



SUNDHEDSSTYRELSEN



الوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)

—وظهور تشوّهات الرأس

نشرة للوالدين

ARABISK

متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) في الدنمارك

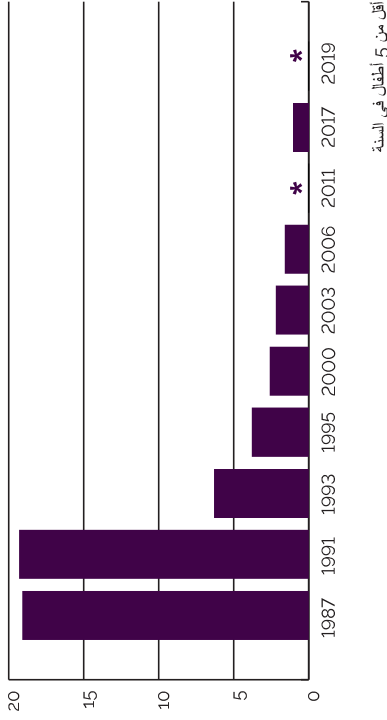
لحسن حظنا، تعتبر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) نادرة الحدوث في الدنمارك. وحتى مع ذلك، نشهد حالات سنوية لأطفال يتوفون فجأة أثناء نومهم رغم عدم وجود معاناتهم من أي مرض خطير ودون سبب واضح. تُعرف هذه الظاهرة باسم «متلازمة موت الرضع المفاجئ» (SIDS)، أو «موت المهد».

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، ودفء الأكل من اللازم أثناء النوم.

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

1. ينبغي أن يتم 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 دافئين 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

وبفضل 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
kundesevice@stibocomplete.com

الوقائية من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) — ظهور 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: كليف بيترسن
الصور: تاين سليتنس (ص 6 و 7) وهادي ماكسميلينغ (الصفحات الأخرى)

المكان الآمن للنوم

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

ينبغي أن تكون المرتبة ثابتة نسبياً وتمتد من حافة المهد إلى حافة الأخرى.
ينبغي تغطية الطفل أثناء النوم ببطانية خفيفة بمقاس مناسب للسرير، يمكن للطفل أن يركبها من تلقاء نفسه.
اسمحي لطفاً بتحريك رأسه بسهولة أكبر أثناء النوم بعمق وضع وسادة أسفل رأسه. كما تأكدي من إزالة البطانيات الكبيرة والألعاب وغيرها من الأغراض التي يمكن أن يلتفت بها الطفل أثناء النوم.

ضعي الطفل بالقرب من سفح السرير.

هل بإمكانك النوم مع طفلي الرضيع؟

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

ينبغي تغطية الطفل أثناء نومه ببطانية 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 سناً 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 الرضيع لوالدين مدخنين هم أكثر عرضة للخطر إذا ناموا مع والديهم.



3 نصائح بسيطة

1. احرص دائماً على وضع الرضيع ليلاً على ظهره
وضع الرضيع ليلاً على بطنه أو جانبه يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).

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

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

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



2. تجنبي التدخين

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

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

3. احرصي على ألا ترتفع درجة حرارة طفلك أكثر من اللازم أثناء النوم
العطل الذي ترتفع درجة حرارته أكثر من اللازم يكون أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). ينبغي ألا يتعرض طفلك أثناء النوم، تقديري درجة حرارة عن طريق الصدر والجزء الخافي من الرقبة لتحديد ما إذا كان طفلك دافئاً 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 تعرض طفلك لتيارات الهواء البارد مباشرة.



لا تغطي طفلك بالأحفاة أو البطانيات شديدة أثناء النوم. وسواء كان طفلك نائماً أو مستيقظاً، احرصي دائماً على خلع الملابس الخارجية عند دخول المنزل. ستترفع درجة حرارة طفلك أكثر من اللازم إذا كان نائماً في عربة أطفال أو سرير محمول أو مكان مماثل داخل المنزل بينما يرتدي طبقات كثيرة من الملابس.

إذا كان طفلك مريضاً ويماني من حمى، فقمي باللباسه ملابس خفيفة فقط واتركيه ينام تحت ملاءة فقط. ومكثاً، ستظل درجة حرارة الطفل مناسبة وباردة.

الوقاية من ظهور تشوهات الرأس

قد تتعرض رؤوس الأطفال الرضع للنشوء إذا أمضوا وقتاً أكثر من اللازم على ظهورهم على ظهورهم أو على نفس الجانب، وذلك يشمل أوقات الاستيقاظ. ولحسن الحس، توجد عدة طرق للحد من هذه المشكلة:

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



• احرصي على الاهتمام بطفلك واللعب معه والتحدث معه من كلا الجانبين الأيسر والأيمن. يمكنك أيضاً أن تدعي طفلك يربح وجهه على ذراعك من حين لآخر.



• احلمي طفلك باستخدام ذراعيك اليمنى واليسرى، واجعليه يدبر رأسه في كلا الاتجاهين—ضعي ذلك في اعتدراك عند تجشؤ طفلك أيضاً.

• إذا كان طفلك يرضع من البرونة، فبدلي الطفل على ذراعيك اليمنى واليسرى أثناء الرضاعة.



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

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

• احرص على عدم ترك رأس الطفل يميل دائماً نحو نفس الجانب عند النوم على ظهره.



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

- احرصوا دائمًا 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 أيضًا هذه النصائح الثلاث البسيطة للمساعدة على احتفاظ رأس طفلك بشكله الطبيعي:

- عودوا طفلكم على قضاء بعض الوقت على بطنه قدر الإمكان أثناء الاستيقاظ—بدءًا 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