

## كثير من الأطفال الرضع يتعرضون لاحتمال الاختناق والوفاة بسبب نوم أمهاتهم أثناء الإرضاع



تقول باحثات كلية الطب ومستشفى صحة الأطفال التابع لجامعة فرجينيا إنه على الأطباء ومقدمي الرعاية الآخرين تثقيف الأمهات الجديديات بشأن الخطر الجدي لاحتمال غلبة النوم عليهن أثناء إرضاعهن أطفالهن، حتى لو كن يحاولن تجنب ذلك.

تقول باحثات من كلية الطب ومستشفى صحة الأطفال التابع لجامعة فرجينيا إنه يجب على الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين تثقيف الأمهات الجديديات [اللاتي وضعن أول مولود لهن] بشأن الاحتمال الحدي لغلبة النوم عليهن وهن يرضعن أطفالهن، حتى لو كن يحاولن تجنب ذلك.

كشفت دراسة أجرتها كلية الطب في جامعة فرجينيا أن أكثر من ربع الأمهات الجديديات قد غلبهن النوم مؤخرًا أثناء

إرضاع أطفالهن، مما عرض هؤلاء الرضع لخطر متصاعد للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (1).

أكثر من 80% من الأمهات لم تخطط ولم تقصد النوم في حال إرضاعهن أطفالهن، الكثيرات منهن اخترن إرضاع أطفالهن على كرسي أو على أريكة (كنب) وليس على سرير نوم. ولسوء الحظ، فإن وسائد الكرسي أو الكنب والمساحة المحدودة والصيقة لها يمكن أن تكون غير آمنة للأطفال الرضع، مما يرفع من احتمال وفاة الرضيع إلى ما بين 49 إلى 67 مرة.

تحت البحوثات، من كلية الطب في جامعة فرجينيا ومستشفى صحة الأطفال التابع للجامعة مقدمي الرعاية على تقديم إرشادات أخرى للأمهات الجديديات بشأن ممارسات الإرضاع الآمنة، ومن ذلك إبلاغ الأمهات الجديديات بأن الهرمون الذي يُفرز بشكل طبيعي أثناء الرضاعة الطبيعية من شأنه أن يجعلهن يشعرن بالنعاس.

وقالت الباحثة وخبير النوم في مستشفى صحة الأطفال وكلية الطب في الجامعة، فيرن هوك Hauck Fern: "بالرغم من أن غلبة النوم أثناء إرضاع الأطفال الرضع ليس أمرًا غريبًا في حد ذاته، إلا أن ما يثير القلق بشكل بالغ هو أن غالبية الأمهات لم يخططن ولم يقصدن النوم حينها، لذلك من المحتمل جدًا أن تكون مساحة النوم غير آمنة للطفل أثناء الرضاعة" وهذا يسلب الضوء على ضرورة تثقيف الأمهات بالمخاطر المحتملة للنوم أثناء الرضاعة والتخطيط لهذا الاحتمال وذلك بالتأكد من أن المساحة المحيطة بالطفل آمنة قدر الإمكان، وذلك بإزالة الوسائد والبطانيات للتأكد من أن مجرى الهواء مفتوح للطفل.

## إرضاع آمن للأطفال

قامت هوك والمتعاونات معها، بما فيهن آن كيلامز Kellams Ann، من جامعة فيرجينيا، وراشيل مون Moon Rachel بتحليل نتائج الاستبانة التي جمعت من أكثر من 1250 أم جديدة كجزء من دراسة التدريب على وسائل التواصل الاجتماعي والحد من المخاطر (SMART) التي أجريت في 16 مستشفى في أمريكا في عام 2015 و 2016. معظم المشاركات أكملن الاستبانة عندما كان سن أطفالهن بين شهرين و 3 أشهر.

ومن بين المشاركات، قالت أكثر من 28% منهن إنهن كن ينامن "عادة" أو "أحيانًا" أثناء الرضاعة في الأسبوعين السابقين. ومن بين هؤلاء، قالت 83.4% أن نومهن لم يكن مخططًا له.

النساء اللاتي يرضعن أطفالهن على سرير نومهن كن أكثر احتمالًا للنوم (33.6%) من اللاتي أرضعن أطفالهن على كرسي أو أريكة (16.8%). توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الأمهات المعرضات لاحتمال غلبة النوم عليهن أثناء

الرضاعة الطبيعية بممارسة الرضاعة على أسرتهن وليس على الكرسي أو الأريكة .

قالت الكثير من النساء اللاتي نمن على الكرسي أو الأريكة إنهن اخترن هذه الأماكن على وجه التحديد لإرضاع أطفالهن وذلك لتفادي غلبة النوم عليهن، أو لتجنب الأماكن (مثل السرير) التي قيل لهن إنها غير آمنة أو لتجنب إزعاج شخص آخر. (تحذر الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال كل أم من النوم مع طفلها الرضيع على نفس السرير أو النوم معه في أي مكان آخر وذلك لوجود احتمال جدي أن تنقلب الأم بجسمها على طفلها بالخطأ وتتسبب في اختناق طفلها وبالتالي وفاته، أو قد يعلق الطفل في أغطية الفراش ويختنق. لكن المجموعة تقول أيضًا أن الأسرة أكثر أمانًا من الكراسي والأرائك إذا كان نوم الأم أثناء رضاعتها طفلها محتملاً.)

قالت كيلامس، طبيب الأطفال وأخصائي طب الرضاعة الطبيعية في مستشفى صحة الأطفال في الجامعة: "نحن بحاجة إلى أن نلتقي مع الأمهات أينما كن والتوصل إلى خطة ليلية مناسبة للنوم وإرضاع أطفالهن بشكل آمن قدر الإمكان لأطفالهن،" " تشير بياناتنا إلى أن الكثير من حوادث النوم أثناء الرضاعة هذه لم يخطط لها، لذا من المهم إجراء مناقشات حول كيفية التخطيط لإرضاع الطفل عندما تشعر الأم بالتعب والنعاس."

وتشير الباحثات إلى أن تزويد الأمهات بالمعلومات عن النوم والارضاع الآمنين قد ثبت أنه يحد من احتمال الوفاة غير المتوقعة جدًا. ولكن الباحثات قالت إن هذه التوعية التثقيفية بحاجة إلى التوسع. يجب على مقدمي الرعاية الاعتراف بأن الأمهات يواجهن خطرًا حقيقيًا في غلبة النوم عليهن أثناء الرضاعة، حتى لو لم يحاولن ذلك، وتقديم نصائح عملية بشأن كيفية الحد من هذا الاحتمال. علاوة على ذلك، تحت الباحثات على إجراء دراسات أخرى لإيجاد طرق لمساعدة الأمهات في ممارسات النوم الآمن والرضاعة الطبيعية.

وقالت مون، طبيب الأطفال وخبير النوم الآمن في مستشفى صحة الأطفال في الجامعة: "نأمل أن تفكر أمهات الأطفال الصغار بشكل استباقي فيما قد يحدث في منتصف الليل." "تذكرني أن إرضاع طفلك على سريرك هو أكثر أمانًا من إرضاعه على أريكة أو كرسي مزود بذراعين إذا كنت ممن يغلب عليهن النوم في الأثناء."

نشرت الباحثات النتائج التي توصلن إليها في المجلة العلمية لطب الأطفال (2).