



متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS): العودة إلى النوم

فقدان طفل لمتلازمة موت الرضع المفاجئ مأساة تعصف بأولياء الأمور وأفراد الأسرة والأصدقاء، وغيرهم ممن يرعون الطفل. والنبا السار هنا هو أن كل من يقدم الرعاية للرضيع يمكنهم المساعدة في الحد من خطر الوفيات المرتبطة بالنوم.

ما هي متلازمة موت الرضع المفاجئ؟

متلازمة موت الرضع المفاجئ هي السبب الذي يُذكر عند موت طفل فجأة ولا يمكن العثور على أي سبب آخر.

كيف يتمكن أولياء الأمور ومقدمو الرعاية من تقليل مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ؟

إنشاء مساحة نوم آمنة.

- ضع الأطفال دائماً على ظهورهم عند النوم.
- استخدم سطح نوم صلباً مع ملاءة مثبتة بإحكام. استخدم فقط أسرة الأطفال الرضع، والمهود، وأسرة الأطفال المحمولة، أو ساحات اللعب التي تم تصنيعها بعد ٢٨ يونيو ٢٠١١، لأنها ملزمة بتلبية المتطلبات الفيدرالية لسلامة سرير الأطفال بشكل عام. كما يجب على أولياء الأمور التحقق للتأكد من أن المنتج لم يتم استرجاعه من الأسواق.
- أبقِ سرير الأطفال الخاص بطفلك مكشوقاً، وتأكد من خلوه من الحواجز أو البطانيات أو الوسائد أو الألعاب الناعمة، أو أي شيء آخر قد يعيق تنفسه.
- يجب أن ينام الأطفال في الغرفة نفسها التي ينام فيها أولياء الأمور في الأشهر الستة الأولى.
- يجب ألا ينام الطفل بمفرده على أسطح ناعمة مثل الأرائك أو الأسطح المائلة، ويجب ألا ينام الطفل بشكل خاص مع أي شخص بالغ.
- فكر في إعطاء الطفل لهبة في وقت القيلولة ووقت النوم.
- لا تستخدم أجهزة المراقبة المنزلية أو الأجهزة التجارية التي يتم تسويقها للحد من متلازمة موت الرضع المفاجئ.

مارس السلوكيات الصحية.

- تجنب تعريض الأطفال للدخان أثناء الحمل وبعد الولادة.
- تجنب تعاطي الكحول والمخدرات غير المشروعة أثناء الحمل وبعد الولادة.
- احرصي على إرضاع الطفل طبيعياً لمدة ستة أشهر على الأقل.
- يجب أن يتلقى الرضع كافة اللقاحات الموصى بها.

ماذا عن «وقت وضع الطفل على بطنه»؟

قم بتوفير « وقت وضع الطفل على بطنه » عندما يكون الطفل مستيقظاً ويتم مراقبته. يمكن أن يساعد ذلك في النمو الحركي ومنع تكوّن البقع المسطحة على الجزء الخلفي من رأس الطفل عادةً ما ينقلب الطفل بمفرده خلال فترة تتراوح بين ٤ و٥ أشهر. بعد ذلك، لن تحتاج إلى مواصلة وضع الطفل على ظهره. يعتبر النوم على الظهر واللعب الخاضع للإشراف وهو على بطنه أمرين جيدين للرضع.

English Title: SIDS: Back to Sleep



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education