

کودکانی که در معرض دود تنباکو قرار می‌گیرند، چه در رحم مادر و چه بعد از تولد، به‌طرز چشم‌گیری بیش از دیگران در خطر SIDS قرار می‌گیرند.

در دوران بارداری، از سیگار کشیدن خودداری کنید و بعد از تولد فرزندتان هم در خانه سیگار نکشید. به‌این‌ترتیب، احتمال SIDS کمتر می‌شود.

۳. مراقب باشید بدن کودک‌تان موقع خواب، زیاد گرم نشود

کودکی که بدنش موقع خواب بیش از حد گرم می‌شود، بیشتر در خطر SIDS است. کودک‌تان نباید در خواب عرق کند. برای بررسی اینکه بدن کودک بیش از حد گرم نشده، سینه و پشت گردن بهترین جا است.

حتماً کودک‌تان را در جای خنک بخوابانید (معمولاً بین ۱۸ تا ۲۰ درجه‌ی سانتی‌گراد). اگر برای اینکه دمای هوا را کمتر از ۲۰ درجه کنید، پنجره‌ای را باز می‌گذارید، مراقب باشید باد به فرزندتان نخورد.



وقتی کودک‌تان خواب است، او را محکم با لحاف و پتو نپوشانید. چه کودک‌تان خواب باشد و چه بیدار، وقتی در خانه‌اید، لباس بیرونش را در بیاورید. وقتی چند لایه لباس به کودک‌تان پوشانده‌اید، خوابیدن در کالسکه یا سبد حمل بچه یا فضاهای مشابه این‌ها در خانه، باعث می‌شود بچه به‌شدت احساس گرما کند.

اگر کودک‌تان بیمار است و تب دارد، مختصر لباسی به او بپوشانید و فقط ملافه‌ای زیرش بیندازید و او را بخوابانید. به‌این‌ترتیب، بدن کودک خنک می‌ماند.

از بدشکلی سر پیش‌گیری کنید

نوزاد اگر مدت زیادی به پشت یا په پهلو بخوابد (حتی وقتی خواب نیست)، ممکن است سرش بدشکل شود. برای پیش‌گیری از این اتفاق، راه‌هایی وجود دارد:

- وقت‌های بیداری و زمانی که کودک در آغوشان نیست، تا می‌توانید، بگذارید روی شکمش باشد. این کار مهارت‌های حرکتی کودک را نیز تقویت می‌کند.
- وقتی مشغول عوض کردن پوشک بچه‌اید، یا وقتی کودک از خواب بیدار می‌شود، او را به‌شکم برگردانید و بگذارید تا جایی که ممکن است، در این حالت بماند.



• حواستان به کودکان باشد و با او بازی کنید و حتماً از هر دو طرف چپ و راست با او حرف بزنید. هر از گاهی می‌توانید کودک را به صورت، روی دست خود بخوابانید.



• کودکان را روی هر دو دست راست و چپ بگیرید و بگذارید سرش را به هر دو طرف بچرخاند — وقتی هم آروغ بچه را می‌گیرید، این نکته را از یاد نبرید.

• اگر کودکان با شیشه شیر می‌خورند، موقع شیردادن، مرتب او را از این دست به آن دست کنید؛ یعنی روی دست راستان و روی دست چپتان قرار دهید.



• وقتی کودک به پشت خوابیده، مراقب باشید سرش همیشه به یک طرف کج نشود.



برای حمل و نقل با خودرو، کودک را فقط روی صندلی مخصوص کودک بنشانید. کودکان کم‌سن و سال نباید طولانی‌مدت صاف بنشینند.

اگر به‌نظر می‌رسد کودکان ممکن است به بدشکلی سر دچار شود (مثلاً یک طرف سرش صاف است)، از متخصص بهداشت و درمان مشورت بگیرید.

این سه توصیه‌ی ساده را برای پیش‌گیری از SIDS از یاد نبرید

- همیشه نوزادتان را به پشت بخوابانید
 - در دوران بارداری، سیگار نکشید — و بعد از تولد، فرزندتان را در معرض دود تنباکو قرار ندهید
 - مراقب باشید بدن کودکتان موقع خواب، زیاد گرم نشود
- همچنین به یاد داشته باشید که کم‌خطرترین جای خواب برای نوزاد، تخت خودش است؛ در همان اتاقی که پدر و مادر در آن می‌خوابند.

این سه توصیه‌ی ساده را هم به خاطر بسپارید تا سر نوزادتان از شکل خود نیفتد:

- کودکتان را عادت بدهید که در زمان بیداری تا جای ممکن روی شکم بخوابد — این کار را از بدو تولد آغاز کنید
 - حتماً مراقب باشید که کودکتان موقع خوابیدن، به تناوب روی سمت راست و سمت چپ سرش بخوابد
 - وقتی کودکتان بیدار است، از هر دو طرف توجه او را برانگیزید؛ این کار باعث می‌شود یک طرف سرش را به طرف دیگر ترجیح ندهد و بدشکلی ایجاد نشود.
- اگر نگران شکل سر کودکتان هستید، با متخصص بهداشت و درمان صحبت کنید.

سازمان بهداشت دانمارک

Island Brygge ۶۷

۲۳۰۰ Copenhagen. S

www.sst.dk

این دفترچه راهنما را می‌توان از اینجا سفارش داد:

boghandel.stibocomplete.com