

خطر مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش دهید

مرگ ناگهانی نوزاد بسیار کم اتفاق می افتد ولی با اینهمه باعث نگرانی بسیاری از والدینی است که به تازگی صاحب فرزند شده و یا کسانی است که در آینده می خواهند صاحب فرزند شوند. در سوند مرگ ناگهانی نوزاد برای یک کودک از هر 6000 کودک اتفاق می افتد. پژوهشهای علمی نشان می دهد که چند اقدام ساده می تواند احتمال بروز خطر را بطور قابل ملاحظه ای کاهش دهد. در اینجا چند راهنمایی بر مبنای پژوهش اخیر علمی به والدین ارائه می گردد.

ما هنوز علیرغم سالها پژوهش علمی، با اطمینان کامل علت بروز مرگ ناگهانی نوزادان را نمی دانیم. آنچه که ما می دانیم این است که مرگ ناگهانی نوزادان برای کودکان کمتر از شش ماهه اتفاق می افتد و این اتفاق هنگامی رخ می دهد که کودک در خواب بسر می برد. یک فرضیه بر این است که کودک دچار قطع تنفس می شود، علت آن است که با بازنبودن جلوی صورت کودک، تنفس برای او دشوار می شود. این امر به نوبه خود باعث می شود ضربان نبض و سطح اکسیژن رسانی کاهش یابد. در حالت طبیعی زمانی که این اتفاق روی میدهد کودک بیدار می شود و به حالت عادی خود باز می گردد، ولی گاهی اوقات اینگونه پیش نمی رود و نوزاد می میرد. اگر کودک در معرض نیکوتین قرار گرفته باشد این خطر یا احتمال افزایش می یابد. یک فرضیه دیگر آن است که گرمای بیش از حد کودک باعث قطع تنفس او می شود. بررسی جدید پژوهش های علمی در مورد مرگ ناگهانی نوزاد، شش توصیه به را والدین ارائه میدهد.

- کودک را رو به پشت بخوابانید
- از مصرف نیکوتین خودداری کنید
- کاری کنید که جلوی صورت کودک باز و آزاد باشد، گرمای بدن او در حد تعادل بوده و بتواند خود را حرکت دهد.
- امنترین جای خواب برای نوزاد زیر سه ماهه در تختخواب خودش است.
- اگر امکان شیردادن برایتان وجود دارد، کودک را خودتان شیر بدهید.
- از پستانک میتوان به هنگام خواب کودک استفاده کرد.

راهنمایی های مربوط به خواباندن کودک رو به پشت، خودداری از مصرف نیکوتین و باز گذاردن جلوی صورت کودک بیشترین اهمیت را در کاهش خطر مرگ ناگهانی نوزاد دارند.

کودک را رو به پشت بخوابانید

پژوهش های علمی در چندین کشور نشان می دهند که اگر کودک بجای روی شکم، رو به پشت خوابانده شود، خطر یا احتمال مرگ ناگهانی نوزاد کاهش می یابد. خواباندن کودک روبه پشت از خواباندن او به پهلو مطمئن تر است دلیل آن این است که کودک می تواند از پهلو بچرخد و رو به شکم قرار گیرد. از قریب به بیست سال پیش توصیه شد که نوزاد را به پشت خواباند، به همین دلیل مرگ ناگهانی نوزادان به میزان 85 درصد کاهش یافته است. اگر کودک زیاد رو به پشت قرار بگیرد احتمال دارد پشت سر او صاف شود. برای جلوگیری از این امر می توان سر کودک را در وضعیت مختلف قرار داد. صورت کودک را گاهی رو به جلو و گاهی به طرف راست و گاهی به طرف چپ قرار دهید. با این شیوه می توان از فشار یک جانبه که باعث صاف شدن پشت سر یا کج شدن جمجمه می شود، جلوگیری کرد. توصیه می شود هنگامی که کودک بیدار است روی شکم قرار بگیرد تا فشار به پشت سرش کاهش یابد، تمرینات کنترل سر را انجام دهید تا کودک بتواند قدرت بالاتنه خود را افزایش دهد. نوزاد بعد از بدو تولد می بایستی هر روز چندین بخش از زمان بیداریش را تحت نظارت یک بزرگتر روی شکم قرار بگیرند.

اگر مادری در دوران بارداری سیگار بکشد احتمال به خطر افتادن رشد جنین وجود دارد. تعداد سیگار کشیدنهای مادر احتمال مرده دنیا آمدن نوزاد را نیز افزایش میدهد.

نیکوتین باعث اختلال کنترل تنفس و کارکرد قلب نوزاد می شود. از اینرو ترک سیگار میتواند دلیل قابل قبولی برای والدینی که به تازگی صاحب فرزند شده اند باشد. چون ماده نیکوتین مضر است بنابراین می بایستی از مصرف هر نوع مواد نیکوتین دار در دوران بارداری اجتناب شود، حتی مصرف نسوار (اسنوس)، داروهای نیکوتین دار و سایر محصولات که دارای نیکوتین هستند نیز خودداری شود. اگر با این وجود نمی توان مصرف نیکوتین را ترک کرد، اما لازم به ذکر است که با کم کردن مصرف نیکوتین یا نسوار میزان خطرات نیز کاهش می یابد.

کاری کنید که جلوی صورت کودک باز و آزاد باشد، گرمای بدن او در حد تعادل بوده و بتواند خود را حرکت دهد.

کودک نیاز دارد به راحتی و آزادانه اکسیژن دریافت کند. وقتی جلوی صورت کودک هنگام خواب باز و آزاد باشد خطر بروز مرگ ناگهانی نوزاد کاهش می یابد. اگر سر و صورت نوزاد با پتو یا سایر ملحفه و روتختی پوشیده شود، این خطر افزایش می یابد.

بدن نوزادان بایستی گرم نگهداشته شود ولی نباید لباس زیاد بر تن داشته باشند. اگر بدن نوزاد بیش از حد گرم شود خطر مرگ ناگهانی نوزاد بیشتر می شود. بر تن نوزاد مطابق درجه دمای محیط لباس بپوشانید.

اگر نوزاد بتواند در هنگام خواب خود را آزادانه حرکت دهد باعث کاهش خطر مرگ ناگهانی او می شود. به همین دلیل اهمیت دارد که کودک بتواند پاها و دستهای خود را آزادانه در خواب حرکت دهد.

امنترین جای خواب برای نوزاد زیر سه ماهه در تختخواب خودش است.

پژوهش های علمی انجام شده در چندین کشور نشان می دهند هنگامی که والدین و نوزاد کمتر از سه ماهه در یک تخت بخوابند، خطر بروز مرگ ناگهانی نوزاد افزایش می یابد. اگر والدین سیگار بکشند، مشروبات الکلی یا داروهای آرام بخش مصرف کنند این خطر به مراتب بیشتر می شود. از اینرو مطمئن ترین محل خواب برای نوزاد زیر سه ماهه در تختخواب خود در اتاق خواب والدین است.

وقتی نوزاد در تختخواب یک فرد بزرگتر بخوابد احتمال آن دارد کودک وضعیت خوابیدن خود را از پهلو به روی شکم بدهد تغییر و سر او با پتو، ملحفه یا روتختی پوشیده شود. یک عامل خطر دیگر پوشیده شدن روی دهان و بینی کودک توسط دست و بازوی فرد بزرگتر است. بهتر آن است کودک را هنگام شیردادن یا زمانی که بیدار است در تخت کنار خود داشته باشید، ولی زمانی که می خواهد بخوابد او را رو به پشت در تخت خودش بگذارید.

اگر امکان شیردادن برایتان وجود دارد، کودک را شیر بدهید.

شیر مادر محافظت ویژه ای در برابر عفونت های ویروسی ایجاد می کند که می تواند خطر مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش دهد، در نتیجه بهتر است نوزاد را خودتان شیر بدهید. برخی از پژوهش های علمی نشان می دهند که خواب کودکانی که شیر داده می شوند به عمیقی خواب کودکانی نیست که فقط با شیر خشک تغذیه می شوند. اینگونه کودکان اگر دچار قطع تنفس شوند آسانتر بیدار می شوند.

از پستانک میتوان به هنگام خواب کودک استفاده کرد.

مطالعات مختلف نشان داده اند که استفاده از پستانک در هنگام خواب تا حدی خطر مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش می دهد. یکی از دلایل این است که پستانک می تواند به باز نگهداشتن مجاری تنفسی کمک کند. یک علت دیگر آن است که کودک با مکیدن پستانک، در هنگام قطع تنفس آسانتر بیدار می شود.

اگر می خواهید اطلاعات بیشتری کسب کنید

با کارکنان خدمات تندرستی و درمانی درمانگاه مادران، بخش نوزادان بیمارستان یا درمانگاه کودکان صحبت کنید.