

بؤادر الموت المفاجئ عند الرضيع . هل ممكن وقايتة ؟

Autor: José Cristóbal Buñuel Álvarez Pediatra de Atención Primaria.Centro de trabajo: Àrea Bàsica de Salut Girona-4 (Institut Català de la Salut)

Traductor :Maged Hussein Abdulrazzak. Pediatra Atención Primaria

الكلمات الرئيسية : الموت المفاجئ عند الرضيع ، والوقاية ، والرضاعة الطبيعية ، والنوم على ظهره ، مصاصة.

ما هي بؤادر الموت الفجائي عند الرضيع ؟

يُدعى هكذا الوفاة المفاجئة للطفل الذي عمره أقل من سنة واحدة أثناء النوم وبدون وجود اسباباً واضحة يمكن أن تفسر ذلك . إن سببه غير معروف.

هل متكرره هذه البؤادر؟

قد تختلف وفقاً للتردد في مناطق جغرافية مختلفة. في اسبانيا لحسن الحظ يعتبر منخفضاً مقارنة مع البلدان الأخرى في منطقتنا : 1.7 حالة لكل 10000 ولادة حية.

في أي عمر يبرز بكثرة والأكثر شيوعاً؟

على الرغم من أنه تم تحديده فإن موت الرضيع المفاجئ يحدث في الأطفال دون عمر سنة واحدة ، ففي سن 2 و 4 أشهر عندما تحدث أكبر نسبة من الوفيات. عندما يكون العمر أكثر من 6 أشهر فالامر نادر الحدوث.

هل تعرف ما هي العوامل أو الاحوال التي تزيد من خطر الظهور ؟

نعرف بعض العوامل أو الحالات التي تزيد من خطر حدوثها. بعضها لا يمكن أن تتغير. وتشمل هذه ، على سبيل المثال ، انخفاض الوزن عند الولادة ، أو وجود تاريخ سابق لوفاة أخ رضيع بالموت المفاجئ . الأمهات المراهقات ، بدون رفيق ثابت وغير متزوجات أو عازبات يبدو أيضاً أن عندهن خطر أكبر.

هل يمكن للوالدين القيام بشيء ما لتقليل هذه المخاطر؟

حاليا نعرف حالات عديدة يمكن تغييرها حيث الآباء يقوموا بهذا النشاط الوقائي لانخفاض خطر الموت المفاجئ في الرضيع :

1_ وضع الطفل في السرير للنوم : من المعروف أن نوم الأطفال على البطن والوجه أسفل يزيد من المخاطر . لذا ، ينبغي على الآباء دائماً وضع الطفل للنوم على ظهره (وليس على الجانب) ، وعلى الأقل حتى سن 6 أشهر.

2_ نوع الفراش : كتوصية يجب ان تكون الفرشة قاسية لأن الفراش اللين يصادف مع بروز الموت المفاجئ عند الرضيع

3_ درجة الحرارة : يجب تجنب كثرة الملابس على الاطفال وهؤلاء ليس عندهم برودة اكثر من آبانهم وإن كثرة الملابس الدافئة للنوم تزيد مخاطر الوفاة المفاجئة . يجب أن نكون أكثر حذراً ونتجنب الملابس الزائدة إذا كان الطفل يعاني من الحمى (الاعتقاد بأننا يجب أن " نغطي كثيراً الطفل بحمي" ليس صحيحاً). إن درجة حرارة غرفة الطفل هي أيضاً عامل للنظر واخذه في الاعتبار ونوصي أن تبلغ متوسط درجة الحرارة 20-22 درجة مئوية. يمكن تجنب ارتفاع درجات الحرارة المرتفعة في الغرفة إذا كان يمكن قياسها بشكل مستقل اتوماتيكي .

4_ التدخين: أثناء الحمل وبعد الولادة : إن التدخين خلال فترة الحمل وبعد الولادة تبرز امراض

كثيرة عند الرضيع . لكن الأكثر إثارة من كل ذلك هو وفاة الرضيع المفاجئة . عند الحمل ، وفي حالة وجود الأم المدخنة فذلك سيكون سبباً ممتازاً للإقلاع عن التدخين.

5_ نوع الرضاعة : من المعروف أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الموت المفاجئ. ولذلك ، فإنه يجب تشجيع الأمهات على البدء بالرضاعة الطبيعية وتحافظ على إستمرارها أطول فترة ممكنة.

6_ المصاصة : دراسات حديثة كشفت حقيقتين هامتين جداً : أولاً إن استخدام المصاصة يقلل من خطر موت الرضيع المفاجئ واستخدامها لا يقلل من مدة الرضاعة الطبيعية. لذلك يوصى لاستخدامها إذا كان الطفل يوافق على ذلك ، عند وضعه في السرير للنوم.

باختصار ، هناك كثيراً من الأفعال التي يقدرُ الآباء القيام بها لخلق بيئة تقلل من مخاطر هذا الحدث المأساوي جداً ، ولكن لحسن الحظ ، نادراً في بلادنا.

في الإنترنت و عدة صفحات و مواقع الويب توجد مقالات مفيدة جداً لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع :

KidsHealth: “El síndrome de la muerte súbita en lactantes”. Traducción autorizada en la web del Observatorio FAROS del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona:
<http://www.faroshjid.net/item.php?id=1094&lang=1> Información dirigida a padres, madres y familias.

Prevención del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. Recomendaciones PrevInfad - PAPPS: http://www.aepap.org/previnfad/rec_muertesubita.htm Información dirigida a profesionales, pero escrita en un lenguaje comprensible para los padres.

La lactancia materna se asocia a menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Evid Pediatr. 2011;7:61. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-11347-RUTA/61AVC.pdf> Aunque es un artículo dirigido a profesionales, sus conclusiones son comprensibles para lectores no sanitarios.

Usar el chupete al dormir reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Evid Pediatr. 2006;2:21. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-10569-RUTA/Usar%20el%20chupete%20al%20dormir%20reduce%20el%20riesgo%20de%20s%C3%ADn%20.pdf> Aunque es un artículo dirigido a profesionales, sus conclusiones son comprensibles para lectores no sanitarios.