



نوم أكثر أمانًا لرضيعي

دليل استرشادي للوالدين



أعزائي الوالدين

إن نوم رضيعكما خلال الأسابيع والأشهر الأولى من عمره أمرٌ مهم للغاية. حتى أن نوم طفلكما سيتحكم في عاداتكما اليومية والليلية بصفقتكما أباً وأماً. وهذا يزيد من أهمية حصول طفلكما على نومٍ صحي وآمن

كما أن أوقات النوم لطفلكما تُعد أوقات استرخاء لكما، وتُعيد شحن قوتكما خلال الأسابيع والأشهر القليلة التي عادة تكون صعبة للغاية.

يهدف هذا الكتيب إلى تقديم بعض النصائح لكما حول ما يُمكنكما فعله حتى ينعم طفلكما بنوم هانئ وآمن

أتمنى لكما ولطفلكما الحصول على أكبر قدر ممكن من الهدوء ليلاً حتى تتمكننا من الاستمتاع معاً بالعديد من اللحظات السعيدة مع الاسترخاء الجيد

المخلص لك

مانفريد لوتشا (Manne Lucha)

وزير الشؤون الاجتماعية والصحة والاندماج في بادن-فورتمبيرغ (Baden-Württemberg)

Deutschen Akademie für Kinderheilkunde
und Jugendmedizin (و Gemeinamen
Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod e.V. (المشتركة لمتلازمة موت الرضع)
المنشورة في كتيب «نوم أكثر أمانًا لرضيعي» (www.geps.de) (GEPS: المفاجئ المسجلة) (اختصارًا
الصادرة عن مبادرة ولاية نوردرين فستفالن لصحة الأم والطفل. وتم تقديم المفهوم والنص والتصميم بموافقة
Ministerium für Arbeit, (وزارة العمل والصحة والشؤون الاجتماعية بولاية نوردرين فستفالن
Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

!التدخين: أبدأ

إن التدخين هو أحد عوامل الخطر للعديد من الأمراض. ليس فقط للمدخنة، بل ولطفلك أيضًا. خلال فترة الحمل وبعدها. احرصي على نمو طفلك في بيئة خالية من التدخين! هذا الطلب موجه إلى الأم والأب والأشخاص الآخرين الذين يدخنون حول الطفل

!النوم على الظهر، دائمًا

ضعي طفلك لينام على ظهره منذ ولادته. وقد تبين أن الاستلقاء على الظهر هي الوضعية الأكثر أمانًا للنوم

في الكثير من الحالات، يُخشى على الطفل الذي يستلقي على ظهره من دخول القيء بسهولة إلى رئتيه. إلا إنه لا يوجد دليل موثوق يؤكد ذلك. حيث يتمتع طفلك بردود فعل وقائية تصدر بصورة فعّالة خلال وضعية الاستلقاء

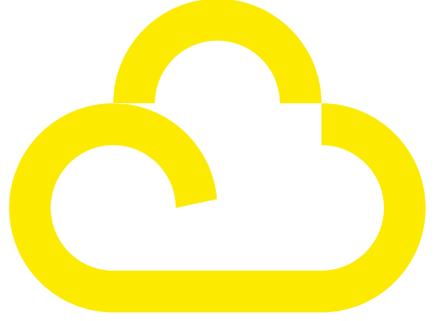
يُمكن أن يؤدي الاستلقاء إلى تسطيح الجزء الخلفي للرأس من جانب واحد. ولتجنب ذلك، ضعِي رأس طفلك بالتناوب على الناحية الأمامية والناحية الخلفية للسريير. وعند تغيير وضع الرأس، اجعليها متجهة تجاه الإضاءة. اِحلمي طفلك وارضعيه بالتناوب، مرة على الزراع الأيمن وأخرى على الزراع الأيسر، حتى لا يتطور لديه جانب مُفضّل عن الآخر. وفي حالة حدوث تسطح للرأس، فإنها تنمو عادة مع الوقت

لا تضعي طفلك على بطنه إلا عندما يكون مستيقظًا وتحت إشرافك. ويُمكنه خلال هذه الوضعية تطوير مهاراته الحركية بصورة رائعة

الطفل في نطاق التغطية

اجعلي طفلك ينام في غرفة نوم الوالدين خلال العامين الأولين من عمره، ولكن في سريره الخاص به. تُحفَظ أصوات والديّ الطفل وحركاتهم الطفل بصورة إيجابية. وأنتِ بذلك لا تُدليليه أكثر من اللازم، لأنه يحتاج إلى قربك منه. كما أن وجود الطفل بجوارك مناسب للرضاعة الطبيعية، إذا كان سرير الطفل بجوار سرير والديين.

إن النوم في غرفة منفصلة غير مُحبذ لأمان الطفل



المنامة في مقابل الغطاء

لا تستخدمى بطانية بل منامة؛ تلك التي يرتديها طفلك. فالبطانيات يُمكن أن تُغطي رأس طفلك. أو قد يغوص تحتها

ملاحظة مهمة:

تأكدي من أن مقياس المنامة مناسب لجسم الطفل.

ومقاس ملابس الأطفال حديثي الولادة عادة يتراوح بين ٥٠ إلى ٥٦.

يجب أن تكون فتحة الرقبة ضيقة جداً بحيث لا تنزلق رأس الطفل من خلالها

يجب ألا تكون فتحات الذراعين كبيرة جداً، وإلا فسينزلق الطفل إلى أسفل المنامة، وستضغط فتحة الرقبة على رقبة الطفل الرقيقة.

إذا كان الطفل يشعر ببرد شديد، فمن الأفضل أن يُلبسيه ملابس أكثر دفئاً. وتجنبي الجمع بين المنامة والبطانية

مساحة للتنفس

ينبغي أن تكون مرتبة الطفل صلبة نسيبياً وتسمح بمرور الهواء. ولا يجب وضع مخدات للرأس أو فراء أو الحامل المبطّن الذي يشبه السرير أو المراتب الناعمة جداً في سرير الطفل. وإلا فقد يغوص رأس الطفل بعمق أكثر من اللازم في هذه الأشياء (الحد الأقصى لعمق الغوص ١,٥ إلى ٢ سم). ويُمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة الحرارة وإعادة التنفس لـهواء الزفير (Rebreathing).

كما يُمكن للدمى المحشوة على شكل حيوان أن تُقيد عملية تدوير الهواء وتُسبب التراكم الحراري في حالة تزحزح وجه طفلك ليكون في مقابل الدمى أو إذا غطت الدمى وجه طفلك. لذلك، يُفضّل تثبيت هذه الدُمى على قضبان سرير الطفل. فلا يحتاج إليها طفلك خلال النوم.

لا تستخدمى مفرشاً مقاوماً للمياه في سرير الطفل. لأن هذا المفرش لا يسمح في الوقت نفسه بمرور الهواء، وبذلك يُمكن أن يؤدي أيضاً إلى ارتفاع درجة الحرارة. وتُعد ستائر السرير أو الناموسيات أو القوط أو المفارش الفضفاضة أموراً خطيرة، لأن طفلك يُمكنه سحبها فوق رأسه أو يُمكن أن يتشابك فيها

الرضاعة الطبيعية

لبن الأم هو الغذاء الأفضل لرضيعك. وفضلاً عن المزايا العديدة المعروفة، هناك ميزة أخرى: نوم طفلك سيكون أكثر أمناً. حاولي إرضاع طفلك رضاعة طبيعية مطلقة لمدة ٦ أشهر. واستلمي لدى طبيب الأطفال والشباب الخاص بطفلك أو القابلة المسؤولة عنك عن ميعاد احتياج طفلك لتغذية تكميلية.

لا تتخلي عن الرضاعة الطبيعية، حتى وإن لم تتمكني من الإقلاع عن التدخين. ومع ذلك، تأكدي من ترك مسافة زمنية بين التدخين والرضاعة الطبيعية، ويعني ذلك أنه: حتماً يجب عليك عدم التدخين لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل الرضاعة الطبيعية.

تجنبي ارتفاع الحرارة

درجة حرارة الغرفة المثالية للنوم تتراوح بين ١٦ إلى ١٨ درجة. ويُرجى التأكد من أن غرفة النوم جيدة التهوية (تهوية اندفاعية من ٢ إلى ٣ مرات يوميًا لمدة ١٠ دقائق تقريبًا).

يُعاني الأطفال غالبًا من برودة اليدين والقدمين. وهذه البرودة لا تُحدد درجة حرارة جسدك. والطريقة المثلى لفحص درجة الحرارة تكون بين لحي الكتف: من المفترض أن يشعر طفلك بالدفء في هذا المكان، ولكن بحيث ألا يكون متعرقًا. ولا يحتاج طفلك لارتداء قفازات أو قبة في المنزل.



اللَّهُاية

أثبتت الدراسات أن اللُّهيات المهدنة تجعل النوم أكثر أماناً! تأكدي أن عملية الرضاعة الطبيعية تتم بسلاسة قبل الشروع في استخدام اللُّهاية. فلا ينبغي تأجيل موعد الرضاعة أو تخطيه بالكليّة من خلال استخدام اللُّهاية. حيث يجب دائماً إشباع حاجة الطفل في المص أولاً من حليب ثدي الأم

ينبغي للأطفال الذين يستخدمون اللُّهاية للنوم أن يحصلوا على واحدة دائماً عند النوم. ولا يحتاج طفلك بعد عامه الأول إلى اللُّهاية.

الحفاظ على الروتين اليومي والطقوس اليومية الثابتة للأطفال

تختلف حاجة الطفل للنوم من طفل لآخر، ولا يتمكن الرضع من النوم العميق (٥ إلى ٦ ساعات نوم متواصل) عادة إلا بعد بضعة أشهر. يحتاج طفلك الصغير إلى روتين يومي ثابت وتقليل التغييرات

حافظي على روتين يومي ثابت وطقوس ثابتة في التغذية والرعاية كذلك عند التحضير للنوم. في بعض الأحيان تكون الظروف الخارجية هي التي تمنع الطفل من النوم. وفي أحيان أخرى أيضاً يكون صعود حمض المعدة لأعلى هو السبب في شعور الطفل بالألام. كما يُمكن أن تؤدي غازات الأمعاء إلى اضطراب الطفل

إذا كان الطفل ينام بصورة سيئة أو مضطربة للغاية أو لا يرغب في النوم على الإطلاق، فتحدثي مع طبيب الأطفال والشباب الخاص بطفلك أو القابلة المسؤولة عنك. الأدوية المهدنة ليست حلاً لمثل هذه المشاكل!





ينام
طفلي بأمان في
المنامة!

- مستقلقياً على الظهر
- في بيئة خالية من التدخين
- في سرير أطفال خاص به في غرفة نوم الوالدين
- يحصل على رضاعة طبيعية قدر الإمكان
- بدون الحامل المبطن الذي يشبه السرير ولا مخدات ولا بطانيات في السرير
- بدون فرو الخروف ودون مفارش مقاومة للمياه

النَّاشِرُ

وزارة الشؤون الاجتماعية والصحة والاندماج في بادن-فورتمبيرغ
Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg
Else-Josenhans-Str. ٦

٧٠١٧٣ Stuttgart

البريد الإلكتروني: poststelle@sm.bwl.de

الموقع الإلكتروني: www.sozialministerium-bw.de

المؤلفون

Hildegard Jorch (هيلدجارد يورش)

ممثلة مبادرة الآباء المشتركة لمتلازمة موت الرضع المفاجئ
المسجلة (GEPS)

Angelika Josten (أنجليكا يوستن)

النقابة الحكومية للقبالات في ولاية شمال الراين وستفاليا
(Landesverband der Hebammen NRW)،
بون (Bonn)

فولكر زوديت (Volker Soditt) دكتور

(Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte) النقابة المهنية لأطباء الأطفال والشباب
جمعية مستشفيات الأطفال،
للقاية من وفيات الرضع وأبحاث النوم

