

كيف يمكن تقليل خطورة

الموت المفاجئ للأطفال الرضع

(krybbedød)

تم إعداد هذا المنشور من قبل:



Landsforeningen til støtte ved krybbedød

الجمعية الوطنية للمساعدة عند حدوث الموت
المفاجئ للأطفال الرضع

بالتعاون مع

مديرية الشؤون الصحية والاجتماعية



Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

ليكن معلوماً لديك:

لقد قامت الأبحاث بتقديم معرفة جديدة حول تفسير العوامل المسببة للموت المفاجئ عند الأطفال الرضع. أمثلة على ذلك: النوم على البطن، الحرارة الزائدة والتدخين.

إن تجنب العوامل المذكورة أعلاه، يمكن أن يشكل إجراء فعالاً من أجل الوقاية من الموت المفاجئ، ولكن بدون ضمانات إذ يموت أطفال أيضاً لم يناموا أبداً على بطونهم ولم يتعرضوا للدخان السجائر وأطفال ينامون في درجة حرارة مناسبة.

هل لديك سؤال؟

يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات من المستوصف القريب من سكنك أو من الجمعية الوطنية للمساعدة عند حدوث الموت المفاجئ للطفل.

هاتف: 22 54 52 00: فاكس: 22 54 52 01

Landsforeningen til støtte ved krybbedød
Arbinsgt. 7, 0253 Oslo
E-post: sids-norge@sids.no
www.sids.no

يمكن طلب نسخة من هذا المنشور من:

Brosjyren kan bestilles hos:

Sosial- og helsedirektoratet

هاتف: 24 16 33 68: فاكس: 224 16 33 69
E-post: trykksak@shdir.no

Holtmann Reklamebyrå. Foto: Dag Thorenfeldt

Hvordan redusere risikoen for krybbedød



اجعلي طفلك ينام على ظهره منذ ولادته:



لقد تم إثبات زيادة الخطورة لتعرض الطفل الرضيع للموت المفاجئ عندما ينام على بطنه أو جنبه. إن الوضع الطبيعي لنوم الطفل الوليد هو على الظهر إلا إذا كان هناك أسباب طبية تحول دون ذلك.



لقد تم إرسال توجيه من خلال النشرة رقم IK-36/97 إلى أقسام الولادة من قبل دائرة الرقابة الصحية التابعة للدولة، «الطفل الحديث الولادة - تعويد الأطفال حديثي الولادة على النوم على الظهر من أجل الوقاية من الموت المفاجئ» وهذه النشرة تؤيد هذا التوجيه. بإمكانك على أية حال أن تدعي الطفل يستلقي على بطنه عندما يكون مستيقظاً - على مرأى من البالغين.

هكذا يمكننا معاً تقليل عدد الأطفال الذين يتعرضون للموت المفاجئ في النوم

دعي الطفل ينام على ظهره منذ ولادته

لا تفرطي في تدفئة الطفل ولا تغطي رأسه أثناء النوم

تجنبي التدخين في فترة الحمل وفي البيئة المحيطة بالطفل

أرضعي طفلك إذا أمكنك

دعي الطفل ينام في سريره الخاص في غرفة نوم الوالدين

بإمكانك أن تدعي الطفل يستعمل الحلمة الاصطناعية عند النوم

لا تفرطي في تدفئة الطفل ولا تغطي رأسه أثناء النوم



يقوم الأطفال الرضع بتعديل درجة حرارة أجسامهم بشكل أفضل عندما يستلقون على ظهورهم. يمكن أن تزداد درجة حرارة الطفل الرضيع إذا كانت الحرارة في الغرفة مرتفعة، أو إذا كان يرتدي ملابس زائدة أو مغطى بأغطية زائدة. يجب أن تكون درجة حرارة الغرفة التي ينام فيها الطفل معتدلة، أي حوالي 18 درجة مئوية. تحسسي بطن الطفل، فإذا كانت حرارته مرتفعة أكثر مما هو مقبول، فهذا يعني أن حرارة الطفل مرتفعة. انزع عن الطفل ملابسه وخصيه من الأغطية الزائدة عندما تكون حرارته مرتفعة. انتبهي ألا يتعرض الطفل إلى تيار هوائي بارد. يحتاج الطفل خارج المنزل دائماً إلى ملابس أكثر مما يحتاج البالغ.

أسعي بأن يكون للطفل مجرى هوائي حرّ وذلك بعدم تغطية رأسه باللحاف.

تكون درجة الحرارة في داخل البيت في الشتاء أعلى منها في الصيف، لذلك انزع عن طفلك الملابس الخارجية وغطاء الرأس في الأماكن التي يكون فيها تدفئة.

تجنبي التدخين في فترة الحمل وفي البيئة المحيطة بالطفل



تزداد إمكانية فقدان الطفل بالموت المفاجئ عند النساء المدخنات منها عند النساء غير المدخنات. إن توقيف التدخين أو تقليله يكون لصالح الطفل. لا تعرضي طفلك للتدخين السلبي.

أرضعي طفلك إذا أمكنك



تقل خطورة الموت المفاجئ عند الأطفال حديثي الولادة الذين يرضعون رضاعة طبيعية.

دعي الطفل ينام في سريره الخاص في غرفة نوم الوالدين



إن الطفل الذي ينام في سريره الخاص في غرفة والديه، تكون خطورة تعرضه للموت المفاجئ متدنية. لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن نوم الطفل في نفس السرير مع البالغين يؤدي إلى زيادة خطورة الموت المفاجئ وذلك في حال أن الأم كانت مدخنة. أما إذا كانت الأم أو (البالغين) غير مدخنين، فتكون إمكانية الوفاة أقل وهي تتناقص تدريجياً حتى بلوغ الطفل 4 أشهر من العمر. إن خطورة ازدياد الحرارة أو الاختناق تكون متواجدة عند النوم سوياً.

دعي الطفل يستعمل الحلمة الاصطناعية عند النوم إذا كان يرغب بذلك



تشير الدراسات إلى أن استعمال الحلمة الاصطناعية بشكل منتظم عند النوم، قد يكون له تأثير وقائي. يُنصح بأفضلية البدء بالإرضاع قبل عرض الحلمة الاصطناعية على الطفل.