

خواب ایمن تر برای نوزاد من

کمک به والدین و مراقبین برای برنامه ریزی خواب ایمن تر

به عنوان والدین، شما روزانه تصمیمات زیادی برای کمک به حفظ سلامت و ایمنی نوزاد خود اتخاذ می کنید. وقتی موضوع خواب مطرح است، محیط خواب نوزاد شما همیشه اهمیت زیادی دارد- چه در طول روز چه موقع شب. بعضی از روش های به کار گرفته شده برای خواب، ایمن تر از سایر روش ها هستند. در این بروشور، اطلاعاتی درباره هر چه ایمن تر کردن محیط خواب نوزادان شرح داده شده است- تا هر خوابی به یک خواب ایمن تر و سالم تر تبدیل شود.

شما و تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود نیز می توانید درباره برنامه خواب نوزادان گفتگو کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به منابع ذکر شده در پایان این مطلب مراجعه کنید.

هر خوابی را به یک خواب ایمن تر و سالم تر تبدیل کنید

نوزاد را به پشت بخوابانید

برای هر خوابی، چه خواب سبک روزانه و چه خواب شبانه، نوزادان را به پشت بخوابانید.

از یک تشک سفت و بدون خطر استفاده کنید

از یک تشک سفت مخصوص نوزادان استفاده کنید که هیچ لایه برآمده، لایه بالشی، پتوی سنگین، پتوهای روکش دار یا اسباب بازی روی آن وجود ندارد. این کار کمک می کند تا محیط خواب نوزاد ایمن بماند.

از یک گهواره یا تخت خواب نوزاد استفاده کنید

امن ترین محل برای خواب نوزاد شما در خانه یا موقع سفر، گهواره یا تخت خواب مخصوص نوزاد تایید شده توسط سازمان بهداشت کانادا است. پیش از سفر برنامه ریزی کنید و مطمئن شوید که محل امنی برای خواب نوزاد شما وجود دارد. چند نمونه از سایر محل های امن برای خواب نوزادان در صفحه بعد آمده است. برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه سازمان بهداشت کانادا به آدرس

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinets.html>

تا حد ممکن نوزاد خود را با شیر مادر تغذیه کنید

یک روش برای کمک به پیشگیری از بروز مرگ های مرتبط با خواب در نوزادان، تغذیه نوزاد از شیر مادر است- که به تقویت سیستم ایمنی نوزاد کمک می کند. هر چه بیشتر به نوزاد خود شیر دهید، بیشتر از او محافظت کرده اید. هر مقدار از شیر مادر، به سلامت ماندن نوزاد شما کمک می کند.

از اتاق مشترک استفاده کنید

نوزاد خود را طی شش ماه اولیه زندگی، روی سطح جداگانه مخصوص خواب اما در همان اتاقی که خودتان می خوابید، بخوابانید.

سیگار نکشید

سیگار کشیدن باعث افزایش خطر مرگ های مرتبط با خواب در نوزادان می شود. ترک سیگار دشوار است اما سیگار نکشیدن در طول دوره بارداری می تواند فضای خانه را پیش و پس از تولد نوزاد، کاملاً عاری از دود و اثرات سیگار نگه دارد و به جلوگیری از مرگ های مرتبط با خواب در نوزادان کمک کند.

برای مراقبت بیشتر، در طول دوره بارداری و بعد از تولد نوزادان، از حشیش، ویپ و سیگارهای الکتریکی هم اجتناب کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه ترک سیگار، لطفاً به این صفحه مراجعه کنید: www.quitnow.ca

انواع مرگ های مرتبط با خواب در نوزادان عبارتند از:

- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) عبارت است از مرگ نابهنگام نوزادان در خواب بدون هیچ گونه توضیحی.
- مرگ ناگهانی عبارت است از خفگی در نتیجه اشیای موجود در تخت خواب، خوابیدن نوزاد به روی صورت یا غلت خوردن والدین یا افراد دیگر روی کودک.

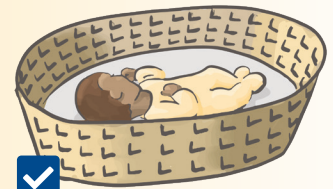


Ministry of Health

سایر سطوح ایمن برای خواب

اگر از سطوح دیگر برای خواب استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که این سطح کاملاً سفت، مسطح و قرار گرفته روی زمین است. این سطح را کاملاً خشک، عاری از آفات و دور از حیوانات خانگی نگه دارید. مطمئن شوید که هیچ چیز روی این سطح نمی‌افتد و پای کسی به آن گیر نمی‌کند. سطح مخصوص خواب باید کمترین میزان لایه تشکی را داشته باشد - شما می‌توانید برای درست کردن تشک، یک پتوی سبک را دور یک تکه مقوای محکم ببیچید و آن را ثابت کنید.

سبد



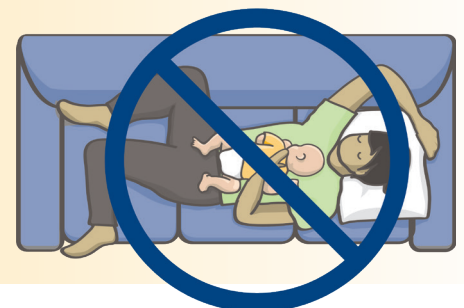
جعبه یا کارتن



تشت



کنشو روی زمین



الکل/مواد مخدر مصرف نکنید

مصرف مشروبات الکلی، استفاده از مواد مخدر یا مصرف بعضی از داروها می‌تواند باعث خواب آلودگی یا سنگین‌تر شدن خواب شما شود. اگر در یک تخت مشترک با نوزاد خود می‌خوابید، خواب سنگین خطر اینکه روی نوزادتان غلت بخورید را بیشتر می‌کند. اگر چیزی مصرف کرده‌اید که ممکن است باعث کاهش هوشیاری شما شود، یک فرد بزرگسال دیگر را در کنار خود داشته باشید تا در مراقبت از نوزادتان به شما کمک کند.



اگر در زمینه استفاده از هر نوع موادی (شامل الکل یا سایر مواد) به حمایت نیاز دارید، اطلاعات و حمایت تلفنی رایگان و محرمانه از طریق خدمات اطلاع‌رسانی و ارجاع مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر برای شما موجود است. با شماره 1 800 663 1441 (رایگان در بی سی) یا 604 660 9382 (در لوئر مین‌لند) تماس بگیرید. خدمات حمایتی به صورت 24 ساعته، 7 روز هفته، به چندین زبان موجود است.

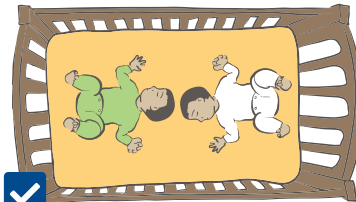
دمای محیط را مناسب نگه دارید

دمای اتاق را در حد مناسبی نگه دارید و از یک پتوی نازک و سبک استفاده کنید تا دمای بدن نوزادتان بیش از اندازه زیاد نشود. اگر دمای هوا برای شما مناسب است، در این صورت برای نوزادتان هم مناسب خواهد بود. اگر از یک کیسه خواب استفاده می‌کنید، کیسه خواب باید دور شانه‌های نوزاد به خوبی سایز شده باشد تا سر نوزادتان داخل کیسه خواب فرو نرود. نیازی به استفاده از لایه‌های اضافه تشک یا کلاه در فضای داخلی وجود ندارد.



روش قنداق‌پیچ کردن نوزاد به چه صورت است؟

نیازی به قندان‌پیچ کردن وجود ندارد، و این کار می‌تواند خطرناک باشد. بهتر و ایمن‌تر این است که نوزادتان قنداق‌پیچ نشود. قنداق سفت می‌تواند نفس کشیدن برای نوزادان را سخت کند و منجر به ذات‌الریه شود. قنداق‌پیچ کردن همچنین می‌تواند باعث گرم شدن بیش از اندازه بدن نوزاد و بروز خطر SIDS شود. همچنین نوزادان قنداق‌پیچ شده ممکن است در صورت غلت خوردن، روی شکمشان گیر کنند و نتوانند به وضعیت ایمن‌تری تغییر حالت دهند.



اگر می‌خواهید نوزادتان را قنداق‌پیچ کنید، مطمئن شوید که:

- نوزاد موقع خواب، به پشت خوابانده شده است.
- نوزاد را فقط از شانه به پایان قنداق کنید - قنداق را تا روی صورت نیاورید، و مطمئن شوید که دست‌ها و بازوها آزاد هستند.
- خیلی سفت یا خیلی شل قنداق نکنید. مطمئن شوید که به اندازه 2 انگشت بین پتو و سینه نوزاد فاصله وجود دارد و نوزاد می‌تواند پاهایش را خم کند و حرکت دهد.
- از یک پتوی نخی سبک استفاده کنید.
- قنداق‌پیچ کردن نوزاد بعد از 2 تا 3 ماهگی، یا وقتی که نوزاد می‌تواند به اختیار خود حرکات شدید انجام دهد، خطر بیشتری دارد.

آیا تخت بزرگسالان ایمن است؟

تخت‌های مخصوص بزرگسالان برای حفظ ایمنی نوزادان طراحی نشده‌اند. این تخت‌ها اغلب نرم هستند و پتوها و بالش‌های موجود روی آنها می‌توانند خطر خفگی یا گیر افتادن نوزاد را افزایش دهند. رها کردن نوزاد بدون مراقبت روی تخت بزرگسالان، کار ایمنی نیست. خوابیدن روی تخت‌های مرتفع هم خطر سقوط را افزایش می‌دهد.



نکاتی درباره صندلی خودروی مخصوص کودک، کریر و کالکسه

رها کردن نوزاد در صندلی خودروی مخصوص کودک در حالی که به خواب رفته، کار ایمنی نیست. وقتی به مقصد رسیدید، کودک خود را روی یک سطح ایمن مخصوص خواب قرار دهید - حتی اگر فقط در خواب سبک روزانه است. رها کردن نوزاد بدون مراقبت در کریر و کالکسه، کار ایمنی نیست.

آیا میبل‌ها، صندلی‌های دارای پشتی متحرک یا کاناپه‌ها برای نوزاد ایمن هستند؟

خوابیدن نوزاد روی کاناپه یا صندلی به هیچ وجه ایمن نیست - چه تنها باشد چه همراه یک مراقب. نوزاد شما ممکن است به زمین بیافتد یا بین بدن شما و بالش‌های میبل گیر کند و در نتیجه قادر به نفس کشیدن نباشد. یک تخت‌خواب مخصوص کودک یا گهواره داشته باشید، یا وقتی می‌خواهید استراحت کنید، کودک را به فرد دیگری بسپارید.

تخت مشترک

تعریف تخت مشترک:
خوابیدن در تخت مشترک وقتی اتفاق می‌افتد که یک نوزاد در همان تخت یا سطح مخصوص خوابیدنی می‌خوابد که والدین یا مراقبان او نیز در همان محل می‌خوابند.

خوابیدن در تخت مشترک همراه با نوزادان می‌تواند خطرناک باشد. امن‌ترین محل برای خواب نوزاد شما در 6 ماه اولیه زندگی‌اش، سطح انفرادی مخصوص خواب در اتاق خواب شماست. بعضی از خانواده‌ها ممکن است به دلایل فرهنگی یا شخصی، ترجیح دهند از تخت مشترک استفاده کنند و بعضی از خانواده‌ها هم ممکن است با اینکه از قبل برنامه‌ای برای این کار ندارند، اما در نهایت از تخت مشترک استفاده کنند. اگر فکر می‌کنید که ممکن است زمانی نوزادتان در تخت مشترک با شما بخوابد، یا حتی اگر چنین برنامه‌ای ندارید، در ادامه سوالاتی وجود دارد که برای هر چه ایمن‌تر شدن تجربه خوابیدن نوزادتان در تخت مشترک، می‌توانید از خودتان بپرسید.

سوالاتی که باید از خودتان بپرسید...

بله خیر

1. آیا نوزاد شما سر موعد به دنیا آمده (37 تا 40 هفته‌گی بارداری) و وزن او در زمان تولد بیش از 2.5 کیلو یا 5.5 پونده بوده است؟

نوزادان نارس و نوزادانی که در زمان تولد بسیار ریز هستند، بیشتر در معرض خطر مرگ‌های مرتبط با خواب قرار دارند. این خطر در صورت استفاده از تخت مشترک نیز بیشتر می‌شود.

2. یا شما و/یا شریک زندگی‌تان در دوره بارداری در ترک سیگار بوده‌اید؟

قرار گرفتن در معرض دود سیگار در دوران بارداری، خطر مرگ مرتبط با خواب در نوزادان را افزایش می‌دهد. این خطر در صورت استفاده از تخت مشترک نیز بیشتر می‌شود.

3. آیا محیط اطراف نوزاد شما عاری از دود سیگار است؟

قرار گرفتن در معرض دود سیگار، از جمله دود سیگار افراد دیگر، خطر مرگ مرتبط با خواب در نوزادان را افزایش می‌دهد. این خطر در صورت استفاده از تخت مشترک نیز بیشتر می‌شود. برای دریافت پشتیبانی جهت ترک سیگار، به این صفحه مراجعه کنید:

www.quitnow.ca

4. آیا شما و/یا شریک زندگی‌تان از الکل و مواد مخدر و هرگونه ماده‌ای که ممکن است باعث خواب سنگین‌تر شما شود پاک هستید؟

خواب سنگین خطر اینکه شما یا شریک زندگی‌تان روی نوزادان غلت بخورید و باعث خفگی او شوید را افزایش می‌دهد. بهترین کار این است که اگر الکل، مواد مخدر یا دارویی مصرف کرده‌اید که ممکن است باعث کاهش هوشیاری شما شود، یک فرد بزرگسال دیگر را در کنار خود داشته باشید تا در مراقبت از نوزادان به شما کمک کند.

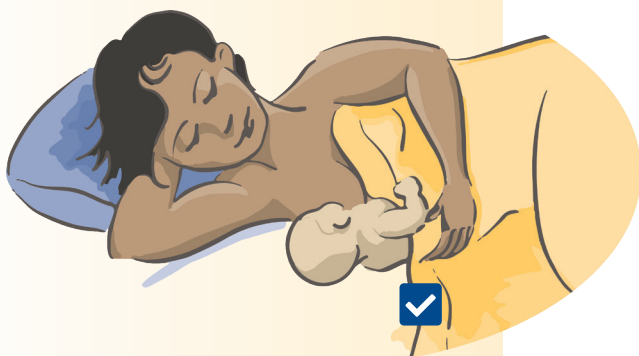
اگر پاسخ شما به هر یک از این سوالات خیر است، در این صورت خوابیدن در تخت مشترک به طور خاص برای نوزاد شما خطرناک است و توصیه نمی‌شود. تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی می‌تواند در ایجاد برنامه ایمن‌تری برای خواب نوزادان به شما کمک کند.

اگر پاسخ شما به همه این سوالات بله است، لیست موجود در صفحه بعد را مرور کنید.

تخت مشترک و شیردهی به نوزاد

نوزادان معمولاً در طول شب چندین بار شیر می‌خورند و در نتیجه بعضی از والدین تصمیم می‌گیرند نوزاد را در تخت مشترک با خود بخوابانند. اکثر والدینی که فرزند خود را با شیر مادر تغذیه می‌کنند، به طور طبیعی به شکل حرف "C" در تخت می‌خوابند - رو به سوی نوزادشان در حالی که زانوها را تا زیر پاهای نوزاد بالا آورده‌اند و بازوی خود را بالای سر او قرار داده‌اند. این حالت از حرکت کردن نوزاد زیر روانداها یا رفتن او زیر بالش جلوگیری می‌کند.

شما و تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی ممکن است مایل باشید درباره موقعیت‌هایی گفتگو کنید که به شما کمک می‌کند بهتر استراحت کنید و خطر ر برای نوزادان را به حداقل برسانید. اگر به طور طبیعی به شکل حرف "C" نمی‌خوابید، بهتر است که نوزادان به تنهایی در سطح خواب مخصوص به خواب در اتاق شما بخوابد.



فهرست: روش‌های دیگر برای ایمن نگه داشتن نوزادان وقتی در تخت‌خواب مشترک می‌خوابد

- ✓ **محل علامت‌گذاری نوزاد به پشت خوابانده می‌شود.**
خواباندن نوزاد به پشت مطمئن‌ترین روش است. اگر نوزادتان موقع خواب به روی شکمش غلتید، او را به آرامی دوباره به روی کمر برگردانید.
- ✓ **محل علامت‌گذاری تشک روی زمین است.**
برای کاستن از خطر سقوط نوزاد، تشک باید روی زمین و دور از دیوارها باشد. مطمئن شوید که دور تخت فضای کافی وجود دارد تا نوزادتان بین تشک یا دیوار یا میز کنار تخت گیر نکند. مطمئن شوید که تشک سفت و تمیز است (استفاده از تشک آبی، تشک با لایه بالشتی، تشک پر، تشک بادی یا تشک‌های شل شده مجاز نیست).
- ✓ **محل علامت‌گذاری نوزاد دور از هر بالش، لحاف و پتوی سنگین خوابانده شده است.**
بالش، لحاف و پتوی سنگین می‌تواند احتمال خفگی نوزاد و گیر افتادن او را افزایش دهد. فقط از پتوهای نازک و سبک نخی مخصوص نوزاد استفاده کنید. اگر هر یک از بزرگسالان، موهای بلندی دارد، حتماً موها را پشت سر ببندد تا دور گردن نوزاد گیر نکند.
- ✓ **محل علامت‌گذاری نوزاد می‌تواند به راحتی حرکت کند و قنداق‌پیچ نشده است.**
نوزاد باید بتواند آزادانه حرکت کند. قنداق‌پیچ کردن نوزاد باعث محدود شدن حرکت وی شده و او را معرض خطر بیشتری قرار می‌دهد. نوزادان قنداق‌پیچ شده ممکن است در صورت غلت خوردن، روی شکمشان گیر کنند و نتوانند به وضعیت ایمن‌تری تغییر حالت دهند.
- ✓ **محل علامت‌گذاری نوزاد به جای اینکه بین دو فرد بزرگسال خوابیده باشد، در قسمت بیرونی تخت می‌خوابد.**
اگر دو فرد بزرگسال در تخت هستند، به جای اینکه نوزاد را بین دو فرد بزرگسال قرار دهید، حتماً او را در قسمت بیرونی تخت بخوابانید. هر دو بزرگسال باید بدانند که نوزاد در تخت است و باید با این تصمیم راحت باشند.
- ✓ **محل علامت‌گذاری نوزاد و فرد(افراد) بزرگسال تنها نفراتی هستند که روی سطح مخصوص خوابیدن حضور دارند.**
مطمئن شوید که هیچ فرد دیگری یا حیوان خانگی روی سطح مخصوص خواب نوزاد حضور ندارد.
- ✓ **محل علامت‌گذاری مطمئن شوید که نوزاد روی یک تخت‌خواب مخصوص بزرگسالان تنها نمانده است.**
تخت‌های مخصوص بزرگسالان برای حفظ ایمنی نوزادان طراحی نشده‌اند.



سایر منابع:

اطلاعات بیشتر درباره مراقبت از نوزاد و مهارت‌های والدین را در این صفحه بخوانید:

HealthLink BC

اطلاعات بهداشتی و سلامتی مورد اعتماد فقط به اندازه یک تماس تلفنی یا یک کلیک با شما فاصله دارند. HealthLink BC امکان دسترسی سریع و ساده شما به اطلاعات و خدمات بهداشتی و سلامتی غیر اورژانس را فراهم می‌کند.

شما می‌توانید برای دریافت مشاوره و اطلاعات از خدمات و منابع بهداشتی و درمانی در نزدیکی خود، با یک پرستار، داروساز، متخصص رژیم غذایی یا سایر متخصصان حوزه بهداشت و سلامت صحبت کنید:

با شماره 1-1-8 تماس بگیرید یا به این صفحه مراجعه کنید:

<https://www.healthlinkbc.ca/>

بهترین فرصت نوزاد

منبع قابل اعتماد برای اطلاعات مربوط به دوره بارداری و مراقبت از نوزادان:

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

بزرگداشت نوزادانمان

یک راهنمای خواب ایمن که توسط سازمان بهداشت اقوام اولیه کانادا (FNHA) تهیه شده است:

<https://www.fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-Babies-Summary.pdf>

خانواده‌های سالم بی‌سی

نکات و ابزار آنلاین و اطلاعات بیشتر برای کمک به داشتن خانواده‌ای سالم:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

لیست و تصاویر برگرفته از: به حداکثر رساندن امنیت خواب نوزاد در موقعیت خواب به تنهایی یا در کنار بزرگسالان (به خصوص استفاده اشتراکی از تخت)، نویسنده جیمز ج. مک‌کنا، دکتر استاد انسان‌شناسی زیستی، مدیر، آزمایشگاه خواب مادر-نوزاد، دانشگاه نوتردام.