



أهمية النوم على الظهر عند الأطفال

خلال الاجتماع السنوي الذي عقد في فانكوفر، كندا، في الجمعيات الأكاديمية لطب الأطفال (PAS) [] قُدمت دراسة تشير إلى أن معدلات النوم في وضعية الاستلقاء على الظهر منخفضة، ولم تصل إلى 50 بالمائة في بعض الدول، بالإضافة إلى ذلك، فإن حوالي ثلثي الرضع فقط على مستوى كندا يوضعون على ظهورهم خلال النوم، وتبقى النسبة قليلة جدا عند الرضع حديثي الولادة.

✘ ويعتبر موت الرضع الفجائي (SIDS) السبب الرئيس لوفاة الرضع بين شهر وسنة من العمر. حيث توفي أكثر من 2000 طفل بسبب SIDS في عام 2010، وفق أحدث الإحصاءات المتوفرة في مراكز إحصاء الأمراض والوقاية منها.

وقال الدكتور هوانج "على الرغم من أن السبب الرئيس لموت الرضع الفجائي (SIDS) لا يزال غير معروف، فإننا نعرف أن ممارسات النوم الآمن، كالنوم على الظهر، تقلل من خطر موت الرضع في السنة الأولى من الحياة". وأضاف "انخفض معدل SIDS بنسبة 50 في المئة في 1990، لكن ومنذ سنة 2001 ظلت هذه النسبة ثابتة".

وحلل الدكتور هوانج وزملاؤها معطيات من نظام مراقبة وتقييم مخاطر الحمل، لمقارنة مدى انتشار وضعيات النوم بعد الخروج من المستشفى لدى الخدج والرضع. حيث يتم إرسال استمارات للأمهات من أجل الحصول على معطيات منهن، واللائي لا يستجبن يتم الاتصال بهن عن طريق الهاتف. وطلب من الأمهات ذكر الوضع الذي يضعون فيه رضعهم خلال النوم (الجانب، الظهر أو المعدة)، ثم صنفتم الإجابات كمستلق على الظهر وغير الظهر، والتي تضمنت مجموعة من وضعيات النوم.

وشملت الدراسة 392397 رضيعا ولدوا في 36 ولاية، حيث بلغت معدلات الإجابات 70 في المائة أو أكثر بين سنتي 2000 و2011، وقام الباحثون بتحليل النوم في وضع الاستلقاء بالنسبة للفئات التالية حسب سن الحمل: 27 أسبوعا أو أقل، 28 إلى 33 أسبوع، 34 إلى 36 أسبوع و 37-42 أسبوع.

وأظهرت النتائج أن لدى كل من الخدج والرضع معدلات مثلى لوضعيات الاستلقاء على الظهر خلال النوم بعد الخروج من المستشفى. بالإضافة إلى ذلك، تتفاوت هذه الوضعيات على نطاق واسع بحسب المناطق.

سجل لدى معظم الخدج من الأطفال الرضع (أقل من 28 أسبوعا) أدنى معدل استلقاء على الظهر خلال

النوم ب 60 في المائة. وبعد ضبط عوامل سن الأمهات، كان التعليم، العرق/الإثنية البيضاء، الحالة الاجتماعية، ووضع التأمين قبل الحمل ومدة إقامة الأم في المستشفى، لوحظ عند الخدج (34-36 أسبوعا) أن هناك احتمال أقل للنوم على ظهورهم بالمقارنة مع الرضع الناضجين.

واختتم الدكتور هوانج بالقول "نظرا لعدم كفاية المعطيات المتعلقة بشأن الالتزام بممارسات النوم الآمن لجميع الرضع وخاصة للخدج، نحن بحاجة إلى إشراك الأسر في ممارسات أفضل للنوم الآمن على مستوى الفرد والمجتمع والمستشفى والصحة العامة.