

የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካን ይቀንሱ

የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት እምብዛም የተልመደ አይደለም፣ ይሁን እንጂ ነገሩ ብዙ ወላጅ ሁዋኝዎችንና አዲስ ወላጆችን ማስጨነቁ አልቀረም። ስዊድን ውስጥ የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት የሚያጋጥመው፣ ከ6000 አንድ ህፃን በማይደርስ መጠን ነው። ይህን ሳንካ በደንብ መቀነስ የሚቻልባቸው ቀላል እርምጃዎች እንዳሉ በጥናት ተረጋግጧል። እንደ ወላጅነትዎ ጥናቱን መሰረት ያደረገ ምክር ይኸውልዎ።

ምንም እንኳን ለረጅም ዓመታት የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ምክንያት ምን እንደሆነ ለማወቅ ጥናትና ምርምር ሲደረግ ቢቆይም አሁን ድረስ በአርግጠኛነት የምናውቀው ነገር የለም። የምናውቀው ነገር ቢኖር የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት በአብዛኛው የሚደርሰው ዕድሜያቸው ከስድስት ወራት በታች የሆኑ ህፃናት ላይ መሆኑንና ከሞላ ጎደል ሁሌ አደጋው የሚያጋጥመው በእንቅልፍ ላይ እያሉ መሆኑን ነው።

አንዱ ግምት የህፃኑ ጭንቅላት ለአተነፋፈሱ ነጻ በሆነ መልኩ ባለመመቻቸቱ በሚደርሰው መታፈን ትንፋሹ ይቆማል የሚል ነው። ይህም በተራው የልብ ምት ፍጥነትንና የአክሲጂንን መጠን እንዲቀንስ ያደርጋል። እንደ ሰው ተፈጥሮ፣ አንድ ህፃን ይህ ሁኔታ ሲያጋጥመው ወዲያው ይባንንና ትንፋሹን ይመልሳል፣ አንዳንዴ ግን ያ ሳይሆን ይቀርና ህፃኑ ይሞታል። ህፃኑ ለኒኮቲን ከተጋለጠ ደግሞ ሳንካው ከፍ እንደሚል ይታወቃል። ሌላው ግምት በከፍተኛ ሙቀት ምክንያት የትንፋሽ መቆም ሊመጣ ይችላል የሚል ነው።

የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞትን በተመለከተ የተደረገ ወቅታዊ ጥናት ተጨምቆ በስድስት ሃሳባት ምክር መልክ ለወላጆች ተሰራጭቶአል። እነሆ!

- ህፃኑ በጀርባው እንዲተኛ ይሁን፣
- ከኒኮቲን ይታቀቡ፣
- የህፃኑ ፊት ነፃ መሆኑን፣ የህፃኑ ሙቀት መጠነኛ መሆኑንና መንቀሳቀስ መቻሉን ይመልከቱ፣
- እድሜው ከሶስት ወር በታች የሆነ ህፃን በራሱ አልጋ ቢተኛ ይበልጥ አስተማማኝ ነው፣
- ከተቻለ ጡት ያጥቡት፣
- ህፃኑን ለማስተኛት ጡጦ መጠቀም ይቻላል፣

ህፃኑ በጀርባው እንዲተኛ ይሁን፣ እንደ ወላጅነትዎ ከኒኮቲን ይታቀቡ፣ የህፃኑ ፊት ነፃ መሆኑን ይመልከቱ፣ የሚሉት ምክርዎች የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካን ለመቀነስ ከፈተኛ ተራ አላቸው።

ህፃኑ በጀርባው እንዲተኛ ይሁን

በበርካታ አገሮች የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካ ህፃኑ በሆዱ ከሚተኛ ይልቅ በጀርባው ሲተኛ ይቀንሳል። በጎን ከሚተኛም በጀርባው ሲተኛ የበለጠ አስተማማኝ ነው። ምክንያቱም በጎን ከተኛ ከበጎን መኝታ ወደ በሆዱ በቀላሉ ሊንከባለል ይችላልና።

አራስ ህፃን በጀርባው እንዲተኛ የሚመክረው ሃሳብ በስራ መዋል ከጀመረበት ከሀያ ከምናምን ዓመታት ጀምሮ ሳንካው በ85% ቀንሶ ይገኛል።

በእርግጥ ህፃኑ ሁሉ በጀርባው ብቻ ከተኛ ጭንቅላቱ ከሁዋሊት ጠፍጣፋ የመሆን ሳንካ አለው። ይህ እንዳይሆን ግን የጭንቅላቱን አስተራረፍ መቀያየር ያስፈልጋል። የህፃኑን ፊት አንዴ ቀጥ እንዲል ሌላ ጊዜ ደግሞ ወደ ግራውና ወደ ቀኙም እንዲዘር በማፈራረቅ በአንድ በኩል ብቻ ከመተኛት የሚመጣውን የጭንቅላት ጠፍጣፋነት ወይም ሞላላነት መከላከል ይቻላል።

ህፃኑ ከእንቅልፉ ከነቃ በሁዋላ በሆዱ ቢተኛ ማጅራቱን ለመዝናናት፣ የጭንቅላቱን እንቅስቃሴ ማዘዝ እንዲለማመድና የላይኛው አካሉ እንዲጠነከር ይጠቅመዋል። ህፃኑ ከተወለደ ጀምሮ በቀን ለሰዓታት ያህል በሆዱ ተኝቶ፣ አዋቂ እየጠበቀው፣ ማሳለፍ ይገባዋል።

ከኒኩቲን ይታቀቡ

በእርግጠና ላይ እያለች እናት የምታጨስ ከሆነ የፅንሱ እድገት የሚጎዳበት ሳንካ አለ። እናት የምታጨሰው የሲጃራ መጠን በጨመረ ቁጥር ደግሞ ሙት የመውለድና የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካዎች ይጨምራሉ። ኒኩቲን ህፃኑ አስተነፋፊሱን እንደይቆጣጠር ይረብሻል፣ የአንጎልንም አሰራር ያውካል። ወላጅ ሁዋሎች ሲጋራ ማጨስ እንዲያቆሙ የሚገፋፋቸው በርካታ ምክንያቶች እንዳሉ በዚህ መገንዘብ ይቻላል። ጉዳት የሚያስከትለው ዋናው ንጥረ ነገር ኒኩቲን ስለሆነ በእርግጠና ጡት በማጥቢያ ወቅቶች ኒኩቲንን በማንኛውም መልክ ከመጠቀም መታቀብ ይገባል። ስነ-ስ የሚባለው የቦካ ትንባሆ፣ ኒኩቲን ያለበት መድሃኒት ወይም ሌሎች ኒኩቲን ያለባቸው ምርቶችም ቢሆኑ። ያም ሆነ ይህ ማጨስ ማቆም ፈፅሞ የማይቻል ከሆነ ግን የሲጋራውን ወይም የትንባሆውን መጠን በመቀነስ ሳንካውን መቀነስ መቻሉን ማወቅ ያስፈልጋል።

የህፃኑ ፊት ነፃ መሆኑን፣ የህፃኑ ሙቀት መጠነኛ መሆኑንና መንቀሳቀስ መቻሉን ይመልከቱ፤

ህፃኑ ያለ አንዳች ችግር አየር እንዲያገኝ ያስፈልጋል። ህፃኑ ሲተኛ ፊቱን ከሚሸፍን ነገር ሁሉ ነፃ ማድረግ የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካን ይቀንሳል። በአንፃሩ የህፃኑ ፊት በአንሳላ ወይም ሌላ የአልጋ ልብስ ከተሸፈነ ሳንካው በእጅጉ ይጨምራል።

የህፃኑ ሙቀት በእርግጥ መጠበቅ አለበት ግን ብዙ ልብስ መልበስ የለበትም። ህፃኑ በጣም ከሞቀው የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካ ይጨምራል። ስለዚህ የህፃኑን አለባበስ ከአካባቢው የሙቀት መጠን ጋር ማገናዘብ ያስፈልጋል።

ህፃኑ በእንቅልፍ ላይ እያለ ያለ ምንም ችግር የሚንቀሳቀስ ከሆነ የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካ ይቀንሳል። ስለዚህ ልጅዎ አንቀላፍቶ እያለ እጆቹንና እግሮቹን ማወራጨት እንደሚችል ሆኖ ነው መተኛት ያለበት።

እድሜው ከሶስት ወር በታች የሆነ ህፃን በራሱ አልጋ ቢተኛ ይበልጥ ያስተማምናል፤

በበርካታ አገሮች የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት፣ ወላጆችና እድሜው ከሶስት ወር በታች የሆነ ህፃን በአንድ አልጋ የሚተኙ ከሆነ የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካ ይጨምራል። ከዚህ በተጨማሪ ወላጆቹ የሚያጨሱ፣ አልኮል የሚያዘውትሩ ወይም የሰሜት ማስታገሻ ቅመም የሚወስዱ ከሆነ ሳንካው የባሰ ከፍ ይላል። ስለዚህ እድሜው ከሶስት ወር በታች የሆነ ህፃን እወላጆቹ መኝታ ቤት ግን በራሱ አልጋ ቢተኛ ይበልጥ ያስተማምናል።

ህፃኑ በአንድ አልጋ ላይ ከአንድ ተለቅ ያለ ልጅ ወይም አዋቂ ጋር ከተኛ የህፃኑ አስተኛኛት ከበጎን ወደ በሆድ ሊቀየር፣ እንዲሁም የአልጋ ልብሶች ተሳስበው የህፃኑን ፊት ሊሸፍኑ የሚያስችል ሳንካ ይኖራል። የህፃኑ አፍንጫና አፍ፣ ለምሳሌ በሌላ ሰው እጅ ወይም ከንድ መታፈን ለሳንካው ሌላ እስተዋፅኦ አለው። ስለዚህ ህፃኑ ሲነቃና ሲያጠቡት፣ ቢቻል ከእርሶ ጋር አልጋ ላይ ይሁን፣ ሲተኛ ግን ወስደው ከራሱ አልጋ በጀርባው ያስተኙት።

ከተቻለ ጡት ያጥቡት፤

የጡት ወተት የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካን ከፍ ከሚያደርግው የቫይርስ መበከል በተወሰነ ደረጃ ይከላከላል። ስለዚህ ልጅዎን ቢያጠቡ ጥሩ ነው። ጡት የሚጠቡ ልጆች፣ የናት ጡት መተኪያ የሚባለውን ወተት የሚጠጡ ልጆችን ያህል፣ በጥልቅ እንቅልፍ እንደማይዘፈቁ አንዳንድ ጥናቶች ያመለክታሉ። እነዚህ ልጆች የትንፋሽ መቆም ካጋጠማቸው በቀላሉ ከእንቅልፍ ይነቃሉ።

ህፃኑን ለማስተኛት ጡጦ መጠቀም ይቻላል፤

ጡጦ የአራስ ህፃን ድንገተኛ ሞት ሳንካን በተወሰነ ደረጃ እንደሚቀንስ በተለያዩ ምርመራዎች ተመሳክሮአል። አንዱ ማብራሪያ፣ ጡጦ የአየር ማለፊያን ከፍት በማድረግ በኩል አስተዋፅኦ አለው የሚል ነው። ሌላው ማብራሪያ ደግሞ፣ ጡጦ የሚጠቡ ህፃናት የትንፋሽ መቆም ሲያጋጥማቸው በቀላሉ ይነቃሉ የሚል ነው።

የበለጠ ለመረዳት፤
የእናቶች ጤና ማእከል ዘንድ የሚሰሩ የጤና ጥበቃ ሰራተኞችን፣ የማዋለጃ ወይም የህፃናት ጤና ጥበቃ ማእከልን ያነጋግሩ።