

وضعية النوم الآمنة وغير الآمنة للأطفال

من الطبيعي أن ينام الأطفال الرضاع معظم الوقت ولكن من المهم التأكد من وضعية نوم الطفل إذا كانت آمنة أو غير آمنة؛ حيث ونتج عن وضعيات النوم الخاطي موت الكثير من الأطفال لذلك من المهم معرفة وضعيات النوم الآمنة وغير الآمنة للأطفال وهي:

1-وضعية النوم على الظهر

هي من أفضل وضعيات النوم؛ والدليل على ذلك قيام الأطباء بوضع الأطفال بعد الولادة على ظهورهم من أجل التأكد من صحتهم؛ وعلى الرغم من أنها تعتبر أفضل الوضعيات إلا نجد لها بعض الأضرار وهي حدوث متلازمة الرأس المسطح ويمكن تجنب هذه المشكلة عن طريق:

- عدم وضع الطفل على ظهره إلا في أوقات نومه.
- وضع الطفل في عبرات النقل عند الضرورة فقط.
- ميل الطفل أثناء نومه لجميع الاتجاهات.

2-وضعية النوم على البطن

من أخطر الوضعيات حيث تعتبر غير آمنة للأطفال وتسبب الكثير من المشاكل وهي:

- منع الطفل من التنفس بصورة طبيعية نتيجة الضغط على فكه.
- استنشاق هواء غير نظيف حيث يقوم الطفل باستنشاق الهواء الموجود على الفراش بدلاً من الهواء النظيف الموجود في الغرفة.
- قد يحدث اختناق للأطفال في كثير من الأوقات.

والجدير بالذكر أن هناك بعض الحالات التي ينصح فيها الأطباء بضرورة تنويم على بطنه وهي في حالة إصابة الطفل بـ إرتجاع المريء.

3-النوم على أحد الشقين

يعتبر النوم على أحد الشفتين من وضعيات غير الآمنة للأطفال؛ حيث تنتج عنها موت مفاجئ بسبب تحرك الطفل انقلابه على وجهه.