



النوم الآمن

NYCTM

Office of the Mayor

**Administration
for Children's
Services**

David Hansell
Commissioner

**Department of
Health & Mental
Hygiene**

Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

قد تُشكّل رعاية الرضيع حديث الولادة صعوبة على الوالدين ومقدمي الرعاية. عندما يستيقظ الرضع كثيرًا أو يحدثون ضجة أثناء الليل، لا ينعم أحد بالنوم.

عندما تكونين متعبة، قد يبدو من الأسهل إحضار رضيعك إلى السرير معك. ولكن مشاركة أي من أسطح النوم (على سبيل المثال، سرير، أو أريكة، أو كرسي) مع رضيعك قد يشكل خطورة - فقد يتعرض رضيعك لإصابة أو يحدث ما هو أسوأ.

يتوفى كل عام نحو 50 رضيعًا في مدينة نيويورك بسبب إصابة مرتبطة بالنوم نتيجة ممارسات النوم غير الآمنة مثل النوم على البطن ومشاركة فراش النوم. ويعني هذا وفاة رضيع واحد تقريبًا كل أسبوع. الخبر السار هو أنه يمكن الوقاية من هذه الوفيات في معظم الحالات.

ما هي الوفاة بسبب إصابة مرتبطة بالنوم؟

الوفاة بسبب إصابة مرتبطة بالنوم هي الوفاة المفاجئة لطفل رضيع يبلغ عمره أقل من عام والتي تحدث بسبب المكان الذي وُضع فيه للنوم و/أو كيفية وضعه فيه. في هذه الحالات، يتسبب شيء مثل بطانية مرتخية، أو سادة، أو شخص آخر في اختناق الطفل ووفاته. قد يتعرض الرضع الذين ينامون على بطونهم للاختناق أيضًا إذا علقوا ولم يتمكنوا من تحريك أنفهم وفمهم بعيدًا عن المرتبة، أو مفارش السرير الناعمة، أو أي أشياء أخرى في سرير الرضع، مثل لعب الحيوانات المحشوة.

تختلف وفاة الرضع بسبب إصابة مرتبطة بالنوم عن **متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)** أو "الموت في المهد". متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) هي الوفاة الطبيعية لرضيع لا يمكن تفسيرها بعد مراجعة طبية دقيقة للحالة. بخلاف متلازمة موت الرضع المفاجئ، تنطوي الوفيات بسبب الإصابة المرتبطة بالنوم على حوادث يمكن تفسيرها ويمكن الوقاية منها في معظم الحالات.

يتعرض جميع الرضع، منذ الولادة وحتى 12 شهرًا، لخطر الوفاة بسبب الإصابات المرتبطة بالنوم. **غير أن الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين شهر و4 أشهر هم الأكثر عرضة للخطر.** في نطاق هذه الفئة العمرية، لا تزال عضلات رقبة الرضع ضعيفة للغاية ويصعب عليهم النجاة من المواقع الخطرة التي تنطوي على استخدام الرقبة. يبدأ الأطفال أيضًا في محاولة التقلب أثناء هذه الفترة، ولكن لا يستطيعون أداء ذلك جيدًا بمفردهم. لهذه الأسباب، من المهم جدًا اتباع الإرشادات التوجيهية للنوم الآمن للرضع.

أسئلة شائعة حول النوم الآمن للرضع

السؤال: كيف يمكنني تقليل فرص وفاة رضيعي بسبب إصابة مرتبطة بالنوم؟

الإجابة: أفضل طريقة لتقليل خطر وفاة رضيعك بسبب إصابة مرتبطة بالنوم هي وضعه - ليلاً أو نهاراً - للنوم بمفرده، وعلى ظهره، على مرتبة صلبة، أو في سرير رضع، أو سرير الصغار، أو سرير الصغار المحمول، أو خيمة اللعب، على أن تكون جميعها مطابقة لمعايير السلامة. غطي المرتبة بملاء ذات مقاس ملائم فقط، ولا تضعي البطانيات المرتخية، أو الوسائد، أو الألعاب أو الوسائد الواقية من الارتطام في منطقة النوم. تحقق ما إذا كان سرير رضيعك يستوفي معايير السلامة، اتصلي بلجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (Consumer Product Safety Commission, CPSC) على الرقم 800-638-2772، أو بادري بزيارة الموقع الإلكتروني على العنوان cpsc.gov وابحثي عن "أسرة الصغار (cribs)".

السؤال: لدي نظام تدفئة ضعيف في شقتي، ولا أريد أن يشعر رضيعي بالبرودة في سريره. كيف أبقيه دافئاً إذا لم أنم معه أو أعطيه ببطانية؟

الإجابة: إذا كنت قلقة بشأن أن يبرد رضيعك، فألبسيه بطانية قابلة للارتداء، مثل كيس النوم، أو ألبسيه طبقة أخرى من ملابس الرضع. وبوجه عام، ينبغي أن يرتدي رضيعك طبقة إضافية واحدة فقط مقارنة بما ترتدينه. إذا لم يعالج مالك العقار مشكلة التدفئة، فاتصلي بالرقم 311 للحصول على المساعدة.

السؤال: كانت والدتي تشاركني الفراش عندما كنت رضيعاً دون حدوث مشكلات.

لماذا يتعين عليّ أن أفعل شيئاً مختلفاً مع رضيعي؟

الإجابة: لقد تغير ما نعرفه عن مشاركة سطح النوم مع الرضع على مر السنين. في الماضي، كان يُعتقد أن العديد من الوفيات الناجمة عن إصابات مرتبطة بالنوم ناتجة عن متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) (سبب طبيعي للوفاة). نعلم الآن أن العديد من الرضع يموتون بسبب حوادث الاختناق أثناء النوم في أماكن غير آمنة، خاصة عند مشاركة السرير مع شخص آخر. ولكن بالإمكان الوقاية من حدوث تلك الوفيات في معظم الحالات.



الإرشادات التوجيهية للنوم الآمن للرضع

تراجع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics) أحدث الأبحاث وتقدم إرشادات توجيهية حول مكان وكيفية وضع رضيعك من أجل نوم آمن. وقد صدرت أحدث الإرشادات التوجيهية في أكتوبر 2016 وتتضمن النصائح التالية:

- **ينبغي وضع الرضع على ظهورهم عند النوم حتى يبلغوا عامهم الأول** — بما في ذلك فترة نوم القيلولة، وأثناء الليل. يستطيع الرضع التنفس بشكل أفضل عند وضعهم على ظهورهم مقارنةً بوضعهم على بطونهم أو جانبيهم. يفتح النوم على ظهورهم صدورهم ويسهل عليهم استنشاق المزيد من الأكسجين إلى أدمغتهم. يستطيع الرضع الذين ينامون على جانبيهم أن يتقلبوا على بطونهم بسهولة أكبر، ما يزيد من خطر تعرضهم للاختناق.
- **من المرجح أن يختنق الرضع عند القيء عند وضعهم على بطونهم.** عندما ينام الرضع على ظهورهم ويتقيأون، يتلعون السوائل أو يطر دونها بالسعال بشكل طبيعي، ويديرون رؤوسهم إلى الجهة المقابلة بحيث تنساب السوائل من الفم على جانب وجههم. عندما ينام الرضع على بطونهم ويتقيأون، قد يدخل القيء إلى المجرى التنفسي عند الشهيق ويحدث الاختناق.
- **استخدمي سطح نوم غير لين مغطى بملاءة ذات مقاس مناسب مُصممة لهذا المنتج بعينه.** يُوصى باستخدام سرير رضع، أو سرير صغار، أو سرير صغار محمول، أو خيمة لعب تستوفي معايير لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (CPSC). ينبغي وضع الرضع على سطح مستوٍ في جميع أوقات النوم. على الرغم من أن وضع وسادة على الفراش قد يبدو أكثر راحة، فقد يختنق الأطفال على السطح اللين.
- **لا تستخدمى مقعد السيارة، أو الحامل، أو الأرجوحة، أو الكرسي الهزاز أو أي منتج مماثلاً كمنطقة لنوم الرضيع.** هذه المنتجات ليست مخصصة لنوم الرضع وتُشكّل خطورة لأنها لا تتيح استقلال الرضع على ظهورهم. إذا غلب الرضع النعاس على هذه الأشياء، فينبغي نقلهم إلى سطح نوم ثابت على ظهورهم في أقرب وقت ممكن.
- **لا تضعي رضيعك للنوم على أريكة، أو كنب، أو كرسي أبدأ.** فهذه الأسطح ليست مصممة لينام الرضع عليها وتُشكّل خطورة كبيرة عليهم. قد يعلق الرضيع بسهولة بين الوسائد، أو الأشخاص أو الأشياء الأخرى التي يمكن أن تتسبب في اختناقه.
- **حافظي على بقاء منطقة نوم رضيعك بالقرب من سريرك لأول 6 إلى 12 شهرًا من عمر الرضيع.** ضعي سرير الصغار، أو سرير الرضيع، أو سرير الصغار المحمول، أو خيمة اللعب بجوار سريرك. وهذا ما يسمى مشاركة الغرفة وسيسهل ذلك عليك إرضاع صغيرك، وتهدئته، ومراقبته دون زيادة خطر الوفاة بسبب إصابة مرتبطة بالنوم.
- **تجنبي مشاركة السرير مع رضيعك.** يجب ألا ينام رضيعك أبدًا في سرير البالغين، أو على أريكة، أو على كرسي معك أو مع أي شخص آخر (مثل الأطفال الآخرين أو الحيوانات الأليفة). قد يختنق الرضع إذا تقلب شخص آخر فوقهم أو غطي أنفهم وفمهم عن طريق الخطأ.

- احتفظي بالأشياء اللينة، أو المراتب اللينة، أو أي أشياء أخرى يمكن أن تزيد من خطر الاختناق خارج منطقة نوم الطفل. لا تضعي الوسائد، أو البطانيات، أو الألعاب، أو الوسائد الواقية من الارتطام في أي مكان في منطقة نوم طفلك. يمكن أن تغطي هذه الأشياء وجه الرضيع، ما يؤدي إلى اختناقه.
- **أرضعي طفلك رضاعة طبيعية.** للرضاعة الطبيعية فوائد صحية كثيرة للأم والرضيع، بما في ذلك الحد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). في حين أن سبب متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) غير معروف، فقد يساعد حليب الثدي في بناء جهاز مناعة الرضيع لمكافحة أنواع العدوى المتعلقة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). يتمتع الصغار الذين يتغذون على حليب الثدي فقط بأكبر قدر من الوقاية ضد الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). إلا أن توفر أي قدر من الرضاعة الطبيعية يوفر حماية أكثر مقارنة بعدم الإرضاع الطبيعي على الإطلاق. تحافظ الرضاعة الطبيعية وملاصقة بشرة الطفل لبشرتك أيضًا على هدوء الرضيع، ويمكن أن تساعد الأمهات على تكوين رابطة مع صغارهن الرضع وتنظيم درجات حرارة الجسم، والتنفس، ومعدل ضربات القلب لديهم.
- إذا أحضرت رضيعك إلى سريرك لإرضاعه أو تهدئته، فتأكدي من إعادته إلى سريره قبل أن يغلبك النعاس. قد يساعد وضع سرير رضيعك بجوار سريرك على تسهيل ذلك الأمر. إذا غلبك النعاس ورضيعك معك في سريرك بينما تقومين بإرضاعه أو تهدئته، فأعيديه إلى سرير الصغار الخاص به بمجرد استيقاظك.



تُحظر مشاركة الفراش



يُحظر الوضع على
البيطن



تُحظر الألعاب



تُحظر البطاطين



تُحظر الوسائد



السؤال: لا أتناول المشروبات الكحولية أو أتعاطى المخدرات، أليس من المستبعد أن أتسبب في اختناق رضيعي عند مشاركته الفراش؟

الإجابة: لا. قد تحدث أخطاء غير مقصودة. حتى الوالدان اللذان لا يتناولان المشروبات الكحولية أو يتعاطيان المخدرات يمكن أن يخنقا صغارهما عن طريق الخطأ عند مشاركتهما الفراش. قد تُشكّل المشاركة في الفراش خطرًا على أي أسرة.

السؤال: كيف يمكنني إرضاع صغيري في منتصف الليل إذا لم أحضره إلى السرير معي؟

الإجابة: يُشجع الوالدان على وضع سرير الرضيع بجوار سريرهما. يمكنك اصطحاب رضيعك إلى سريرك لإرضاعه أو تهدئته. ولكن، من المهم إعادة الرضيع إلى سريرها الخاص به قبل أن يغلبك النعاس.

السؤال: مقاعد السيارة مطابقة لمعايير السلامة. هل يمكن أن تمثل أيضًا مكانًا آمنًا لنوم رضيعي؟

الإجابة: لا، لأن الرضع لا يرقدون على ظهورهم في مقاعد السيارة، وقد يختنقون عند إمالة رؤوسهم للأمام (والتي تعتبر ثقيلة جدًا مقارنة ببقية أجسامهم)، ما يتسبب في انسداد مجرى الهواء.

السؤال: ماذا لو تقلب رضيعي على بطنه وهو نائم؟ هل أحتاج إلى وضعه على ظهره مرة أخرى؟

الإجابة: التقلب جزء مهم وطبيعي من نمو رضيعك. يبدأ معظم الرضع في التقلب بمفردهم بين عمر 4 إلى 6 أشهر تقريبًا. إذا تقلب رضيعك على بطنه من تلقاء نفسه أثناء النوم، فلست بحاجة إلى قلبه على ظهره. ما يهم بالنسبة له هو أن تكون الوضعية في البداية على ظهره. ولكن الرضع الملفوفين بقمط أكثر عرضة للاختناق إذا تقلبوا على بطونهم. توقفي عن تقييط الرضيع بمجرد بدئه في محاولة التقلب. يبدأ هذا عادةً في عمر شهرين تقريبًا.

السؤال: ماذا يمكنني أن أفعل لحماية رضيعي النائم من الفئران، والصراصير، والآفات الأخرى؟

الإجابة: حافظي على فراش رضيعك خاليًا من أي طعام أو شراب قد يجذب الآفات. قد توفر شبكة سرير الصغار أيضًا بعض الحماية. لمزيد من المعلومات حول كيفية مكافحة الآفات بأمان، بادري بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحثي عن الآفات (pests). إذا كان لديك مشكلات تتعلق بالآفات في منزلك ولم يقم مالك العقار بإصلاحها، فاتصلي بالرقم **311** للحصول على المساعدة.

للمزيد من المعلومات، بادري بزيارة الموقع الإلكتروني

nyc.gov/safesleep