

ترحب الأسر يوميا في جميع أنحاء العالم بمولود جديد في حياتها. وتتم بلحظات سعيدة وصعوبات للحفاظ على سلامة وصحة الطفل .على الرغم من ذلك، يموت ألف الأطفال فجأة وبشكل غير متوقع في الولايات المتحدة الأمريكية كل عام، وعادة ما يكون ذلك أثناء النوم .تستخدم المجموعات المختلفة أسماء مختلفة لوصف موت طفل أثناء النوم، مثل :الموت المفاجئ غير المتوقع للرضع)SUID( يصف هذا السم الواسع جميع حالات موت الرضع المفاجئة وغير المتوقعة، بما في ذلك حالات الموت الناتجة عن سبب معروف، مثل الإصابة، وحالت الموت الناتجة عن أسباب غير معروفة .متألزمة موت الرضع المفاجئ ( SIDS)هو موت مفاجئ وغير متوقع لطفل يقل عمره عن عام واحد دون سبب معروف حتى بعد التحقيق الكامل في الأمر .حالت الموت الأخرى المرتبطة بالنوم—يصف هذا السم حالات الموت الناتجة عن شيء موجود في بيئة نوم الطفل أو متعلق بها، أو بكيفية نوم الطفل أو مكان نومه، أو الأشياء التي تحدث أثناء النوم. تحدث حالات الموت الأخرى المرتبطة بالنوم عندما لا يقدر الطفل على التنفس، على سبيل المثال بسبب :الحبس أو النحشار: أن يعلق جسم الطفل أو رأسه بين شيئين، مثل الفراش والجدار أو هيكل السرير أو قطع الأثاث الختاق: أن يغطي شيء ما، مثل وسادة أو ذراع شخص بالغ، وجه الطفل أو أنفه الخنق: أن يضغط شيء ما على رقبة الطفل أو يلتف حولها بغض النظر عن السم المستخدم، فإن موت الطفل أثناء نومه هو مصيبة. يمكن أن تساعد التصرفات الموضحة هنا أولياء الأمور ومقدمي الرعاية على تقليل خطر تعرض الطفل للموت المفاجئ غير المتوقع للرضع)SUID( ومتألزمة موت الرضع المفاجئ)SIDS( وحالت الموت الأخرى المرتبطة بالنوم

يمكن أولياء الأمور ومقدمي الرعاية المساعدة في حماية الطفل أثناء النوم بتشكيل بيئة نوم آمنة .حققنا تقدما كبيرا في إنقاذ حياة الرضع .عدد الأطفال في الولايات المتحدة الذين يموتون أثناء النوم حاليا أقل بكثير مما كان عليه خالل التسعينيات، عندما بدأت جهود التثقيف والتوعية .لكن تظل بيئة النوم غير الآمنة مشكلة مميتة للأطفال الأمريكيين، وما يزال خطر الموت أثناء النوم أعلى لدى الأطفال من السود/الأمريكيين من أصل إفريقي والهنود الأمريكيين/سكان ألسكا الأصليين مقارنة بالأطفال البيض أو الأطفال من أصل هسباني أو آسيوي/من جزر المحيط الهادي .يمكن أولياء الأمور ومقدمي الرعاية القيام بالأفعال التالية للمساعدة في الحفاظ على سلامة الطفل وتقليل خطر موت الطفل أثناء النوم .وضع الأطفال على ظهورهم عند النوم، في النهار وفي الليل 5 .استخدام سطح نوم صلب ومسطح ومستو ومغطى بملاءة مثبتة فقط .مشاركة غرفتك

مع الطفل، وليس سريرك، لأشهر الستة الأولى على الأقل. إرضاع الطفل حليب أُم، عن طريق الرضاعة الطبيعية المباشرة مثَّال. إبعاد الأغراض عن منطقة نوم الطفل — يجب أَل توجد فيها أي أشياء أو ألعاب أو أجسام أخرى. ما الذي يمكنني فعله للمساعدة ي الحفاظ على سألمة طفلي أثناء النوم؟ وضع الأطفال على ظهورهم عند النوم، في النهار وفي الليل. ضع جميع الأطفال — بما في ذلك المولودين قبل أوانهم وأولئك الذين يعانون من الارتجاع — على ظهورهم للنوم حتى يبلغوا عمر عام واحد. ليس من الآمن وضع الأطفال على جانبهم أو على بطونهم للنوم، وإل حتى للنوم أثناء النهار. الوضع الأكثر سألمة للنوم هو على الظهر. الأطفال الذين ينامون على ظهورهم يتعرضون بشكل أقل لمتألزمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) مقارنة بأطفال الذين ينامون على بطونهم أو جانبهم. إذا كان الطفل ينام عادة على ظهره، فإن وضعه على بطنه أو جانبه للنوم، سواء في نوم النهار أو في الليل، يزيد من خطر الإصابة بمتألزمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) (بنسبة تصل إلى 45 مرة.