

# النوم الآمن لطفلك

الحد من مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) وغير ذلك  
من أسباب وفاة الرضع المتعلقة بالنوم



النوم الآمن



هذا ما يبدو عليه شكل بيئة النوم الآمن. منطقة نوم الرضيع لا تحتوي على مصدات أو وسائد أو بطانيات أو ألعاب وموجودة في نفس الغرفة التي ينام فيها الوالدان.

كل عام في الولايات المتحدة، يموت آلاف الأطفال فجأة وبشكل غير متوقع. بعض هذه الوفيات ناتجة عن أسباب غير معروفة، مثل متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، في حين أن البعض الآخر ناتج عن أسباب معروفة، بما في ذلك الأسباب الأخرى لوفاة الرضع المرتبطة بالنوم.

## ما هي متلازمة موت الرضع المفاجئ؟

متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) هي الوفاة المفاجئة وغير المتوقعة - التي ليس لها سبب معروف حتى بعد إجراء تحقيق كامل - للطفل الذي يتراوح عمره بين شهر واحد وعام واحد.

حوالي نصف وفيات الرضع المفاجئة وغير المتوقعة التي تحدث في الولايات المتحدة كل عام هي بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

## ما هي أسباب وفاة الرضع الأخرى المرتبطة بالنوم؟

أسباب وفاة الرضع الأخرى المرتبطة بالنوم هي تلك المتعلقة بكيفية نوم الطفل أو مكان نومه. ويمكن أن تشمل الحالات العرضية من:

- **الاختناق:** عندما يقوم شيء ما، مثل الوسادة، أو شخص ما بتغطية وجه الطفل وأنفه، مما يعيق القدرة على التنفس
- **الانحصار:** عندما يحاصر الطفل بين شيئين، مثل الفراش والجدار، ولا يستطيع التنفس
- **الخنق:** عندما يضغط شيء ما على رقبة الطفل أو يلتف حولها، مما يسد مجرى التنفس لدى الطفل

## حقائق عن متلازمة موت الرضع المفاجئ

- متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) هي المسبب الرئيسي للوفاة بين الرضع ما بين سن شهر واحد وحتى عمر عام.
- تحدث معظم حالات متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) عندما يكون عمر الأطفال بين شهر واحد و ٤ أشهر.



# ما الذي يجب أن يعرفه أولياء الأمور ومقدمو الرعاية عن متلازمة موت الرضع المفاجئ وغيرها من أسباب وفاة الرضع المرتبطة بالنوم؟

حققنا تقدماً كبيراً في الحد من متلازمة الموت المفاجئ لدى الأطفال الرضع.



منذ تسعينيات القرن العشرين، عندما تم إصدار توصيات النوم على الظهر لأول مرة في الولايات المتحدة وبدأت جهود توعية العامة، انخفض المعدل الإجمالي لمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) في الولايات المتحدة بنحو ٥٠ في المائة. هذا المعدل المنخفض يساوي حياة آلاف الأطفال. ومنذ ذلك الحين، تضاعف عدد الأطفال الذين يوضعون على ظهورهم للنوم ثلاث مرات.

**ولكن مع انخفاض معدلات متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، زادت الوفيات الناجمة عن أسباب أخرى مرتبطة بالنوم، مثل الاختناق، ولا تزال مجموعات معينة معرضة للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أكثر من غيرها.** على سبيل المثال، أطفال الأمريكيين من أصل إفريقي والهنود الأمريكيين/سكان ألaska الأصليين معرضون لخطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) بشكل أكبر من الأطفال البيض أو من أصل هيسباني أو آسيوي/من جزر المحيط الهادئ. لذلك ما يزال هناك عمل ينبغي علينا القيام به لإنقاذ حياة الأطفال الرضع.





### أكثر وضع آمن لنوم الأطفال هو على ظهورهم.

الأطفال الذين ينامون على ظهورهم يكونون أقل عرضة بكثير للموت بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ مقارنةً بالأطفال الذين ينامون على بطونهم أو جانبيهم.



### يسري هذا على كل مرة ينام فيها الأطفال.

ينبغي أن ينام الأطفال على ظهورهم في القيلولة وفي الليل. الأطفال الذين اعتادوا النوم على ظهورهم ولكنهم بعد ذلك يوضعون على بطونهم، لنوم القيلولة على سبيل المثال، معرضون لخطر كبير للغاية للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).



### السطح المخصص للنوم وبيئة النوم مهمان.

الأطفال الذين ينامون على سطح طري، على سبيل المثال فراش البالغين، أو تحت غطاء طري، على سبيل المثال بطانية ناعمة أو لحاف، يكونون أكثر عرضة للوفاة بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق. تزداد احتمالية حدوث هذه الوفيات أيضاً عندما توجد أشياء طرية وألعاب وبطانيات في منطقة نوم الطفل.



## ما الذي يمكنني فعله لتقليل خطر إصابة طفلي بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) وأسباب الوفاة الأخرى المرتبطة بالنوم؟

لا توجد طريقة مؤكدة للوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ، ولكن يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية اتخاذ خطوات لتقليل مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) وأسباب وفاة الرضع الأخرى المرتبطة بالنوم:

**دائمًا ضعِي طفلك على ظهره عند النوم،  
وعند أخذ قيلولة وفي الليل، للحد من خطر  
متلازمة موت الرضع المفاجئ.**



وضع النوم على الظهر هو الوضع الأكثر أمانًا لجميع الأطفال حتى يبلغوا من العمر عامًا واحدًا. ينبغي وضع الأطفال الخدج (الرضع المولودين قبل الأوان) على ظهورهم للنوم في أقرب وقت ممكن بعد الولادة. الأطفال الذين اعتادوا النوم على ظهورهم ولكنهم بعد ذلك يوضعون على بطونهم للنوم، للقيلولة على سبيل المثال، معرضون لخطر كبير للغاية للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

إذا كان الطفل يتدحرج من تلقاء نفسه أثناء النوم من الظهر إلى البطن أو من البطن إلى الظهر، فلا داعي لإعادة تعديل وضع الطفل. بدء النوم على الظهر هو أهم ما يمكن فعله لتقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).



**استخدم سطحًا صلبًا ومستويًا للنوم، على سبيل المثال فراش في مهد أطفال معتمد من ناحية السلامة\*، ومغطى بملاءة مثبتة مع عدم وجود أغطية أخرى أو أشياء طرية في منطقة النوم.**



لا تضع الطفل أبدًا للنوم على أسطح طرية، مثل الأريكة أو الكنب أو السرير المائي أو الوسادة أو اللحاف أو الفراش أو البطانية، حيث إن هذه الأسطح يمكن أن تكون خطيرة للغاية على الأطفال. لا تستخدم مقعد السيارة أو عربة الأطفال أو الأرجوحة أو حامل الأطفال أو حمالة الرضع أو المنتجات المماثلة كمنطقة نوم اعتيادية للطفل. إن اتباع هذه التوصيات يقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) والوفاة أو الإصابة جراء الاختناق والانحصار والخنق.

\* يوصى باستخدام مهد أو سرير أطفال أو مهد محمول أو ساحة لعب تتبع معايير السلامة الخاصة بلجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (CPSC). للحصول على معلومات حول سلامة المهد، اتصل بلجنة CPSC على الرقم ١-٨٠٠-٦٣٨-٣٧٧٢ أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني <https://www.cpsc.gov>.



## أرضعي طفلك طبيعيًا للحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.



للرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد الصحية للأم والطفل. الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على حليب الثدي أقل عرضة للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) مقارنة بالأطفال الذين لم يتغذوا على حليب الثدي. كلما طالت فترة إرضاع الطفل رضاعة طبيعية أو من حليب الثدي بشكل حصري، قل الخطر.

إذا أحضرت طفلك إلى سريرك لإرضاعه، فضعيه في منطقة نوم منفصلة عند الانتهاء. ينبغي أن تكون منطقة النوم هذه مخصصة للرضع، على سبيل المثال مهد أو سرير للأطفال، وعلى مقربة من سريرك. إذا نمت أثناء إرضاع الطفل أو تهدئته في سرير مخصص للبالغين، فضعيه في منطقة نوم منفصلة بمجرد استيقاظك. تشير الدلائل إلى أنه كلما طالت مدة تشارك الوالد والرضيع السرير، زاد خطر وفاة الرضيع لأسباب مرتبطة بالنوم، مثل الاختناق. تتوفر معلومات حول الرضاعة الطبيعية من على <https://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index.htm>





مشاركة الغرف تقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجيء.

**شارك غرفتك مع الطفل. أبق طفلك في غرفتك بالقرب من سريرك ولكن على سطح منفصل مصمم للرضع خلال السنة الأولى للطفل في الحالة المثالية، أو على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى.**



مشاركة الغرف تقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجيء. ينبغي ألا ينام الطفل في سرير للبالغين، ولا على أريكة أو كرسي بمفرده، معك أو مع أي شخص آخر، بما في ذلك الإخوة أو الحيوانات الأليفة. إن وجود سطح نوم آمن منفصل للطفل يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجيء (SIDS) وفرصة حدوث الاختناق والخنق والانحصار.

إذا أحضرت طفلك إلى سريرك للإرضاع أو التهذئة، فقم بإزالة جميع الأشياء الطرية والأغطية من المنطقة. وعند الانتهاء، ضع الطفل مرة أخرى في منطقة نوم منفصلة مخصصة للرضع، مثل المهد أو سرير الأطفال، وعلى مقربة من سريرك.

يمكن أن تكون الأرائك والكراسي خطرة جدًا على الأطفال إذا نام الكبار أثناء إرضاعهم أو تهدئتهم أو تقوية ارتباطهم بالطفل أثناء وجودهم على هذه الأسطح. ينبغي على الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين الانتباه إلى مدى تعبهم خلال هذه الأوقات. لا يوجد دليل يدعم أو يرفض الأجهزة أو المنتجات التي تدعي جعل مشاركة السرير "أكثر أمانًا".





**لا تضع الأشياء الطرية أو الألعاب أو مصدات المهد أو  
الأغطية الفضفاضة تحت الطفل أو فوقه أو في أي مكان  
في منطقة نوم الطفل.**



إن إبقاء هذه الأشياء بعيدًا عن منطقة نوم الطفل يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) والاختناق والانحصار والخنق. ونظرًا لأن الأدلة لا تدعم استخدام مصدات المهد لمنع الإصابة، فلا يوصى باستخدامها. تم الوصول إلى رابط بين استخدام مصدات المهد وبين الإصابات الخطيرة والوفيات الناجمة عن الاختناق والانحصار والخنق. إن إبقاء هذه الأشياء وغيرها من الأشياء الطرية خارج منطقة نوم الطفل هو أفضل طريقة لتجنب هذه المخاطر.

لا تدخني أثناء الحمل، ولا تدخن أو تسمح  
بالتدخين حول طفلك أو في بيئة طفلك.



للحد من خطر متلازمة موت الرضع  
المفاجئ، ينبغي على النساء:



الحصول على رعاية ما قبل الولادة  
بشكل منتظم أثناء الحمل.



تجنب التدخين وتناول المشروبات  
الكحولية واستخدام الماريجوانا  
والعقاقير غير المشروعة أثناء  
الحمل وبعد ولادة الطفل.



النوم الآمن



### يمكنك إعطاء طفلك اللهاية للقلولة والنوم ليلاً لتقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.



لا تربط اللهاية بأي شيء - مثل خيط أو ملابس أو لعبة محشوة أو بطانية - يحمل خطر الاختناق أو الخنق.

انتظر حتى يعتاد الطفل على الرضاعة الطبيعية (غالبًا من ٣ إلى ٤ أسابيع) قبل تقديم اللهاية. أو، إذا كان الطفل لا يرضع رضاعة طبيعية، فقدم اللهاية في أقرب وقت تريده. لا تجبر طفلك على استخدامها.

إذا سقطت اللهاية من فم الطفل أثناء النوم، فلا داعي لإعادة اللهاية إلى داخل فمه. اللهايات تقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ لجميع الأطفال، بما في ذلك الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا.

لا تدع طفلك يشعر بالحر  
أثناء نومه.



ألبس طفلك ملابس نوم، على سبيل المثال بطانية يمكن ارتداؤها، مصممة لإبقائه دافئًا دون الحاجة إلى بطانيات فضفاضة في منطقة النوم. ألبس الطفل بشكل يناسب البيئة، ولا تفرط في الأردية. ينبغي على الوالدين ومقدمي الرعاية الانتباه لعلامات ارتفاع درجة الحرارة، مثل التعرق أو سخونة صدر الطفل عند لمسه. أبق وجه طفلك ورأسه مكشوفين أثناء النوم.



تربط الأبحاث زيادة خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) مع وجود طبقات كثيرة من الملابس أو البطانيات، ومع ارتفاع درجة حرارة الغرفة.



اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن  
لقاحات طفلك وفحوصاته الطبية المنتظمة.



لا تحمي اللقاحات صحة الطفل فحسب، بل تظهر الأبحاث أن الأطفال  
الملقحين أقل عرضة للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).





**تجنب المنتجات التي تتعارض مع توصيات النوم الآمن ، خاصة تلك التي تدعي أنها تمنع أو تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).**



لا تدعم الأدلة سلامة أو فعالية المثبتات أو أدوات تثبيت الوضعية أو غيرها من المنتجات التي تدعي أنها تبقي الأطفال في وضعية معينة أو تقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق أو الارتجاج. في الواقع، ترتبط العديد من هذه المنتجات بالإصابة والوفاة، خاصة عند استخدامها في منطقة نوم الطفل.

**لا تستخدم أجهزة مراقبة القلب أو التنفس في المنزل لتقليل مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).**



يوصي بعض مقدمي الرعاية الصحية بأجهزة المراقبة هذه لحالات غير مرتبطة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أو خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). إذا كانت لديك أسئلة حول استخدام أجهزة المراقبة هذه في حالات صحية أخرى، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك واتبع دائمًا توصيات النوم الآمن.

ضع رضيعك على بطنه لفترة طويلة عندما يكون مستيقظًا  
ويكون هناك من يراقبه.



إن الاستلقاء على البطن مع وجود إشراف يساعد على تقوية عضلات عنق طفلك  
وكتفيه وذراعيه. كذلك يساعد في منع تكون مناطق منبسطة في رأس الطفل أو  
تطور رأس وارب. يمكن أن يساعد الحد من الوقت الذي يقضيه الطفل في مقعد  
السيارة، بمجرد إخراجه من السيارة، وتغيير اتجاه الاستلقاء الرضيع في منطقة النوم  
من أسبوع لآخر أيضًا في منع ظهور هذه المناطق المنبسطة.



# إجابات للأسئلة الشائعة حول متلازمة موت الرضع المفاجئ وغيرها من أسباب وفاة الرضع المرتبطة بالنوم



**سؤال: ما هي أفضل طريقة للحد من خطر تعرض الطفل لمتلازمة موت الرضع المفاجئ؟**

**الإجابة: أفضل طريقة للحد من**

خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ هي أن تضع طفلك دائمًا على ظهره عند النوم في منطقة نوم منفصلة، مصممة للطفل، دون وجود أشياء لينة أو ألعاب أو أغذية فضفاضة.

**سؤال: هل سيختنق طفلي إذا تم وضعه على ظهره للنوم؟**

**الإجابة: لا. الأطفال الأصحاء يتلعون السوائل**

أو يسعلونها بشكل طبيعي - إنه رد فعل لدى جميع الأشخاص. في الواقع، قد يقوم الأطفال بالتخلص من هذه السوائل بشكل أفضل عند النوم على ظهورهم بسبب موقع فتحة الرئتين بالنسبة إلى فتحة المعدة. لم تكن هناك زيادة في حالات الاختناق أو مشاكل مماثلة للأطفال الذين ينامون على ظهورهم.



## سؤال: عندما كنت طفلاً، كنت أوضع على بطني لأنام، هل كان هذا خطأ؟

**الإجابة:** لا، كان مقدمو الرعاية يتبعون النصائح بناءً على الأدلة المتاحة في ذلك الوقت. منذ ذلك

الحين، أظهرت الأبحاث أن النوم على البطن يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). ووضحت هذه الأبحاث أيضاً أن النوم على الظهر ينطوي على أقل خطر ممكن للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، ولهذا السبب فإن التوصية هي "النوم على الظهر هو الأفضل".

## سؤال: هل يمكنني استخدام القماط لطفلي لتقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ؟

**الإجابة:** لا يوجد دليل يفيد بأن استخدام القماط يحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ. في الواقع، يمكن أن يزيد لف الطفل بالأغطية (التقميط) من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) ووفاة الرضع لأسباب أخرى مرتبطة بالنوم إذا تم وضع الأطفال الملفوفين بالأغطية على بطونهم للنوم أو إذا تدرجوا على بطونهم أثناء النوم. إذا قررت استخدام القماط لطفلك، فتأكد دائماً من وضع طفلك بالكامل على ظهره عند النوم. توقف عن تقميط الطفل بمجرد أن يبدأ في محاولة التدرج.

## سؤال: هل يمكنني ممارسة الاحتضان مع التلامس الجلدي بمجرد ولادة طفلي؟

**الإجابة:** يوصي الخبراء بالاحتضان مع التلامس الجلدي لجميع الأمهات والأطفال حديثي الولادة لمدة ساعة على الأقل بعد الولادة، بمجرد أن تصبح الأم مستقرة ومستيقظة وقادرة على الاستجابة لطفلها. وعندما تحتاج الأم إلى النوم أو التعامل مع أشياء أخرى، ينبغي وضع الأطفال على ظهورهم في المهد.

## سؤال: ماذا لو نمت أثناء إرضاع طفلي؟

**الإجابة:** في أي وقت تغفو فيه أثناء حمل طفلك أو إرضاعه، يكون معرضاً لخطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق أو أسباب الوفاة أو الإصابة المرتبطة بالنوم. يمكن أن تكون الأرائك والكراسي خطيرة جداً على الأطفال عند تشاركها مع شخص بالغ ينام بعد ذلك. تظهر الأبحاث أن أسرة البالغين تشكل خطورة أيضاً في هذه المواقف ولكنها أقل خطورة من الأرائك أو الكراسي. قبل البدء في إرضاع طفلك، فكر في مدى تعبك. إذا كانت هناك ولو حتى فرصة ضئيلة لأن تنام، فتجنب الأرائك أو الكراسي وقم بإزالة جميع الأشياء الطرية والأغطية من سرير البالغين قبل بدء الإرضاع لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق أو أسباب الوفاة الأخرى المرتبطة بالنوم. إذا نمت أثناء إرضاع طفلك أو تهدئته على أي سطح، فضعه في منطقة نوم منفصلة بمجرد استيقاظك.

## انشري المعلومات

تأكدي من أن **كل شخص** يهتم بطفلك يعرف طرق الحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ ووفيات الرضع المرتبطة بالنوم.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أي أسئلة أو تحديات تتعلق بممارسات النوم الآمنة لطفلك.

ساعدني أفراد الأسرة والأشقاء والأجداد وجليسات الأطفال وعمال الرعاية النهارية — **الجميع** — على تقليل مخاطر إصابة طفلك.

شاركني رسائل النوم الآمن هذه مع الأشخاص الذين يعتنون بطفلك أو أي طفل يقل عمره عن عام واحد.

### تذكري:

ينام الأطفال بصورة أكثر أمانًا على ظهورهم في القيلولة وفي الليل!



## للمزيد من المعلومات، تواصل مع حملة النوم الآمن (Safe to Sleep®):

الهاتف: (٣٧٤٣) ١-٨٠٠-٥٠٥-CRIB

البريد الإلكتروني: [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

الفاكس: ١-٨٦٦-٧٦٠-٥٩٤٧

الموقع الإلكتروني: <https://safetosleep.nichd.nih.gov>

### يشمل المتعاونون في حملة النوم الآمن ما يلي:

*Eunice Kennedy Shriver* المعهد الوطني لصحة الطفل والتنمية البشرية، المعهد الوطني للصحة

مكتب صحة الأم والطفل التابع لإدارة الموارد والخدمات الصحية

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، قسم الصحة الإنجابية

لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال

الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد

منظمة فيرست كاندل

NIH Pub No. ٢١-HD-٨١٦٩

إبريل ٢٠٢٢



*Eunice Kennedy Shriver* National Institute  
of Child Health and Human Development



Safe to Sleep® هي علامة تجارية مسجلة تمتلكها وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. تتقدم NICHHD بالشكر والتقدير لإلي جي أبو جودة، طبيب، دكتوراه وماهر أجور، طبيب وباسكال ناكاد وخالد يونس، طبيب لمراجعتهم الخبرة لهذا العنصر.