

معلومات مفيدة للحفاظ على سلامة طفلك الرضيع

النوم بأمان

يسعى مكتب ولاية نيويورك لخدمات الأطفال والعائلات (OCFS) لتذكير الأهل والمربين بالتأكد من أن الرضيع سينام بأمان عند وضعه في السرير وذلك حفاظاً على حياة الأطفال الرضع.

ويصدر المكتب تقريراً سنوياً عن الأطفال الذين يتوفون بسبب ما يشتبه أنه إساءة المعاملة أو القسوة. وقد قام المكتب بحصر عددٍ غير قليل من الوفيات بين الرضع والتي كان لترتيبات النوم فيها دور. وتضمنت هذه الحالات أطفالاً ينامون وحدهم في بيئة غير آمنة وأيضاً أطفالاً ينامون مع أشخاص آخرين بما في ذلك أبويهما أو أفراد آخرين من العائلة. وفي محاولة لتحذير الوالدين من الأخطار التي تم التعرف عليها من خلال هذه الحالات يقدم مكتب خدمات الأطفال والعائلات التوصيات التالية:

- ❖ ضعي رضيعك دائماً على ظهره للنوم، حتى للغفوات القصيرة، إلا إذا نصحك طبيبك بعكس ذلك. هذا هو وضع النوم الأكثر أماناً للطفل والذي يقلل من خطر حدوث "متلازمة وفاة الرضيع المفاجئة".
- ❖ تأكد من بقاء وجه طفلك ورأسه مكشوفان أثناء النوم. أبق الأشياء بعيدة عن فم طفلك وأنفه. إلباس الطفل ملابس النوم سيجنبك حاجة استخدام أغطية للطفل.
- ❖ تأكد من أن فراش طفلك آمن. تتصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) باستخدام مرتبة تميل إلى الصلابة أو سرير طفل آمن خال من الأشياء الطرية أو قطع الفراش التي قد تربط أو تخنق الطفل.
- ❖ لا ينبغي أن ينام الطفل على المراتب المائية أو الأرائك أو الكراسي أو الأسطح الأخرى غير المستقرة. قد يتعرض الطفل للاختناق إذا حشر ما بين وسائد الأريكة أو شبكت ملابس في هيكل السرير أو حشر بين هيكل السرير والمرتبة أو الحائط.
- ❖ لا تسمح بوجود فراش وبري أو متناثر أو ألعاب محشوة في منطقة نوم طفلك.
- ❖ لا تدع حرارة منطقة نوم طفلك ترتفع كثيراً أثناء النوم. يجب أن تبقى حرارة حجرة نوم طفلك معتدلة بالنسبة لشخص بالغ.
- ❖ تأكد من كل من يعتني بطفلك يدرك أن الوضع السليم لنوم الطفل هو على ظهره. تكلم مع مزودي رعاية الطفل والجدود وجليسات الأطفال وكل مزودي الرعاية عن خطر "متلازمة موت الرضيع المفاجئ".
- ❖ لا تسمح بالتدخين حول طفلك. لا تدخن قبل أو بعد ميلاد طفلك.
- ❖ كن حذراً عند النوم مع الرضع، خاصة في المساحات الصغيرة. إن تقاسم منطقة نوم صغيرة مع شخص بالغ أو أكثر يزيد من خطر تعرض الرضيع للاختناق تحت الأغطية أو عند تقلب الشخص خلال نومه.
- ❖ ضع في اعتبارك مخاطر النوم مع طفلك إذا كنت تستخدم الكحول أو المخدرات. إن استخدام المخدرات والكحول قد يتسبب في نوم عميق، مما قد يجعلك غير واع بما يحدث لطفلك أو ما يحدث حولك، بما في ذلك خطر اختناق طفلك. من المفضل أن يقوم الأهل الذين يتناولون الأدوية التي تستلزم وصفة طبية، باتباع تعليمات تناول هذه الأدوية ومراعاة التحذيرات لتجنب الحوادث التي قد تحدث بسبب النوم مع الطفل. إذا كان لدى الأهل أية أسئلة بخصوص تأثيرات الأدوية التي تتطلب وصفة طبية فيجب عليهم الاتصال بطبيب.

❖ توخ الحذر عندما تكون تعباً للغاية. إن التعب المفرط قد يقود الأهل إلى الخلود إلى النوم بينما هم يحضنون أو يرضعون أطفالهم الرضع مما قد يتسبب في وقوع الرضيع خلفهم أو على الكرسي أو إطار السرير. تتصح أكاديمية AAP الأمهات المرضعات اللواتي يفضلن إرضاع أطفالهن في السرير بتوخي الحذر من تلك المخاطر. وكبديل لتقاسم السرير تقترح الأكاديمية أن يضع الأهل سرير الرضيع بجانب سريرهم ليتمكنوا من إعادة الرضيع إلى سريرهم بسهولة بعد إرضاعه أو العناية به.

