

معلومات مفيدة للحفاظ على سلامة طفلك الرضيع

متلازمة وفاة الرضيع المفاجئة (SIDS)

متلازمة وفاة الرضيع المفاجئة (SIDS) هو التشخيص الذي يستخدم في حالات وفاة الرضع الذين يقل سنهم عن سنة واحدة والتي تبقى دون تفسير حتى بعد تحقيق وافٍ. متلازمة SIDS هي المسبب الرئيسي للوفاة بين الرضع ما بين سن شهر واحد وحتى 12 شهراً.

لقد تم تحضير هذه المعلومات المفيدة للحد من أخطار متلازمة SIDS. لقد أثبتت الدراسات أن إتباع التعليمات التالية يقلل من خطر متلازمة SIDS:

- ❖ ضعي طفلك على ظهره عند النوم. يجب قلب الأطفال الرضع الذين يخلدون للنوم وهم على بطونهم.
- ❖ يجب التأكد من أن مزودي الرعاية بالطفل، والجدود، وجليسي الطفل، وأي شخص آخر يوفر الرعاية يقومون بوضع طفلك الرضيع على ظهره عند النوم.
- ❖ تأكدي من أن تكون مرتبة فراش طفلك الرضيع تميل إلى الصلابة، ويفضل أن ينام في سرير أطفال معتمد. لا تستخدم الوسائد أو الأغذية الثقيلة أو الألعاب المحشوة في سرير الرضيع. تأكد من أن حجم مرتبة السرير يكون مساوياً تماماً للمساحة المخصصة لها في السرير وأن تكون المسافة بين قضبان السرير أقل من 2 1/2 بوصة (ستة ونصف سنتيمترات تقريباً).
- ❖ كن حذراً عند النوم مع الأطفال الرضع، خاصة في المساحات الصغيرة. إن تقاسم منطقة نوم صغيرة مع شخص بالغ أو أكثر يزيد من خطر تعرض الرضيع للاختناق تحت الأغذية أو عند تقلب الشخص البالغ خلال نومه.
- ❖ يجب أيضاً أخذ الحرارة في الاعتبار عند التفكير في راحة الرضيع. استخدم ملابس نوم آمنة ليس لها خيوط أو مرابط، وتأكد من أن ملابس الرضيع ليست مقيدة أكثر من اللازم. من المفضل أن تكون حرارة الغرفة أعلى من 70 درجة فهرنهايت (حوالي 21 مئوية).
- ❖ قد يكون من المفيد لرضيعة أن يقضي بعض الوقت مستلقياً على بطنه عندما يكون مستيقظاً. ذلك يقوي عضلات رقبة وكتف رضيعك.
- ❖ تذكري أن التدخين مضر بصحتك وبصحة ونمو طفلك الرضيع.

