

خواب ایمن تر برای نوزادان

راهنمای والدین
و مراقبان



**Parent
Club**

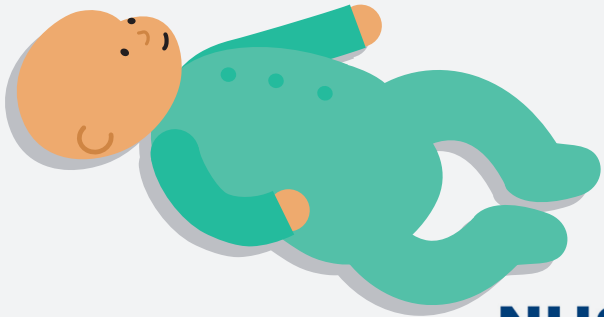


THE BABY
FRIENDLY
INITIATIVE

unicef
UNITED KINGDOM

Basis

Baby sleep info source



NHS
SCOTLAND

خواب ایمن‌تر برای نوزادان

اطلاعات این بروشور در مورد خواب ایمن‌تر به نجات جان بسیاری از نوزادان کمک کرده است. این اطلاعات بر پایه پژوهشی است که نشان داده است چگونه می‌توان احتمال مرگ بدون علت و ناگهانی نوزادان را (که با نام «سندروم مرگ ناگهانی نوزاد» یا SIDS شناخته می‌شود) کاهش داد. برای کاهش احتمال وقوع SIDS، خانواده‌ها باید این توصیه‌های کلیدی را در رابطه با خواب نوزاد رعایت کنند. مهم است که کلیه والدین و افراد دخیل در مراقبت‌های نوزاد از این توصیه‌ها مطلع باشند.

برای هر بار خواب، او را به پشت بخوابانید

در یک محل خواب باز و صاف

طی روز و شب او را از دود سیگار دور نگه دارید

برای خوابیدن، همیشه نوزادتان را به پشت بگذارید

- پس از اینکه خودش کم‌کم از حالت جلو به پشت غلت زد، می‌توانید آزادش بگذارید تا وضعیت مناسب خودش را برای خوابیدن پیدا کند
- برای هر بار خواب، نوزاد خود را به پشت بخوابانید، نه به جلو یا پهلو
- برای اینکه وضعیت به پشت خوابیدن او را حفظ کنید، به هیچ تجهیزات یا وسایل خاصی نیاز نیست
- به شکم خواباندن نوزاد موقعی که بیدار است (tummy time) می‌تواند به تقویت عضلاتی که برای غلت زدن نیاز دارد کمک کند

علت: مرگ در مواردی که نوزاد را به پهلو یا به شکم خوابانده‌اند، در مقایسه با مواقعی که به پشت خوابانده شده است، بسیار بیشتر بوده است. از زمان کمپین «به پشت خواباندن» در سال ۱۹۹۱، میزان SIDS کاهش ۸۰ درصدی داشته است

فضای باز و ایمنی را برای خواب نوزاد در اتاق که خودتان می‌خواهید فراهم کنید

برای اکثر نوزادان، فضای باز برای خواب مساوی است با تختخواب مخصوص نوزاد یا سبد نوزاد که به‌هدف حفظ ایمنی نوزاد طراحی شده‌اند.

باکس نوزادان اسکاتلندی (Scotland's Baby Box) دارای اطلاعات خاص خود برای داشتن خواب ایمن‌تر است.

هر فضایی که انتخاب می‌کنید، این ضوابط را رعایت نمایید:

- تشک سفت و صاف بدون قسمت‌های برآمده یا بالشتکی

- عدم قرار دادن بالش، پتو، لحاف یا ضربه‌گیر

- عدم استفاده از آشیانه نوزاد یا غلت‌گیر نوزاد

- دقت کنید که سر نوزادتان را چیزی نپوشاند تا خیلی گرم نشود. سعی کنید دمای اتاق را بین ۱۶ تا ۲۰ درجه نگه دارید تا نوزادتان نه سردش شود و نه گرمش، و مطمئن شوید که ملافه تختخواب متناسب با فصل باشد

- نوزاد را در پایین‌ترین نقطه تختخواب قرار دهید تا ملافه دور او نپیچد – این کار را وضعیت «پا به پا» می‌نامند (یعنی پای نوزاد چسبیده به قسمت پایین تخت باشد)

- دقت کنید که فضای خواب عاری از هرگونه اقلام و وسایل باشد، و هیچ چیز در محدوده دسترسی فضای خواب نباشد، مثلاً نخ کرکره، اسباب‌بازی‌های نرم یا کیسه‌های مخصوص پوشک

- نوزادان باید همیشه شش ماه اول را برای خواب، چه در طول روز و چه شب، در اتاقی که شما هستید باشند. البته به این معنی نیست که برای درست کردن یک فنجان چای یا رفتن به دستشویی نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، اما اکثر مدتی که خواب هستند برایشان ایمن‌تر است که نزدیکشان باشید

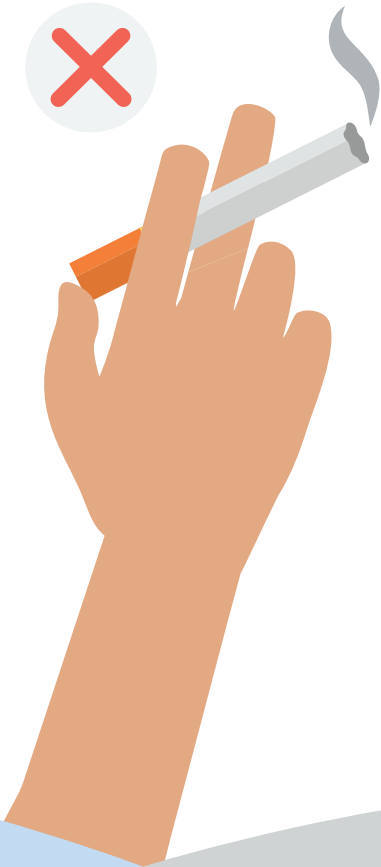
- نباید به نوزادان اجازه داده شود روی صندلی‌های گهواره‌ای بخوابند و اگر با خودرو در سفر نیستید، نباید آنها را حین خواب روی صندلی خودرو مخصوص کودک رها کنید. از صندلی‌های خودرو مخصوص کودک نباید به‌عنوان محل خواب در خانه استفاده شود

علت: سطوح نرم یا برآمده، بالش یا پتو می‌تواند احتمال SIDS را افزایش دهد، چون نفس کشیدن یا خنک شدن را برای نوزاد دشوار می‌کند. احتمال وقوع SIDS موقعی که نوزاد در اتاق با حضور یک فرد بزرگسال خوابیده باشد در مقایسه با زمانی که تنها بخوابد کمتر است.

به‌خاطر داشته باشید: اگر از کیسه خواب استفاده می‌کنید، ملافه دیگری نیاز نیست.



نوزادتان را چه قبل و چه بعد از تولد از دود سیگار دور نگه دارید



- سیگار کشیدن در دوره بارداری احتمال SIDS را به شدت افزایش می‌دهد - کلیه زنان باردار باید تمام تلاششان را بکنند که از کمک‌هایی که در منطقه‌شان برای ترک سیگار ارائه می‌شود بهره‌گیرند
- باید از قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران موقعی که باردار هستید دوری کنید - اگر شریک زندگی‌تان سیگار می‌کشد، او نیز می‌تواند از کمک‌های ترک سیگار بهره‌مند شود
- نوزادتان را در خانه، اتومبیل و جاهایی که رفت‌وآمد دارید، از دود سیگار دور نگه دارید

علت: احتمال وقوع SIDS برای نوزادانی که قبل و بعد از تولد در معرض دود دخانیات باشند نسبت به نوزادانی که از دود سیگار دور نگه داشته می‌شوند بسیار بیشتر است.

دادن شیر سینه

- شیر مادر و شیردهی از سینه، کل مواد مغذی مورد نیاز نوزادان را برای شش ماه اولش تأمین می‌کند و او را در مقابل عفونت‌ها و بیماری‌ها محافظت می‌نماید
- شیردهی از سینه احتمال وقوع SIDS را کاهش می‌دهد

علت: خطر SIDS در نوزادانی که حداقل دو ماه از شیر مادر تغذیه کرده باشند نصف می‌شود.

استفاده مشترک از تختخواب به‌نحوی ایمن‌تر

چه به انتخاب خودتان بخواهید مشترکاً روی یک تختخواب بخوابید، و چه برنامه‌ریزی نشده باشد، باید از بعضی خطرات اساسی پیشگیری کنید. در شرایط زیر، خوابیدن مشترک روی یک تختخواب همراه با نوزادان خطرناک است:

- شما یا هرکسی که روی تختخواب می‌خوابد اخیراً الکل مصرف کرده باشد
- شما یا هرکسی که روی تختخواب می‌خوابد سیگار بکشید
- شما یا هرکسی که روی تختخواب می‌خوابد دارویی مصرف کرده باشید که خواب‌آور باشد
- نوزادان نارس به دنیا آمده باشد (قبل از هفته ۳۷ بارداری) یا وزنش موقع تولد زیر ۲/۵ کیلوگرم یا ۵ و نیم پوند بوده باشد.

مواردی که باید در صورت استفاده مشترک از تختخواب به‌خاطر بسپارید

در این شرایط، همیشه بهترین کار این است که نوزادان را در فضای خواب جداگانه و امنی بگذارید، مثل تختخواب مخصوص نوزاد یا سبد نوزاد. گذاشتن تختخواب نوزاد یا سبد نوزاد نزدیک تختخواب خودتان می‌تواند انجام این کار را آسان‌تر کند.

علت: مطالعات نشان داده است که خوابیدن روی یک تختخواب همراه با نوزادان بعد از مصرف الکل یا مواد مخدر، خطر وقوع SIDS را بسیار بالا می‌برد. خوابیدن کنار فردی که سیگاری است نیز احتمال SIDS را به‌شدت افزایش می‌دهد. احتمال SIDS در نوزادان نارس و بسیار کوچک نیز موقعی که با یک بزرگسال روی یک تختخواب بخوابند بیشتر می‌شود.

سعی کنید اطمینان یابید
یا بررسی کنید که
نوزاد محبوس نشود، گیر
نیفتد، از تخت پایین نیفتد، یا
بین تشک و دیوار
گیر نکند

اگر فکر می‌کنید
ممکن است همراه با
نوزادان در تختخواب
خوابتان ببرد، این نکات
را رعایت کنید

حیوانات خانگی را
از تختخواب دور نگه
دارید و نگذارید
فرزندان دیگر
به‌صورت مشترک از
تختخواب استفاده
کنند

بالش‌ها و ملافه
بزرگسالان را
از نوزاد
دور نگه دارید



هرگز روی کانپه یا مبل با نوزادتان نخوابید

کانپه و مبل جاهای خطرناکی برای خواب رفتن همراه با نوزادتان است – اگر احتمال دارد خوابتان ببرد، به جای امن‌تری بروید.

علت: خطر وقوع SIDS برای نوزادان وقتی همراه با یک بزرگسال روی کانپه یا مبل بخوابند ۵۰ برابر بیشتر است. همچنین در خطر مرگ تصادفی خواهند بود چون ممکن است به راحتی در وضعیتی قرار گیرند که گیر بیفتند و نتوانند نفس بکشند.



هر موقع احساس کردید ممکن است همراه با نوزادتان خوابتان ببرد، حتماً دقت کنید که به پشت بخوابد و در فضای امن و آزادی باشد. اگر در حالت درازکش به نوزاد شیر می‌دهید، اطمینان یابید که نوزاد نتواند غلت بزند و روی شکم قرار گیرد. سعی کنید نوزاد را به پشت بخوابانید و در این وضعیت نگه دارید، یا پس از اینکه شیردهی تمام شد، او را به پشت بخوابانید.

اگر توصیه‌های مندرج در این بروشور را برای هر بار خوابیدن رعایت کنید، احتمال وقوع SIDS بسیار پایین خواهد بود. در نگرانی تنها نباشید – اگر سؤالی دارید، از ماما یا پرستار بهداشت مراجعه‌کننده به خانه‌تان پرسید یا با **Lullaby Trust** یا **Basis** تماس بگیرید.

به‌خاطر داشته باشید:

اگر فکر می‌کنید علائمی از عدم سلامت در نوزادتان نمایان شده است، همیشه از خدمات پزشکی استفاده کنید. اپلیکیشن «بررسی نوزاد Lullaby Trust» (Lullaby Trust Baby Check) می‌تواند به والدین و مراقبان در تعیین میزان مریضی نوزادشان کمک کند. این اپلیکیشن به‌صورت رایگان از Google Play یا App Store قابل دریافت است.

لطفاً از این لینک‌ها برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مسائل زیر استفاده نمایید:

وقتی نوزادان شروع به غلت زدن می‌کنند

lullabytrust.org.uk/sleepingposition

باکس نوزادان اسکاتلندی

parentclub.scot/baby-box

نوزادان نارس

lullabytrust.org.uk/premature

آغوشی نوزاد

rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

برای راهنمایی در خصوص خواب ایمن برای دوقلوها، سه‌قلوها و چندقلوها، به این لینک مراجعه نمایید:

twinstrust.org/safe-sleep-factsheet

تهیه شده با حمایت دلسوزانه سازمان بهداشت عمومی انگلیس (Public Health England)

Basis
Baby sleep info source



**Parent
Club**

NHS
SCOTLAND



**Twins
trust.**

**Bliss
Scotland**
for babies born
premature or sick

کمیته UK برای UNICEF (UNICEF UK) UNICEF
طرح حمایت از نوزادان (Baby Friendly Initiative)

www.unicef.org.uk/babyfriendly

تلفن: ۰۲۰ ۷۳۷۵ ۶۱۴۴

ایمیل: bfi@unicef.org.uk

منبع اطلاعات خواب نوزادان (Basis)

www.BasisOnline.org.uk

ایمیل: basis.online@dur.ac.uk

The Lullaby Trust

www.lullabytrust.org.uk

تلفن: ۰۲۰ ۷۸۰۲ ۳۲۰۰

تلفن اطلاع رسانی: ۰۸۰۸ ۸۰۲ ۶۸۶۹ (خط رایگان)

مشخصات طرف تماس محلی: