

نصائح من أجل سلامة طفلك خلال النوم



ضمان نوم الطفل الرضيع بأمان أمر مهم جداً، إذ إنَّ ذلك يخفف من المخاطر التي يمكن أن تلحق بالطفل الصغير ويساعد كل العائلة على النوم براحة وأمان. لكن مع قدوم المولود الجديد إلى المنزل قد يشعر الأهل بازدياد المسؤولية ولا يتمكنون من النوم براحة خلال الليل.

تأمين مكان نوم آمن للطفل هو من أهم الخطوات التي يجب اتخاذها عند قدوم الطفل الصغير، لأن ذلك سيجعلك تشعرين بالراحة حيال نوم طفلك الصغير، لذا من الضروري أن تضعي في بالك إجراءات السلامة التي سنسلط عليها الضوء عند تحضير غرفة مولودك الجديد من أجل سلامته عند النوم.

- اختيار السرير المناسب:

الخطوة الأولى لتأمين نوم هادئ ومريح، هي اختيار السرير المناسب للمولود الجديد. أوّلاً يجب أن

يكون السرير عميقاً بما يكفي من أجل ضمان بقاء الطفل فيه بأمان، خصوصاً عندما يبدأ بالتحرك عند عمر الستة أشهر تقريباً. ثانياً: يجب التأكد من أن قاعدة السرير ثابتة وأرجله تستند على الأرض بأمان. ثالثاً: يجب التأكد من المسافة الموجودة بين قضبان السرير، حيث إنها لا يجب أن تتجاوز 45 إلى 60 ملليمترًا ويمكنك اختبار المسافة من خلال محاولة إدخال عبوة مياه صغيرة بين القضبان، حيث إن المسافة الجيدة لا يجب أن تسمح للعبوة بالمرور وهذا يضمن عدم إنزلاق رأس الطفل ما بين القضبان.

بعد اختيار السرير، عليك اختيار الفراش المناسب لهذا السرير. من المهم أن يكون حجم الفراش مناسباً لحجم السرير، حيث لا يجب ترك فراغات حول الفراش، ولا يجب أن يكون الفراش أكبر من السرير. الفراش يجب أن يكون قاسياً بعض الشيء، لأن اللين قد يُسبب إصابة الطفل بالإلتواءات ويزيد من احتمالية الموت المفاجئ للطفل. كما أنه يجب اختيار نوعية فراش جيدة مصنوعة من مواد طبيعية كي لا تُسبب الحساسية للطفل.

ومن بعد ذلك، تأتي أهمية اختيار مفارش السرير التي يفضل أن تكون مصنوعة من القطن الطبيعي والتي تضمن لطفلك الراحة عند النوم.

- لا للوسادة العادية أبداً:

إذا كنت تضعين الوسادة في سرير طفلك، فيجب إزالتها فوراً. الوسادة حتى لو كانت مصنوعة من القطن ومن مواد طبيعية، يمكن أن تُسبب الأذى له وتمنعه من التنفس بشكل جيد، وأيضاً تعوق من حركته داخل السرير. وإليك هنا بعض سلبات استخدام الوسادة العادية:

• الإختناق: الوسادة يمكن أن تسبب الإختناق للطفل خلال ساعات الليل.

• إلتواء المفاصل: من الممكن أن يصاب عنق الطفل بالإلتواء في حال وضعه على الوسادة.

• متلازمة الرأس المسطح: وضع الطفل رأسه على الوسادة لساعات طويلة يمكن أن يصيبه بمتلازمة الرأس المسطح.

من جهة أخرى، يمكنك استخدام وسادة خاصة بنوم الأطفال الرضع والتي تأتي مائلة قليلاً ومن حولها حافتان تساعدان على تثبيت الطفل عند النوم. كما أن هذا النوع من الوسادات يمنع إصابة الطفل بالإرتجاع المريئي لأنها عالية بعض الشيء.

- وضع الطفل على الظهر عند النوم:

يعتقد الكثير من الأمهات أن وضع الطفل على بطنه هو الوضعية الأفضل لمساعدته على النوم وإخراج الغازات من بطنه. ولكن النوم على البطن أمر مرفوض طبياً، لأنه يعرض الطفل لمشكلة توقف في التنفس لأن مجرى التنفس لديه معرض للإسداد. أمّا بالنسبة إلى النوم على الجنب، فهو أيضاً من الوضعيات غير المحبذة، وذلك لأن الطفل يمكن أن ينقلب من هذه الوضعية إلى وضعية النوم على البطن.

وتعتبر الوضعية الأفضل علمياً لنوم الطفل هي النوم على الظهر. هذه الوضعية تضمن النوم الآمن للطفل بحيث إن الوجه والأنف ليسا معرضين للإسداد أثناء النوم. وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الوضعية لا يمكن أن تسبب الإختناق للطفل حتى في حال تقيئه للحليب كما يعتقد الكثيرون، وذلك بحسب الدراسات العملية الحديثة، لذا ليست هناك أي مشكلة من وضع الطفل ينام على ظهره خلال ساعات الليل، لأن هذه الوضعية تعتبر الأكثر أماناً بالنسبة إلى الطفل.

- لا لوضع الألعاب في سريره:

الألعاب الصغيرة والمصنوعة من القماش أو من أي مادة أخرى، لا يجب أن تكون نهائياً في سرير الطفل لأنها يمكن أن تلحق الخطر الشديد به خلال النوم. هذه الألعاب يمكن أن تسبب إختناق الطفل وتمنعه من النوم بشكل مريح وتعوق حركته خلال ساعات الليل، لذا يفضل عدم وضع هذه الألعاب في سرير الطفل نهائياً.

- لا مانع من استخدام السكاته:

استخدام السكاته قد يقلل من خطر تعرّض الطفل لمتلازمة الموت المفاجئ، وذلك لأنّ السكاته تساعد على وصول الهواء بشكل أفضل إلى قنوات التنفس عند الطفل. السكاته تساعد أيضاً على تقوية الأعصاب التي تتحكّم في قنوات التنفس العليا. ولكن تأكدّ من عدم ربط السكاته بطفلك بواسطة سلك أو حبل أو أي من هذه الأشياء خلال النوم، لذا في حال كنت ترغبين في استخدام السكاته فلا مانع من ذلك، ولكن يجب عليك أن تعلمي أنّ استخدام السكاته يمكن أن يتعارض مع الرضاعة الطبيعية للطفل.

- التأكدّ من حرارة غرفة النوم:

لا يجب أن تكون حرارة غرفة النوم مرتفعة جداً، ولا حتى منخفضة جداً، بل يجب أن تكون نحو 23 إلى 25 درجة مئوية. هذا يضمن للطفل نوماً مريحاً جداً. وعلامة الحرارة الزائدة عنده تتمثل في التعرّيق الشديد والطفح الجلدي والبكاء وسرعة في التنفس وعدم قدرته على النوم.

- النوم معها؛ ولكن بشروط:

وضع الطفل في سريريه الخاص في غرفة نومك هو الحل الأفضل للحفاظ على سلامة الطفل، إلا أنّ بعض الأمّهات، خصوصاً اللواتي يقمن بالرضاعة الطبيعية، يفضلن وضع الطفل معهنّ في السرير. ولكن هذا يجب أن يتم ضمن شروط محددة، حيث لا يجب مشاركة النوم مع طفلك في الحالات التالية:

- إذا كنت أو زوجك من المدخنين.

- إذا كنت تتناولين الأدوية المنومة أو حتى إذا كان زوجك يتناولها.

- إذا كنت أو زوجك في حالة تعب وإرهاق شديدين.

- إذا كنت أو زوجك تعانيان البدانة.
- إذا كان الطفل مولوداً قبل أوانه.
- إذا كان الطفل منخفض الوزن.
- المزيد من الإجراءات لسلامة نوم طفلك:
- تأكّدي من أنّ بطانية الطفل لا تصل إلى رأسه، لكيلا تغطيه خلال النوم. لذلك ضعي له البطانية تحت يديه كي لا يتمكّن من تحريكها خلال ساعات النوم.
- لا يجب أبداً التدخين في غرفة نوم الطفل، لأنّ ذلك يعرضه لمتلازمة الموت المفاجئ بشكل أكبر. وفي الإجماع التدخين أمام الطفل يلحق به العديد من الأضرار ويؤثر في جهازه التنفسي بشكل كبير جداً.
- انتبهي لعدم ترك زجاجة الحليب في فم الطفل عند النوم.
- تأكّدي من أنّ طفلك أنهى رضاعته قبل النوم وضعيه في السرير من دون أي نوع من الأدوات حوله.
- ألبسيه ملابس نوم كاملة خالية من الأزرار.
- ضعي سريره بجانب الحائط وتأكّدي من أنه بعيد عن أشعة الشمس والنوافذ أو أجهزة التدفئة.
- تأكّدي من أنّ شرشف السرير مشدودة جيداً ولا يمكنه تحريكها.
- لا تضعي له العطور خلال ساعات الليل.