



مرگ مرتبط با خواب نوزاد Sleep Related Infant Death

مرگ مرتبط با خواب نوزاد چیست؟

دو نوع مرگ مرتبط با خواب نوزاد وجود دارد.

نوع نخست سندرم مرگ ناگهانی نوزاد یا SIDS نام دارد و هنگامی روی می دهد که نوزادی در هنگام خواب به ناگهان فوت کند و علت مرگ قابل تشخیص یا توضیح نباشد. احتمال وقوع SIDS در بین کودکان 2 تا 4 ماهه بیشتر

است. نوع دوم مرگ مرتبط با خواب نوزاد، مرگ تصادفی است. این نوع مرگها به طور معمول از خفگی کودک در اثر اشیای روی تخت از قبیل بالش، اسباب بازی، پتوهای سنگین، یا در اثر غلت زدن یکی از والدین، یک کودک دیگر یا حیوانی خانگی در خواب پیش می آید.

چه چیزی باعث بروز SIDS می شود؟

علت وقوع SIDS هنوز کاملاً روشن نیست اما روش های مشخصی برای خواباندن ایمن نوزادان وجود دارند که می توانند خطر وقوع SIDS را کاهش دهند. برخی از نوزادان، مانند نوزادان نارس (به دنیا آمده پیش از موعد) یا دارای وزن کم هنگام تولد، بیشتر در معرض خطر SIDS قرار دارند.

من برای کاهش خطر مرگ مرتبط با خواب نوزاد چه

اقداماتی می توانم انجام دهم؟

نوزادتان را هر بار (در طول شب و هنگام خواب روزانه) به

پشت بخوابانید

نوزادانی که به پشت می خوابند، نسبت به نوزادانی که به شکم یا پهلو می خوابند، کمتر در معرض خطر قرار دارند. حتی کودکان و نوزادانی که مایع بالا می آورند در اثر خوابیدن به پشت ایمن تر هستند. کودکان و نوزادان سالم بطور طبیعی و خودشان مایعات را بالا می آورند یا قورت می دهند.

از اجسام مختلف برای ثابت نگاه داشتن کودک خود در یک موقعیت استفاده نکنید. اگر کودک شما به یک عارضه سلامتی مبتلاست که بخاطر آن باید در خواب وضعیت متفاوتی داشته باشد، درباره گزینه های بی خطر برای تأمین نیازهای کودک خود با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی صحبت کنید. در چند ماه اول بعد از تولد، اگر نوزاد شما در هنگام خواب به روی شکم غلت بزند، به آرامی او را دوباره به پشت بخوابانید. هنگامی که نوزاد شما توانایی غلتیدن از پشت به روی شکم را پیدا می کند، اگر در هنگام خواب غلت بزند، نیازی نیست که او را دوباره به پشت بخوابانید. نوزادان معمولاً بین 5 تا 7 ماهگی توانایی غلتیدن از پشت به روی شکم را پیدا می کنند.

نوزادتان را بر سطحی محکم و عاری از خطر بخوابانید

ایمن ترین جا برای خوابیدن نوزاد شما در خانه یا در سفر روی تخت، گهواره یا تخت متحرک اوست. حتماً مطمئن شوید که

تخت، گهواره یا تخت متحرک دارای تشک سفت و ملحفه کپب باشد. از پستی های محافظ، بالش، پتوی سنگین، پوستین یا اسباب بازی در تخت استفاده نکنید. مطمئن شوید تخت، گهواره یا تخت متحرک کودک با مقررات ایمنی کانادا مطابقت داشته باشد.

برای آگاهی بیشتر درباره مقررات ایمنی کانادا و بررسی فراخوان جمع آوری کالاها، از وبسایت بهداشت کانادا در مورد ایمنی کالاهای مصرفی در آدرس

www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html

دیدن کنید.

برای آگاهی بیشتر درباره ایمنی تخت نوزاد به مطلب خواب ایمن تر برای نوزاد من رجوع کنید

www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fa.pdf

نگذارید که فرزندتان هنگامی که تنها است یا با یک پرستار است، روی مبل یا صندلی بخوابد. امکان افتادن کودک بروی زمین یا لغزیدن بین بدن شما و تشک ها وجود دارد که در آن صورت نمی تواند نفس بکشد. یک گهواره یا تخت متحرک کودک یا شخصی را داشته باشید که هرگاه نیاز به استراحت داشتید مراقب کودک باشد.

برخی نوزادان هنگامی که در صندلی مخصوص خود در خودرو هستند خوابشان می برد. کودکی که در خودرو خواب است را مرتب زیر نظر داشته باشید و هنگامی که به مقصدتان می رسید، کودک را از صندلی خودرو بیرون بیاورید. نوزادان را نباید در صندلی خودرو، کالسکه، تاب کودکان، یا گهواره در حالت خواب تنها رها کرد زیرا ممکن است شیب این تجهیزات باعث انسداد مجراهای تنفسی آنها شود.

از استعمال دخانیات در دوران بارداری خودداری نمایید و محیطی

عاری از دود برای نوزاد خود فراهم کنید

نوزادی که در معرض دود غیر مستقیم سیگار قرار می گیرد، یا مادرش قبل یا بعد از زایمان سیگار مصرف کرده باشد، خیلی بیشتر در معرض خطر SIDS قرار دارد.

اگر شما یا شریک زندگی تان برای کاهش یا ترک سیگار نیاز به کمک دارید، با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید. همچنین می توانید با خط امداد تلفنی رایگان QuitNow به شماره 1 877 455-2233 در بریتیش کلمبیا تماس بگیرید یا از وبسایت www.quitnow.ca بازدید کنید.

مصرف الکل و سایر مواد را متوقف کنید یا کاهش دهید

استفاده از برخی مواد در هنگام بارداری یا پس از آن می تواند خطر مرگ مرتبط با خواب نوزاد را افزایش دهد. این گونه مواد شامل الکل، کانابیس (ماریجوانا)، کراک، کوکائین، هروئین و مانند آنها می باشند.

کنید، اگر عرق کرده یا برافروخته است، یک لایه از لباس او را در آورید.

دمای اتاق باید به اندازه ای باشد که یک فرد بزرگسال احساس راحتی کند. یک کیسه خواب، لباس خواب هم وزن پتو، یا یک پتوی سبک باید برای گرم نگهداشتن فرزندتان کافی باشد. نیازی به کلاه نیست.

نیازی به قنداق کردن هم نیست. کودک اگر قنداق نباشد ایمن تر خواهد بود. قنداق سفت تنفس را برای کودک دشوار می سازد و باعث گرم شدن بیش از حد و افزایش خطر SIDS خواهد شد. کودکان قنداقی ممکن است بروی شکم خود گیر کنند و اگر غلت بزنند نمی توانند خود را در موقعیت ایمنی قرار دهند.

این اطلاعات را در اختیار تمام کسانی بگذارید که ممکن است از کودک شما مراقبت کنند؛ بسیار مهم است که تمام والدین و افرادی که از کودکان مراقبت می کنند از نحوه کاستن خطر مرگ مرتبط با خواب آگاهی باشند.

چنانچه نوزاد در خواب فوت کرده باشد، چطور؟

اگر فرزندتان در خواب فوت کرده است، به خاطر داشته باشید که تمام موارد مرگ مرتبط با خواب نوزاد قابل پیشگیری نیستند. کسانی هستند که می توانند در دوران سوگواری به شما کمک کنند. ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی شما می تواند در پیدا کردن مشاوره یا گروه حمایت از والدین به شما کمک کند. همچنین می توانید با خط امداد سوگواری بریتیش کلمبیا در شماره 1 877 779-2223 تماس گرفته یا از وبسایت www.bcbh.ca دیدن کنید.

برای آگاهی بیشتر درباره منابع خواب ایمن برای والدین و مراقبت کنندگان به نطلب خواب ایمن تر برای نوزاد من رجوع کنید

www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fa.pdf (PDF 2.08 MB).

اگر در خصوص هرگونه مواد (مانند الکل یا سایر مواد) نیاز به حمایت دارید، اطلاعات و حمایت های تلفنی رایگان و محرمانه از طریق خدمات اطلاع رسانی و ارجاعات الکل و مواد در دسترس است. با شماره 1 800 663-1441 (رایگان در بریتیش کلمبیا) یا 604 660-9382 (در لوئر مین لند) تماس بگیرید. حمایت ها در تمام 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته به زبان های مختلف ارائه می گردد.

با نوزادتان از یک اتاق مشترک استفاده کنید

استفاده مشترک از یک اتاق به شما امکان می دهد که از فرزندتان در برابر مرگ مرتبط با خواب نوزاد محافظت کنید، و این امر از خوابیدن با او در یک تخت امن تر است. در 6 ماه نخست، نوزادتان را در تختی جدا در اتاق خواب خودتان بخوابانید. بسیاری از خانواده ها استفاده از تخت مشترک را بر می گزینند، یا مجبور می شوند که از تخت مشترک استفاده کنند، حتی اگر چنین برنامه ای نداشته باشند. راه هایی وجود دارد که به کمک آنها می توان استفاده از تخت مشترک را در حد ممکن امن نمود. برای آگاهی بیشتر درباره کاستن از خطر استفاده از تخت مشترک این مطلب را ملاحظه کنید

www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fa.pdf.

فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید

تغذیه با شیر مادر فرزندتان را در مقابل SIDS محافظت می کند. شیر مادر کودک را در مقابل بسیاری از بیماریهای دوران کودکی نیز محافظت می کند.

هنگامی که از یک اتاق مشترک با نوزادتان استفاده می کنید، تغذیه با شیر مادر نیز راحت تر خواهد بود. بدین معنا که نوزاد نزدیک شما در تخت جداگانه ای می خوابد و شما برای شیر دادن به او نزدیک هستید.

برای کمک در مورد شیردهی، با پزشکتان، مامای مجوز دار، پرستار بهداشت همگانی، مامای تجربی یا گروه پشتیبانی محلی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر درباره تغذیه با شیر مادر مطلب [HealthLinkBC File #70 تغذیه با شیر مادر](#) را ملاحظه کنید.

نوزاد خود را گرم نگهدارید، نه داغ

نوزادی که بیش از حد گرم نگهداشته شده باشد بیشتر در خطر SIDS قرار دارد. اگر سر نوزادتان گرم باشد به این معنی است که بدن او از گرمای کافی برخوردار است. به طور معمول دست و پای نوزاد کمی خنک هستند. پشت گردن فرزندتان را لمس