



سندرم کودک تکان خورده Shaken Baby Syndrome

سندرم کودک تکان خورده چیست؟

سندرم کودک تکان خورده (SBS) نامی است که به مجموعه نشانه‌های آسیب مغزی اطلاق می‌شود که در نتیجه تکان دادن شدید نوزاد خواه با ضربه بر سر یا بدون آن ایجاد می‌شود. به این سندروم ترومای خشونت آمیز مغزی نیز گفته می‌شود. چنین کاری نوعی خشونت علیه کودک به شمار می‌رود و اغلب در کودکان زیر یک سال به دلیل آسیب پذیری آنها شایعتر است.

تکان دادن کودکان خردسال هرگز کار صحیحی نیست. تقریباً ۲۵ درصد نوزادانی که تکان داده می‌شوند می‌میرند و حدود ۸۰ درصد آنها دچار آسیب مغزی دائمی می‌شوند. حتی کودکانی که هیچ علامتی از آسیب دیدگی فوری نشان نمی‌دهند، ممکن است دچار مشکلاتی شوند. گاه این مشکلات تا زمان رفتن کودک به مدرسه و مواجهه با مشکلات تحصیلی نمایان نمی‌شوند.

مغز کودک آسیب پذیر و تکامل نیافته است، سر وی در مقایسه با سایر اندام‌های بدن سنگین و بزرگ است و ماهیچه‌های گردن او به اندازه ای قوی نیستند که بتوانند وزن سر را تحمل کنند. در جریان تکان دادن، سر به عقب و جلو به شکل عدد هشت (انگلیسی) حرکت می‌کند و این عقب و جلورفتن باعث می‌شود که مغز و جمجمه در جهات مختلف و با سرعت متفاوتی حرکت کنند. این کار می‌تواند رگهای خونی درون مغز کودک را دچار پارگی کند و باعث خونریزی در مغز و اطراف چشم‌ها شود که این نهایتاً منجر به آسیب به سلول‌های مغز و جراحات دائمی مغز می‌شود. حتی آسیب دیدگی جزئی مغز کودک نیز می‌تواند مشکلات مادام العمر به وجود آورد.

اصلی‌ترین دلیل تکان دادن کودک، احساس درماندگی ناشی از ناتوانی در آرام کردن کودک است. آسیب‌دیدگی‌های ناشی از کودک تکان خورده از آنجا روی می‌دهند که یکی از والدین یا فرد دیگری که از کودک مراقبت می‌کند، از گریه کودک مستأصل می‌شود و موقتاً کنترل خود را از دست می‌دهد و به شدت کودک را تکان می‌دهد.

این اتفاقات در تعامل‌های عادی روزانه هنگام بازی آرام با کودک پیش نمی‌آیند. برای مثال، بالا و پایین بردن ملایم کودک بر روی زانو، توقف ناگهانی ماشین یا حرکت کالسکه نوزاد روی بلندی‌های زمین باعث سندرم کودک تکان خورده نمی‌شود.

تکان دادن یا پرت کردن کودک باعث چه آسیب‌هایی می‌شود؟

تکان دادن کودک ممکن است باعث این موارد شود:

- تشنج
- آسیب دیدگی دائم مغز
- مشکلات گفتاری و یادگیری
- نابینایی یا ناشنوایی

- فلج
- مشکلات رفتاری
- مرگ

چگونه می‌توانم از فرزندم در برابر تکان خوردن محافظت کنم؟

اگر گریه کردن نوزاد برای شما استیصال آور و سبب خشم شما است، به خودتان استراحت بدهید. نوزاد را با ملایمت در مکانی امن مانند گهواره بگذارید و اتاق را ترک کنید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید تا آرامش خود را به دست بیاورید. قبل از تلاش برای آرام کردن نوزادتان، مهم است که خود را آرام کنید. اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید با شرایط کنار بیایید، پس از آنکه کودک را در جای امنی گذاشته اید برای کمک به کسی زنگ بزنید. هرگز وقتی به خاطر گریه نوزاد خشمگین هستید، او را بلند نکنید.

با دیگر کسانی که از فرزندتان مواظبت می‌کنند، مانند پرستار بچه، بستگان و دوستانتان درباره طرز مراقبت امن از نوزاد صحبت کنید. اطمینان یابید که آنها درک می‌کنند که حفظ آرامش آنها بسیار مهمتر است از اینکه کودک را از گریه کردن بازدارند. به آنها بگویید که اگر تحمل گریه کودک را ندارند، شما با کمال میل حاضرید بروید و کودک را از آنها تحویل بگیرید. نوزاد خود را نزد کسی نگذارید که در کنترل خشم خود مشکل دارد.

چرا کودکان گریه می‌کنند؟

همه کودکان گریه می‌کنند. گاهی اوقات درک علت گریه کودکان آسان است؛ گاهی هم چندان کار آسانی نیست. از لحاظ تکاملی، طبیعی است که نوزادان از دو ماهگی تا سه یا چهار ماهگی بیشتر و برای مدت طولانی‌تری گریه کنند. این دوران گریه کردن به اصطلاح دوران گریه بنفش (The Period of PURPLE @Crying) خوانده می‌شود. بعضی کودکان در برابر آرام کردن مقاومت می‌کنند و ممکن است با وجود سلامتی کامل، ساعت‌ها گریه کنند. برای اطلاع بیشتر اینجا را ببینید: www.purplecrying.info/

گریه کردن کودک به این معنی نیست که او کودک بدی است یا از دست شما عصبانی است. به این معنی نیز نیست که شما پدر یا مادر بدی هستید. گریه صدای آزار دهنده ای است، باید هم این گونه باشد. اگر صدای گریه خوشایند می‌بود، آنگاه به راحتی می‌شد آن را نادیده گرفت و در نتیجه نیازهای کودک برآورده نمی‌شد. گوش دادن به گریه نوزاد می‌تواند ناراحت کننده باشد. به یاد داشته باشید که این مرحله نیز یکی از مراحل رشد کودک است و بیشتر کودکان از آن گذر می‌کنند.

اگر گریه کودک مداوم یا بلندتر از معمول است، نوزاد حال بدی دارد یا در تنفس مشکل دارد، تب دارد یا استفراغ می‌کند یا اگر نگران

هستید که شاید مشکلی وجود داشته باشد، کودک را به بیمارستان یا در مانگاه بهداشتی ببرید.

مهمترین نکته‌ای که باید به خاطر داشت این است که فرزند شما این مرحله گریستن را طی خواهد کرد و لبخند و خنده جای این گریه‌ها را خواهد گرفت.

هنگامی که فرزندتان از گریستن باز نمی‌ایستد، چه می‌توانید بکنید؟

هیچ پاسخ معجزه آسایی وجود ندارد که بتواند همواره و در مورد همه کودکان اثربخش باشد. ممکن است روشی که امروز مؤثر است، فردا به کار نیاید. گاهی اوقات ممکن است هر کاری که می‌کنید گریه نوزاد را متوقف نکند، این به معنای آن نیست که شما به عنوان پدر یا مادر کار اشتباهی انجام می‌دهید.

چند توصیه که می‌توانند به شما در آرام کردن فرزندتان کمک کنند در زیر آمده است:

- نوزاد را روی سینه خود در آغوش بگیرید؛ ممکن است صدای تپش قلب شما نوزاد را آرام کند.
- برای تغذیه کودک به رفتار و نشانه‌هایی که از خود بروز می‌دهد مانند بردن دستانش به دهان، تکان دادن سر، باز کردن دهان، مکیدن لبها یا مکیدن انگشتانش توجه کنید. کودکان به طور معمول در چند ماه نخست زندگی، هر دو تا سه ساعت یا دستکم هشت بار در شبانه روز غذا می‌خورند. نوزادتان ممکن است بخواهد در دوران رشد بیشتر از این شیر بخورد. بعد از شیر خوردن نوزاد آروغ او را بگیرید.
- پوشک نوزاد را بررسی کنید. نوزاد را تمیز و خشک نگاه دارید.
- نوزاد را در پتویی نرم بپیچید.
- نوزاد را گرم و راحت نگاه دارید اما نه خیلی گرم.
- نوزاد را در حالی که در پتو پیچیده اید در گهواره یا تختش ن خوابانید.
- موسیقی ملایم یا صداهای آرام بخش پخش کنید.
- برای کودک لالایی زمزمه کنید یا با آواز بخوانید.
- گاهی صداهایی مانند جارو برقی، خشک کن لباس، صدای فیلتر آکواریم یا صدای ماشین ظرفشویی به آرام شدن نوزاد کمک می‌کنند.
- پستانک یا حلقه دندانگیر به نوزاد بدهید.
- ضمن در آغوش گرفتن و نوازش نوزاد، به او پتوی مورد علاقه اش یا اسباب بازی نرمی بدهید.
- با ملایمت او را تکان دهید یا موقعیت کودک را تغییر دهید.
- با کودک راه بروید یا گهواره اش را بجنبانید. می‌توانید در صورت داشتن سبد نوزاد او را در آن بگذارید و در اطراف منزل بگردانید.
- اگر تاب بازی دارید، او را در تاب بگذارید.

○ نوزاد را در آغوشی یا کالسکه بگذارید و بیرون ببرید.

○ برخی نوزادان دوست دارند ماشین سواری کنند. حتماً نوزاد را با رعایت موارد ایمنی، در صندلی ایمنی مخصوص نوزادان قرار دهید.

به خاطر داشته باشید، این توصیه‌ها گاه مؤثر واقع می‌شوند و گاه به هیچ روی جواب نمی‌دهند. انجام این توصیه‌ها ارزشش را دارد، اما اگر مؤثر نیافتند، نباید خود یا نوزاد را سرزنش کنید. دوران گریه بنفش نوزاد یک مرحله از رشد اوست و به پایان خواهد رسید.

اگر تلاش شما برای آرام کردن نوزاد نتواند گریه‌اش را متوقف کند، چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید؟

اگر گریه نوزاد خیلی خسته کننده است، می‌توانید او را بگذارید و بروید. نوزاد را در جای امنی بگذارید و دقایقی به خود زمان بدهید که آرام شوید. با انجام فعالیت‌های آرام کننده مانند خواندن، نوشیدن چای یا دوش گرفتن خود را آرام کنید و نزد نوزاد برگردید.

کسی را بیابید که به شما کمک کند. به یک دوست یا خویشاوند مورد اعتماد زنگ بزنید. اگر فکر می‌کنید که شاید کنترل خود را از دست بدهید، مهم است که از نوزاد دور شوید. به همین اندازه هم مهم است که اطمینان یابید هر گاه کودک را ترک می‌کنید، او در جای امنی قرار داشته باشد. یادتان باشد که هیچ اشکالی ندارد که درخواست کمک کنید. افراد زیر ممکن است بتوانند به شما کمک کنند:

- خانواده و دوستان
- گروه‌های اجتماعی والدین
- مراقبتگر بهداشتی فرزندتان
- پرستار بهداشت همگانی

همچنین می‌توانید ۲۴ ساعت شبانه روز، هفت روز هفته، از طریق تماس با شماره ۱-۸۰۰-۱ با یک پرستار رسمی صحبت کنید یا برای کمک‌های دیگر در محل زندگی‌تان، به بیمارستان یا درمانگاه محل زنگ بزنید.

یادتان باشد هرگز نوزاد را تکان ندهید!

نوزاد را در جای امنی بگذارید و به خودتان استراحت بدهید.

کسب اطلاعات بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره شیوه‌های آرام کردن نوزاد، مطالب برنامه دوران گریه بنفش که در بیمارستان به شما داده شده است را مطالعه کنید. مادرانی که زایمانشان در بیمارستان‌های بریتیش کلمبیا بوده است، می‌توانند اپلیکشن موبایل یا کتابچه راهنما را از اداره بهداشت همگانی یا پرستار بهداشت همگانی دریافت کنند.

برای راهنمایی‌های بیشتر و دسترسی به منابع آنلاین آدرس <https://dontshake.ca/> و درباره دوران گریه بنفش نوزاد آدرس www.purplecrying.info را ببینید.