

تجنب متلازمة "الموت المفاجئ" عند الرضع



الجمعة 28 أكتوبر 2016 04:10 م

وفقاً لتوصية جديدة للأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، الصادرة هذا الأسبوع، يجب أن ينام الطفل في نفس الغرفة مع والديه ولكن ليس في نفس المكان إلى أن يُتمَّ عاماً من عمره □

هذه هي التوصية الأولى للأكاديمية الأميركية، التي تتضمن على وجه التحديد الفترة التي يجب أن ينام فيها الطفل في نفس الغرفة مع أبويه □ ويأتي ذلك ضمن لائحة الإرشادات الأخيرة التي تقدمها الجمعية الطبية فيما يتعلق بأنماط النوم الآمن للأطفال، وهي اللائحة التي تصدر كل 5 سنوات □

تقول البروفيسورة لوري فيلدمان وينتر، أستاذة طب الأطفال بمستشفى جامعة كوبر إحدى كُتاب لائحة الإرشادات الأخيرة، في تصريح للنسخة الأميركية من "هافينغتون بوست": "توصلنا لبعض الأدلة الجديدة التي مكّنتنا من تقديم توصيات جديدة مختلفة للعائلات".

وتنص اللائحة الجديدة على أن تواجد الأطفال في غرفة الوالدين أمر بالغ الأهمية بالنسبة للأطفال في الأشهر الستة الأولى من عمرهم؛ لأنها الفترة التي يحدث فيها 90% من حالات الموت المفاجئ (ما يُعرف بمتلازمة الموت المفاجئ عند الرضع).

ورغم أن احتمالات متلازمة الموت المفاجئ تكون أكبر في الأشهر الستة الأولى من عُمر الطفل، توصي اللائحة بأن يستمر تواجد الأطفال في غرف الآباء حتى نهاية العام الأول من عمرهم، لأن 10% المتبقية من احتمالات متلازمة الموت المفاجئ هي في خلال الستة أشهر الثانية من عمر الطفل، بحسب ما ذكرته البروفيسور فيلدمان وينتر □

ومع قرب الأطفال من والديهم أثناء الليل، يصبح من السهل عليهم إطعام الطفل، ومتابعته، وهو ما من شأنه أن يقلص خطر الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع بنسبة 50%، وفق ما ذكرته اللائحة □

ومن بين التوصيات الأخرى التي قدمتها الجمعية في تقريرها، والتي يجب أن يفهمها الآباء الجدد -أو من هم في طريقهم ليصبحوا آباء- والتي تحدّثت عنها البروفيسورة فيلدمان وينتر:

1- يجب أن يوضع الأطفال على ظهورهم عند تهيئتهم للنوم

حتى عمر سنة يجب أن ينام الطفل على ظهره، إذ قدمت التوصيات الجديدة بحثاً يؤكد أن نوم الأطفال على الجانبين وليس على ظهرهم يزيد من احتمالية الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع □

2- يجب أن يكون مكان نوم الطفل ثابتاً وخالياً من الوسائد وما يشبهها

حتى تلك الوسائد المخصصة للأطفال التي يتم التسويق لها باعتبارها أكثر راحة وأماناً للأطفال لا ينصح بها، بحسب ما ذكره فيلدمان وينتر، إذ أكدت النصائح على أن يكون سرير الطفل خلال العام الأول ثابتاً ومسطحاً ولا يحتوي على أي إضافات كالوسائد وألعاب الأطفال □

3- يُنصح بأن يتلقى الأطفال رضاعة طبيعية خلال الأشهر الستة الأولى

أصبح مؤكداً أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع، إلا أن الفائدة الأكبر من هذا الأمر تعود على

الأطفال الذين يحظون برضاعة طبيعية خلال الأشهر الستة الأولى من عمرهم، بحسب التوصيات الجديدة □

4- ينصح بأن تحمل الأم طفلها المولود حديثاً خلال الساعة الأولى عقب الولادة

وتتضمن التوصيات أيضاً: يجب أن يحظى المولود باتصال مباشر مع الأم (يتلامس جلده مع جلد الأم) خلال الساعة الأولى من الولادة، أو في أقرب وقت ممكن بعد استقرار مؤشراتهما الطبية بعد الولادة □

وتشير الدلائل إلى أن هذا الاتصال المباشر مع الأم يساعد الأطفال المبتسرين في المرحلة الانتقالية عقب الولادة، حيث يساهم في استقرار درجة حرارة الجسم ومستوى السكر في الدم، كما يزيد من استقرار عضلة القلب والتنفس، ويقلل بكاء الطفل، ويتفق الخبراء على أن جميع تلك الفوائد يشترك فيها الأطفال جميعاً □

5- يجب أن يتواجد الآباء على سريرهم أثناء رضاعة الطفل

يجب أن يتواجد الآباء على سريرهم أثناء رضاعة الطفل أو أثناء إراحته وليس على الأرائك أو الكراسي، ولا تنصح التوصيات الجديدة تحديداً بأن ينام الطفل على نفس سرير الوالدين، ولكن إن دعت الحاجة لإرضاع الطفل أثناء الليل أو تهدئته، يجب أن يكون ذلك على سريرهم، وليس على أريكة أو كرسي، إذ يمثل ذلك خطراً على الأطفال □

وتشرح فيلدمان وينتر أنه من شأن الوسائد والأرائك وما شابهها، تعريض الأطفال لخطر متلازمة الموت المفاجئ للرضع أكثر من النوم على سرير مسطح □ وللسبب نفسه، عندما يستخدم الآباء سريرهم الشخصي لتهدئة أو رضاعة الطفل، يجب أن ينقلوا الوسائد والبطانيات وغيرها من الأغراض التي يمكن أن تسبب الاختناق للطفل في حال نوم الآباء بشكل مفاجئ □

يجب أيضاً إعادة الأطفال إلى سريرهم الخاص عند نومهم □

6- يجب أن يتحدث الآباء الجدد مع الطبيب حول اختيارات النوم الآمنة لأطفالهم

لا يجب الاهتمام بالمنتجات الموجودة على الإنترنت والمراجعات الموجودة حولها، بل يجب التحدث مباشرة مع الطبيب أو مسؤول الرعاية الصحية حول هذا الأمر، بحسب فيلدمان وينتر، التي تقول إن "هناك الكثير من المنتجات في السوق التي تعتبر خطرة على الأطفال، ويتم تسويقها وبيعها بالأساس للآباء الجدد، لكننا لا يمكن أن نحظر بيعها قانونياً".

وتضيف: "هناك أيضاً منتجات يتم تسويقها باعتبارها تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ للأطفال، ولكن ليس لأي من تلك المنتجات أثر حقيقي في ذلك الأمر، كما لا ننصح من جانبنا بأي من تلك المنتجات".

كما تبين وينتر أن الأطباء والمتخصصين ممن يعطون الإرشادات للآباء الجدد يجب أن يكونوا على علم بهذه الإرشادات الجديدة، وأن يخوضوا مثل هذه النقاشات مع الآباء الجدد حول ما يمكن أن يجعل بيئة نوم الأطفال آمنة □