

صحة نوم الرضع على ظهورهم

ينبغي على كل أم توفير بيئة نوم آمنة، مثل استخدام فراش مناسب للعمر وخال من الأغذية الكثيفة مما يقلل من فرص حدوث احتشاء الهواء ويحافظ على تدفق الهواء، كما يشجع على وضع الرضيع على ظهره للنوم لتقليل مخاطر متلازمة الموت الفجائي حيث يساعد نوم الطفل على ظهره في توفير كمية الهواء اللازمة لتنفس الطفل وعدم سد مجرى التنفس عند الأطفال كما أن هناك عدة عوامل أخرى تساعد على استقرار نوم الطفل كتوفير درجة حرارة مناسبة في غرفة الطفل والتأكد من أن يكون الطفل مغطى بطريقة تسمح له بالتنفس بسهولة دون أن تكون الغطاءات ثقيلة جدًا ، حيث يسهم ذلك في تعزيز استقرار الطفل وتحفيزه على الراحة الليلية، فالنوم الآمن للطفل يشكل عنصرًا أساسيًا في صحته وسلامته ويجب تجنب وجود أشياء محتملة للخنق في محيط الطفل، مثل الدمى الكبيرة أو الألعاب ذات الأجزاء الصغيرة وعلاوة على ذلك، يشجع على إنشاء جدول منتظم للنوم للطفل، مما يعزز الاستقرار ويسهم في نموه الصحي .

نوم الرضع على ظهورهم و متلازمة الموت المفاجئ (SIDS)

متلازمة الموت المفاجئ للرضع (Sudden Infant Death Syndrome) أو SIDS تمثل حادثًا مأساويًا يحدث دون سابق إنذار، حيث يموت الرضيع أثناء نومه دون سبب ظاهر أو واضح يعزى وفاة حوالي نصف وفيات الرضع في الولايات المتحدة إلى متلازمة الموت المفاجئ، ويعتبر هذا التوقف المفاجئ في التنفس أو ضيق التنفس عاملاً محتملاً إلا أنه حتى بعد إجراء تحقيق كامل لا يمكننا تحديد أسباب الموت المفاجئ عن الأطفال وللوقاية من SIDS، ولذلك ينصح بوضع الرضيع على ظهره عند النوم، استخدام فراش مناسب للعمر، وتجنب وضع أي أغذية ثقيلة أو ألعاب كبيرة في سرير الطفل كما يشدد أيضًا على ضرورة توفير بيئة نوم هادئة وخالية من التدخين، وتشير الأبحاث إلى أن هناك عوامل متعددة قد تسهم في حدوث SIDS، مثل التعرض للتدخين السلبي، وارتفاع درجة حرارة الغرفة، والتغذية غير الصحيحة فينبغي على الأهل على الالتزام بإرشادات السلامة أثناء النوم والتحدث مع مقدمي الرعاية الصحية حول أفضل السلوكيات للوقاية من هذا المخاطر.

إجراءات لتقليل خطر(SIDS).

هناك عدة عوامل من الممكن أن تساهم في تقليل خطر متلازمة الموت المفاجئ عند الأطفال:

- وضع الرضيع على ظهره: وضع الرضيع على ظهره أثناء النوم يعتبر إجراءً فعالاً لتقليل خطر متلازمة الموت المفاجئ للرضع (SIDS).

- استخدام فراش مناسب للعمر: يجب استخدام فراش يكون مناسباً لعمر الرضيع وخالٍ من الوسائد الكثيفة والأغطية الثقيلة.
- توفير بيئة نوم آمنة: يجب تجنب وجود أي أشياء قد تسبب الخنق في محيط النوم، مثل الدمى الكبيرة أو الألعاب ذات الأجزاء الصغيرة.
- توفير بيئة نوم هادئة ومعتدلة الحرارة: يجب تجنب الحرارة الزائدة وضمان أن الغرفة مُهواة بشكل جيد، مع تجنب استخدام أغطية ثقيلة.
- الامتناع عن التدخين: يجب تجنب التدخين في البيت والتأكد من عدم تعرض الرضيع للتدخين السلبي.
- متابعة اللقاحات والفحوصات الصحية: اللقاحات الدورية وزيارات الفحص الصحي تلعب دوراً هاماً في الوقاية من مشاكل صحية قد تؤدي إلى SIDS، حيث يسهم الالتزام بتلك الإجراءات في تحسين بيئة نوم الرضيع ويقلل من مخاطر حدوث SIDS.