



مرگ مرتبط با خواب نوزاد Sleep Related Infant Death

گهواره یا تخت متحرک کودک با مقررات ایمنی کانادا مطابقت داشته باشد.

برای آگاهی بیشتر درباره مقررات ایمنی کانادا و بررسی فراخوانی کالاها، از وبسایت بهداشت کانادا در مورد ایمنی کالاهای مصرفی (Health Canada - Consumer Product Safety) در این وبسایت دیدن کنید:
www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html

برای آگاهی بیشتر درباره ایمنی تخت نوزاد از این پرونده آگاهی‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #107](#)
[خواب سالم برای کودکان.](#)

نگذارید که فرزندتان هنگامی که تنها است روی صندلی، میبل یا تخت بزرگسالان بخوابد. خوابیدن با نوزاد بر روی صندلی یا میبل نیز می‌تواند خطرناک باشد.

برخی نوزادان هنگامی که در صندلی مخصوص خود در خودرو هستند خوابشان می‌برد. کودکی که در خودرو خواب است را مرتب زیر نظر داشته باشید و هنگامی که به مقصدتان می‌رسید، کودک را از صندلی خودرو بیرون بیاورید. نوزادان را نباید در صندلی خودرو، کالسکه، تاب کودکان، یا گهواره خواباند زیرا ممکن است مجراهای تنفسی آنها محدود شود.

از استعمال دخانیات در دوران بارداری خودداری نمایید و محیطی عاری از دود برای نوزاد خود ایجاد کنید. نوزادی که در معرض دود غیر مستقیم سیگار قرار می‌گیرد، یا مادرش قبل یا بعد از زایمان سیگار مصرف کرده باشد، خیلی بیشتر در معرض خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد قرار دارد.

اگر شما یا همسر غُرفی‌تان برای کاهش یا ترک سیگار نیاز به کمک دارید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید. همچنین می‌توانید از طریق خط امداد تلفنی رایگان 2233-877-455-1 در بریتیش کلمبیا با QuitNow تماس بگیرید یا از وبسایت www.quitnow.ca دیدن کنید.

مرگ مرتبط با خواب نوزاد چیست؟

دو نوع مرگ مرتبط با خواب نوزاد وجود دارد.

نوع نخست را سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) می‌نامند. SIDS هنگامی روی می‌دهد که نوزادی در هنگام خواب به ناگهان فوت کند و علت مرگ حتی بعد از کالبد شکافی کامل نیز قابل تشخیص نباشد. احتمال وقوع سندرم مرگ ناگهانی نوزاد در بین کودکان ۲ تا ۴ ماهه بیشتر است.

نوع دوم مرگ مرتبط با خواب نوزاد مرگ تصادفی است. این نوع مرگها به طور معمول از خفگی کودک در اثر اشیای روی تخت از قبیل بالش، اسباب‌بازی، پتوهای سنگین، یا در اثر غلت زدن یکی از والدین، یک کودک دیگر یا حیوانی خانگی در خواب پیش می‌آید.

چه چیزی باعث SIDS میشود؟

علت وقوع SIDS مشخص نیست اما روش‌های مشخصی برای خواباندن ایمن نوزادان وجود دارند که می‌توانند خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش دهند. برخی از نوزادان، مانند نوزادان نارس (پیش از موعد) یا دارای وزن کم هنگام تولد، بیشتر در معرض خطر SIDS قرار دارند.

برای کاهش خطر مرگ مرتبط با خواب نوزاد چه اقداماتی انجام دهم؟

نوزادتان را هر بار (در طول شب و هنگام خواب روزانه) به پشت بخوابانید. نوزادانی که به پشت می‌خوابند، نسبت به نوزادانی که به شکم یا پهلو می‌خوابند، کمتر در معرض خطر قرار دارند. کودکان و نوزادان سالم در اثر خوابیدن به پشت دچار خفگی یا مشکل دیگری نمی‌شوند.

هنگامی که نوزاد شما توانایی غلتیدن از پشت به روی شکم را پیدا می‌کند، معمولاً از ۵ تا ۷ ماهگی، اگر در هنگام خواب غلت بزند، نیازی نیست که او را دوباره به پشت بخوابانید.

نوزادتان را بر سطحی محکم و عاری از خطر بخوابانید. از تخت، گهواره یا تخت متحرکی برای نوزادتان استفاده کنید که دارای تشک سفت، ملافه کپپ و بدون پشته‌های محافظ، بالش، پتوی سنگین یا اسباب بازی باشد. مطمئن شوید تخت،

با نوزادتان از یک اتاق مشترک استفاده کنید

استفاده مشترک از یک اتاق به شما امکان می‌دهد که از فرزندتان در برابر مرگ مرتبط با خواب نوزاد محافظت کنید، و این امر از خوابیدن با او در یک تخت امن‌تر است. در 6 ماه نخست، نوزادتان را در تختی جدا در اتاق خواب خودتان بخوابانید. بسیاری از خانواده‌ها استفاده از تخت مشترک را بر می‌گزینند، یا ناگزیر می‌شوند که از تخت مشترک استفاده کنند، حتی اگر چنین برنامه‌ای نداشته باشند. راههایی وجود دارد که به کمک آنها می‌توان استفاده از تخت مشترک را در حد ممکن امن نمود. برای آگاهی بیشتر درباره خطرات استفاده از تخت مشترک این پیوند را ببینید: [HealthLinkBC File #107](#)

خواب سالم برای کودکان

فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید

تغذیه با شیر مادر فرزندتان را در مقابل SIDS محافظت می‌کند. شیر مادر کودک را در مقابل بسیاری از بیماری‌های دوران کودکی نیز محافظت می‌کند.

هنگامی که از یک اتاق مشترک با نوزادتان استفاده می‌کنید، تغذیه با شیر مادر نیز راحت‌تر خواهد بود. بدین معنا که نوزاد نزدیک شما در تخت جداگانه ای می‌خوابد و شما برای شیر دادن به او نزدیک هستید.

برای کمک در مورد شیردهی، با پزشکتان، پرستار بهداشت همگانی، مامای دیپلمه دارای پروانه رسمی، یا گروه پشتیبانی محلی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر درباره تغذیه با شیر مادر از این پرونده آگاهی‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #70](#) تغذیه با شیر مادر.

نوزاد خود را گرم نگهدارید، نه داغ

نوزادی که بیش از حد گرم نگهداشته شده باشد بیشتر در خطر SIDS قرار دارد. اگر سر نوزادتان گرم باشد به این معنی است که بدن او از گرمای کافی برخوردار است. به طور معمول دست و پای نوزاد کمی سردتر از سایر اندامهای او هستند. پشت گردن فرزندتان را لمس کنید، اگر عرق کرده باشد، یک لایه از لباس او را در آورید.

دمای اتاق باید به اندازه‌ای باشد که یک فرد بزرگسال احساس راحتی کند. یک کیسه خواب، لباس خواب هموزن پتو، یا یک

مصرف الکل یا مواد مخدر را متوقف کنید یا کاهش دهید

استفاده از برخی مواد اعتیاد آور یا مخدر در هنگام بارداری یا پس از آن می‌تواند خطر مرگ مرتبط با خواب نوزاد را افزایش دهد. این گونه مواد شامل الکل، حشیش (ماری جوانا)، کراک، کوکائین، هروئین و مانند آنها می‌باشند. اگر شما یا همسر عرفی‌تان برای ترک الکل یا مواد مخدر نیاز به حمایت دارید، با واحد بهداشت همگانی محلی خود تماس بگیرید تا از خدمات موجود در منطقه خود آگاهی بیابید.

همچنین می‌توانید با خدمات اطلاع‌رسانی و ارجاع الکل و مواد

مخدر (Alcohol and Drug Information and Referral Service)

تماس بگیرید: در ونکوور بزرگ از طریق تلفن 604-660-9382 و در سایر مناطق بریتیش کلمبیا با تلفن رایگان 1-800-663-1441 تماس بگیرید.

این اطلاعات را با هر کسی که ممکن است از نوزاد شما نگهداری کند نیز هم‌رسانی کنید؛ این نکته مهم است که تمام والدین، پرستاران کودک و مراقبت‌گران از نحوه کاهش خطر مرگ مرتبط با خواب نوزاد آگاه باشند.

چنانچه نوزاد در خواب فوت کرده باشد، چطور؟

اگر فرزندتان در خواب فوت کرده است، به خاطر داشته باشید که تمام موارد مرگ مرتبط با خواب نوزاد قابل پیشگیری نیستند. کسانی هستند که می‌توانند در دوران سوگواری به شما کمک کنند. مراقبت‌گر بهداشتی‌تان می‌تواند در پیدا کردن مشاوره یا گروه حمایت از والدین به شما کمک کند. همچنین می‌توانید با خط امداد عزاداری بی‌سی «BC Bereavement Helpline» با شماره تلفن رایگان 2223-1-877-779 تماس بگیرید یا از وبسایت‌شان دیدن کنید: www.bcbereavementhelpline.com

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی یک منبع آگاهی‌رسانی برای والدین و پرستاران کودک از صفحه‌ی اینترنتی «خوابی امن‌تر برای فرزندم:» در این نشانی دیدن کنید:

www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf (پی‌دی‌اف 2.08 مگابایت).