

ป้องกันภาวะไหลตายในทารก (SIDS)

โดย Mama Beyond

โรคไหลตายในทารกคืออะไร ?



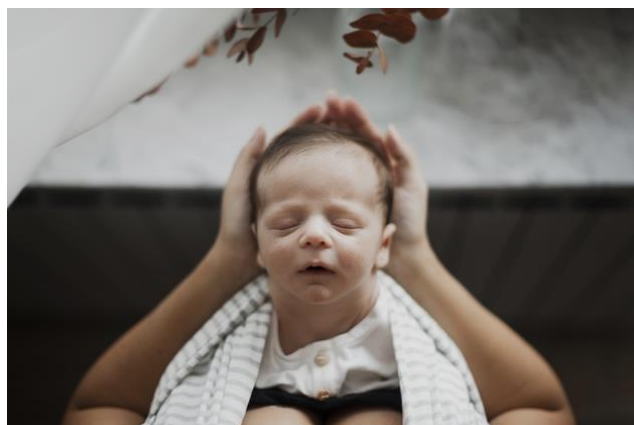
โรคไหลตายในทารกหรืออาการหลับไม่ตื่นในทารก มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า **Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)** อาจเรียกว่า **cot death** หรือ **crib death** เป็นภัยเงียบที่คร่าชีวิตลูกน้อยมากกว่าสามพันคนต่อปี โดยที่คุณพ่อคุณแม่อาจไม่ทันเตรียมใจกับการสูญเสียครั้งนี้ เนื่องจากโรคไหลตายในเด็กสามารถเกิดขึ้นในทารกที่มีสุขภาพแข็งแรงและอาจเกิดขึ้นขณะที่พ่อแม่กำลังนำลูกเข้านอนและเมื่อตื่นมาพบว่าปลุกลูกไม่ตื่นอีกเลย เป็นการเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุและสามารถเกิดได้กับทารกทุกคนและทุกช่วงเวลา โดยทั่วไปแล้วจะเกิดกับทารกที่อายุตั้งแต่ 1 เดือน ถึง 1 ขวบ ช่วงเวลาที่เกิดคือเพียงถึงสามโมงเช้าของ

วันใหม่ โรคไหลตายในทารกจะเกิดในทารกอายุน้อยกว่า 6 เดือนประมาณร้อยละ 90 โดยทารกจะไม่ปรากฏอาการใดนำมาก่อน เช่น ร้องงอแงหรือเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้นก่อนเสียชีวิต ในประเทศที่กำลังพัฒนาอัตราการเกิดโรคไหลตายในเด็กจะเพิ่มขึ้น 10 เท่า พบทารกเสียชีวิต 10 คน ในทารกเกิดใหม่ 1000 คน

อาการของ SIDS

เด็กทารกที่ป่วยเป็นโรคนี้อาจเสียชีวิตอย่างฉับพลันในขณะที่นอนหลับอยู่ โดยก่อนการเสียชีวิตเด็กมักไม่มีอาการป่วย หรือแสดงความผิดปกติใดๆ ออกมา อีกทั้งยังดูมีสุขภาพแข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี และร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

โรคไหลตายในทารกเกิดจากสาเหตุอะไร ?



ปัจจุบันวงการแพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรค **SIDS** อย่างแน่ชัด แต่จากการศึกษาพบว่าทารกน้อยจะหยุดหายใจขณะหลับและไม่สามารถตื่นขึ้นมาหายใจได้อีก สาเหตุของโรคไหลตายในทารกอาจเกิดจากหลายปัจจัย ตัวอย่างเช่น

พัฒนาการที่ผิดปกติของทารก ความเครียดจากปัจจัยภายในและภายนอกร่างกาย เช่นการให้ทารกนอนคว่ำ อยู่ในสภาพอากาศร้อน ได้รับควันบุหรี่ ขาดอากาศหายใจการกดทับขณะนอนเตียงเดียวกับพ่อแม่ หรืออาจมีวัตถุนุ่มๆ หรือผ้าไปอุดทางเดินหายใจเนื่องจากทารกยังไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะได้ดี ภาวะทารกคลอดก่อนกำหนดหรือน้ำหนักตัวแรก

คลอດน้อย นอกจากนั้นภาวะการติดเชื้อ โรคทางพันธุกรรมและโรคหัวใจเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตมากถึงร้อยละ 80

1. อายุ ส่วนใหญ่โรคนี้เกิดในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 1 ปี โดยมักเป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 2-4 เดือน เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายอ่อนแอมากที่สุด
2. เพศ เด็กผู้ชายมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจาก **SIDS** มากกว่าเด็กผู้หญิง
3. ความผิดปกติทางสมอง สมองส่วนที่ควบคุมการหายใจและภาวะตื่นตัวขณะนอนหลับของเด็กบางรายอาจยังไม่พร้อมทำงานเป็นปกติ รวมทั้งเด็กที่มีน้ำหนักตัวต่ำเนื่องจากการคลอดก่อนกำหนดหรือเด็กแฝดก็อาจมีสมองที่ทำงานได้ไม่สมบูรณ์เช่นกัน ซึ่งส่งผลให้ควบคุมการหายใจหรืออัตราการเต้นของหัวใจได้ไม่ดีนัก
4. การติดเชื้อในทางเดินหายใจ ก่อนการเสียชีวิต ทารกส่วนใหญ่มักเป็นหวัด ซึ่งอาการป่วยดังกล่าวอาจทำให้เด็กมีปัญหาในการหายใจ
5. พฤติกรรมหรือสภาพแวดล้อมในการนอน เด็กทารกอาจนอนตะแคงหรือนอนคว่ำ ซึ่งอาจทำให้หายใจได้ลำบาก รวมทั้งหากในเปลเด็กมีสิ่งของที่นุ่ม อย่างผ้าห่ม พูกที่นอน หรือเตียงนอนน้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้หากเด็กทารกนอนคว่ำหน้าอยู่บนสิ่งเหล่านั้น นอกจากนี้ เพลนอนที่เก่าและไม่ปลอดภัย หรือการนอนร่วมเตียงกับพ่อแม่ พี่น้อง หรือสัตว์เลี้ยง อาจเป็นอันตรายต่อเด็กได้เช่นกัน
6. พฤติกรรมการใช้ชีวิตของแม่เด็ก หากแม่ของเด็กตั้งครรภ์ขณะมีอายุต่ำกว่า 20 ปี หรือฝากครรภ์อย่างไม่เหมาะสม รวมทั้งสูบบุหรี่ ใช้สารเสพติด หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระหว่างที่ตั้งครรภ์หรือหลังจากคลอดบุตร อาจเพิ่มความเสี่ยงให้เด็กเผชิญกับโรคนี้ได้
7. สภาพอากาศ เด็กมักเสียชีวิตในช่วงฤดูหนาวหรือเมื่ออยู่ในที่ที่มีสภาพอากาศหนาว เนื่องจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กมักห่มผ้าหรือใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ให้กับเด็ก ซึ่งอาจทำให้อุณหภูมิของเด็กเกิดความร้อนมากเกินไป
8. พันธุกรรม เด็กอาจมีความเสี่ยงสูงในการเสียชีวิตจาก **SIDS** หากคนในครอบครัวญาติ พี่น้อง เคยเสียชีวิตจากโรคนี้มาก่อน

สาเหตุอื่น ๆ เช่น เด็กไม่ได้ตื่นนมจากเต้านมของแม่ ไม่ได้อมจุกหลอกขณะนอนหลับ หรืออาศัยอยู่กับคนที่สูบบุหรี่ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม แม้โรคไหลตายในเด็กอาจเกิดขึ้นได้กับทารกทุกราย แต่หากหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงข้างต้นก็อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตของเด็กได้

การวินิจฉัย SIDS



แม้ไม่มีวิธีการวินิจฉัยโรค **SIDS** แต่หลังจากเด็กเสียชีวิตแล้ว อาจมีการสอบสวนพ่อแม่ คนในบ้าน หรือผู้ดูแลเด็ก โดยสอบถามเกี่ยวกับประวัติสุขภาพของเด็ก รวมทั้งตรวจสอบและรวบรวมหลักฐานจากที่เกิดเหตุ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุการเสียชีวิตที่เป็นไปได้ และอาจมีการชันสูตรพลิกศพในห้องปฏิบัติการด้วย เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของการเสียชีวิต โดยร้อยละ 15-20 ของสาเหตุการเสียชีวิตนั้นอาจมาจากความผิดปกติทางสมองหรือระบบประสาทส่วนกลาง

หัวใจ ปอด หรือการติดเชื้อ อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้อาจนำไปใช้เป็นเพียงข้อสนับสนุนเท่านั้น เนื่องจากข้อมูลอาจไม่มีน้ำหนักมากพอที่จะนำไปสรุปสาเหตุการเสียชีวิตจาก SIDS ได้

ในฐานะพ่อแม่เราจะป้องกันทารกน้อยจากโรคไหลตายได้อย่างไร ?



เพื่อเป็นการป้องกันการเสียชีวิตของทารกน้อยของคุณพ่อคุณแม่มีอะไรใหม่ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. ควรให้เด็กทารกนอนหงายหรือนอนตะแคง เพราะทารกจะหายใจนำอากาศเข้าปอดได้ดีกว่าท่านอนคว่ำ ซึ่งแต่เดิมเคยเชื่อว่าการนอนคว่ำจะลดอัตราการสำลักน้ำลายขณะหลับ
2. ควรแยกที่นอนทารกออกจากที่นอนของพ่อแม่ วัสดุรองนอนของทารกต้องแข็งแรงและไม่อ่อนยุบเมื่อวางตัวทารกลงไปเพราะอาจเป็นสาเหตุของการอุดทางเดินหายใจระหว่างหลับได้ ไม่นำตุ๊กตาหรือของเล่นวางไว้บนที่นอนของทารก การห่มผ้าควรเลือกเฉพาะผ้า

หม่มที่สามารถหายใจผ่านได้ ไม่ควรรใช้ผ้าหม่มหนาในการหม่มตัวทารก วัสดุที่ใช้กัน
ขอบเตียงควรรใช้ผ้าทอรูปร่างคล้ายตาข่ายที่สามารถหายใจผ่านได้สะดวกและห้ามมี
รอยต่อระหว่างเตียงนอนของทารกเพราะเด็กอาจพลิกตัวคว่ำหน้าลงไปนอนที่นั่นได้

3. คุณหม่มของห้องนอนทารกไม่ควรอุ่นหรือเย็นเกินไป เนื่องจากอากาศที่ร้อนทำให้ทารก
ไม่สบายตัว หายใจลำบากมากขึ้น ส่วนอากาศที่เย็นเกินไปอาจทำให้ทารกป่วยได้
คุณหม่มที่เหมาะสมสำหรับทารกคือ 25-26 องศาเซลเซียส
4. หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมของควันไฟโดยเฉพาะควันบุหรี่ เพราะเป็นสาเหตุหลักของการ
หายใจที่ผิดปกติของทารกอาจก่อให้เกิดภูมิแพ้หรือหลอดลมตีบเฉียบพลัน
5. คุณพ่อคุณแม่อาจใช้จุกนมปลอมให้ทารกดูดเพื่อให้ทารกหลับสบายขึ้น เพราะการดูด
จุกนมมีส่วนช่วยให้ทารกหายใจได้สม่ำเสมอ
6. ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถึงแม้ยังไม่มีการศึกษาแน่ชัดว่านมแม่มีส่วนช่วยในการ
ป้องกันโรคไหลตายในทารกได้หรือไม่ แต่การศึกษาวิจัยพบว่านมแม่สามารถลดความ
เสี่ยงในการเกิดภาวะไหลตายในทารกได้ นอกจากนั้นนมแม่มายังอุดมไปด้วยภูมิคุ้มกัน
จากแม่และเป็นสายใยรักของแม่ส่งผ่านสู่ทารกโดยตรงอีกด้วย

ถ้าปกป้องทารกทุกทางแล้วยังจะมีโอกาสไหลตายได้อีกหรือไม่ ?



ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะป้องกันสาเหตุการเกิดโรคไหลตายของทารกได้ดีเพียงใด แต่สิ่งที่ทำได้เป็นเพียงการลดปัจจัยเสี่ยงให้น้อยลงเท่านั้น ในความเป็นจริงยังมีเด็กที่เสียชีวิตจากโรค **SIDS** เสมอ ปัจจุบันวิทยาการการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นมากสามารถตรวจสอบการเกิดโรคในระดับยีนหรือสารพันธุกรรม เรามีความคาดหวังว่าในอนาคตอันใกล้นี้เราอาจค้นพบสาเหตุการเกิดโรคไหลตายในทารกและวินิจฉัยได้ทันก่อนที่ความสูญเสียจะเกิดขึ้น

จะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไหลตาย (SIDS) ได้อย่างไร



- การนอนหงาย
- คุณควรจับให้ลูกนอนหงายอยู่เสมอ
- ซึ่งการนอนในท่านี้จะมีความปลอดภัยมากกว่าการนอนคว่ำหกเท่า และปลอดภัยกว่าการนอนตะแคงสองเท่า
- การให้เด็กทารกนอนหงายจะช่วยป้องกันโรคไหลตาย (SIDS) ได้ดีที่สุด
- ช่วยให้เด็กทารกหายใจได้โดยสะดวกที่สุด
- เป็นท่านอนที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้เย็นสบายขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกร้อน
- เป็นท่านอนที่ดีที่สุดในการป้องกันจากการพลิกตัวนอนคว่ำหรือลื่นไถลไปได้ผ้าคลุมเตียง
- งดสูบบุหรี่ สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากการสูบบุหรี่ ความเสี่ยงต่อโรคไหลตาย (SIDS) จะเพิ่มขึ้น หากมารดาสูบบุหรี่ระหว่างการตั้งครรภ์ มีหลักฐานบ่งชี้ว่า การที่ทารกได้รับควันบุหรี่มือสองอาจเพิ่มความเสี่ยงจากโรคไหลตาย (SIDS) ได้

- สภาพแวดล้อมในการนอนที่ปลอดภัย
- วางลูกน้อยของคุณบนพื้นที่แน่นหนา ใช้ที่นอนที่แข็งแรงและมีขนาดพอดี ห้ามวางเด็กลงบนผ้าวม หมอน หนังสือ หรือเก้าอี้ป็นแบบ ฯลฯ
- ห้ามวางวัตถุใดๆ หรือใช้เครื่องนอนที่หลวมไม่กระชับพอดีในบริเวณที่ลูกน้อยของคุณนอนอยู่ อาทิ หมอน ผ้าห่มหรือผ้าวมที่มีขนนุ่มนิ่ม ที่กันกระแทกคล้ายหมอน ตุ๊กต้ายัดนุ่น และอื่นๆ
- ดูให้แน่ใจว่าไม่มีอะไรปิดคลุมใบหน้าของลูกน้อยของคุณระหว่างการนอน ดังนั้นเมื่อห่มผ้าห่มแก่ลูกน้อยให้สอดผ้าห่มใต้แขนของเขา ใบหน้าและศีรษะของทารกมีความสำคัญในการหายใจและระบายความร้อนของร่างกาย
- อย่าปล่อยให้ลูกน้อยของคุณรู้สึกร้อนจนเกินไป ห้ามสวมเสื้อผ้าทับกันหลายชั้นหรือทำให้ลูกน้อยรู้สึกร้อนเกินไปโดยห่มผ้าหลายชั้น จงจำไว้ว่าจะต้องทำให้ห้องมีการระบายอากาศที่ดีและมีอุณหภูมิที่กำลังสบายสำหรับทารกที่สวมเสื้อผ้าบางเบา
- ทารกควรนอนในห้องเดียวกับคุณ วางลูกน้อยของคุณลงในเตียงเด็กใกล้เตียงของคุณภายในห้องของคุณเอง หากเป็นไปได้ที่จะวางเตียงเด็กในห้องนอนของคุณ คุณอาจวางเตียงลงบนเปลไกวบนเตียงของคุณเพื่อแยกเขาออกจากคุณ เด็กน้อยควรมีผ้าห่มของเขาเองและแน่ใจว่าเครื่องนอนไม่ไปปิดทับหน้าหรือศีรษะของเขาเพื่อป้องกันการขาดอากาศหายใจ
- การสร้างภูมิคุ้มกัน คุณควรให้ลูกน้อยของคุณได้รับการฉีดวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันจนครบ จากหลักฐานล่าสุดเมื่อเร็วๆ นี้ชี้ให้เห็นว่าการสร้างภูมิคุ้มกันสามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคไหลตาย (SIDS) ได้
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีแนวโน้มที่จะช่วยให้เกิดผลด้านการป้องกันโดยตรงต่อโรคไหลตาย (SIDS) เราขอแนะนำให้คุณเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการทั้งต่อแม่และเด็ก
- สวมถุงนอนหรือชุดนอนที่มีความหนาพอดีให้กับเด็ก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นแต่ไม่ร้อนจนเกินไป และไม่ควรปกคลุมส่วนศีรษะของเด็กเอาไว้

- ก่อนวางเด็กลงในเปล ให้นำสิ่งของอย่างตุ๊กตา หมอน ผ้าห่ม และแผ่นรองกันชนออก รวมทั้งไม่ใช่แผ่นรองนอนที่หนา แต่ให้ใช้ฟูกที่แข็งและผ่านการรับรองว่าปลอดภัย และปูผ้าที่มีขนาดพอดีกับเปลคลุมทับฟูกอีก 1 ชั้น
- ให้เด็กทารกอมจุกหลอกในขณะที่นอนหลับ โดยอาจให้เด็กดูดนมจากเต้านมได้ถนัด ก่อนจึงให้เด็กอมจุกหลอก ทั้งนี้ ไม่ควรใช้จุกหลอกชนิดที่มีสายคล้องรอบคอเด็ก และไม่ควรวุ๊กจุกหลอกติดไว้ที่เสื้อผ้าหรือสิ่งอื่น ๆ
- ให้เด็กตื่นนมจากเต้านมอย่างน้อยเป็นเวลา 6 เดือนหลังคลอด เนื่องจากอาจช่วยให้เด็กตื่นตัวกับสิ่งเร้าได้ง่ายในขณะที่นอนหลับ รวมทั้งนมจากแม่อาจช่วยส่งผ่านสารต้านอนุมูลอิสระไปยังทารก ซึ่งอาจช่วยป้องกันการติดเชื้อได้
- นอนอยู่ในห้องเดียวกันกับเด็ก แต่ไม่ควรให้เด็กนอนร่วมเตียงกับผู้ใหญ่ เนื่องจากพ่อแม่ของเด็กอาจเผลอใช้ผ้าห่มคลุมจุกและปากของลูกในขณะที่นอนหลับอยู่ หรือเด็กอาจไปติดอยู่ในช่องว่างระหว่างหัวเตียงกับฟูกที่นอนจนทำให้หายใจไม่ออกได้ และไม่ควรให้เด็กนอนร่วมกับสัตว์เลี้ยงหรือคนอื่น ๆ
- ให้เด็กรับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ เนื่องจากมีงานศึกษาพบว่า การฉีดวัคซีนช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตด้วยโรคไหลตายในเด็กได้ถึง 50 เปอร์เซ็นต์

ควรให้ลูกนอนบนเตียงเดียวกับฉันหรือไม่

พ่อแม่ผู้ปกครองบางท่านเลือกที่จะให้ลูกน้อยได้นอนเตียงเดียวกับพวกเขาด้วยเหตุผลหลายประการ ยกตัวอย่างเช่น สะดวกกว่าในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงความปลอดภัยแล้วนั้น เราขอแนะนำว่าคุณควรให้เด็กทารกนอนบนเตียงของเขาเอง งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการให้เด็กได้นอนบนเตียงเดียวกันกับผู้ปกครองภายใต้สถานการณ์ดังต่อไปนี้ อาจเป็นอันตรายได้:



- คุณแม่สูบบุหรี่ในระหว่างตั้งครรภ์ หรือถ้าคุณพ่อหรือคุณแม่คนใดคนหนึ่งสูบบุหรี่หลังจากลูกน้อยถือกำเนิดขึ้นมา
- การใช้ที่นอนที่นุ่มเกินไป รวมถึงการใช้เครื่องนอนที่หลวมไม่กระชับพอดีหรือใช้หมอนนุ่มขนาดใหญ่บนเตียง เครื่องนอนเหล่านี้อาจปิดทับใบหน้าหรือศีรษะของทารกได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อลูกน้อยพลิกตัวนอนคว่ำ
- ความตื่นตัวของพ่อแม่ผู้ปกครองจะลดลง
- หลังจากดื่มแอลกอฮอล์
- รับประทานยา
- เมื่อเหนื่อยมาก หรือเจ็บไข้ไม่สบาย
- เด็กทารกที่นอนเตียงร่วมกับผู้อื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่ (เช่น เด็กหรือผู้ใหญ่คนอื่นๆ)
- การนอนหลับกับเด็กทารกบนโซฟา

ต้องการนำลูกน้อยของฉันไปนอนที่ห้องนอนของฉันเพื่อทำการป้อนนมจากเต้า ฉันจะต้อง
ระมัดระวังอะไรบ้าง



คุณแม่บางท่านอาจต้องการให้นมบุตรด้วยตนเองบ่อยครั้ง หนทางที่ดีที่สุดคือวางลูกน้อยลงบน
เตียงเด็กที่อยู่ถัดจากเตียงของคุณเอง ด้วยวิธีนี้ คุณสามารถให้บุตรได้ทานนมจากเต้าเมื่อใดก็
ตามที่เขาต้องการ โดยจะให้หนึ่งหรือนอนบนเตียงคุณก็ได้ แล้วค่อยจับเขานอนลงบนเตียงเด็ก
ของเขาเองเมื่อเขาคออิ่ม การกระทำเช่นนี้ ไม่เพียงแค่สะดวกขึ้นเท่านั้น แต่ยังให้ประโยชน์
ดังต่อไปนี้

- คุณสามารถสังเกตถึงความต้องการของเด็กทารกได้โดยง่ายและตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว
- คุณจะนอนหลับสนิทยิ่งขึ้น และคุณไม่ต้องวิตกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของเด็กเมื่อเขานอนกับคุณ ทั้งยัง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคไหลตาย (SIDS) โดยหลีกเลี่ยงการนอนในเตียงเดียวกันกับเด็กทารก

- ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้พัฒนานิสัยการนอนที่ดีโดยไม่ต้องดูคนแม่เพื่อให้ผล็อยหลับไป

ลูกน้อยของฉันท้องใจจำเป็นต้องใช้หมอนสำหรับทารกหรือไม่



โดยทั่วไปแล้ว เด็กทารกสามารถหลับได้ดีโดยไม่ต้องใช้หมอน ยกเว้นแต่ว่าทารกมีภาวะหัวแบน หรือคุณแม่ต้องการจะป้องกันภาวะหัวแบน หัวเบี้ยว ในกรณีนี้สามารถใช้ได้ ไม่มีข้อห้ามใด ๆ ยกเว้นการเลือกหมอนที่ผิดประเภท เช่นหมอนนุ่ม (ยวบ) ขนาดใหญ่ และ ที่นอนที่นุ่ม จะทำให้เกิดอันตรายได้

จากการวิจัยพบว่าการใช้หมอนนุ่มขนาดใหญ่จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไหลตาย (SIDS) และไม่ควรใช้กับเด็กทารกโดยเด็ดขาด

หากคุณจำเป็นต้องวางลูกน้อยลงในลักษณะกึ่งนั่งกึ่งนอนหลังจากให้นมเสร็จ ให้สอดหมอนข้างใต้ที่นอนเพื่อให้ที่นอนยกตัวสูงขึ้น

ฉันควรให้ลูกน้อยของฉันใช้จุกนมหลอกเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคไหลตาย (SIDS) หรือไม่



จากการวิจัยพบว่า เด็กทารกที่ใช้จุกนมหลอกมีความเสี่ยงต่อโรคไหลตาย (SIDS) ลดลง

อย่างไรก็ตาม การใช้จุกนมหลอกอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหูชั้นกลางอักเสบ

การใช้จุกนมหลอกอาจมีผลต่อเด็กทารกบางรายเมื่อพวกเขาเริ่มเรียนรู้ที่จะดูดนมจากเต้าเป็นครั้งแรก ดังนั้นหากคุณเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณอาจพิจารณาที่จะให้จุกนมหลอกแก่ลูกน้อยของคุณหลังจากที่เขาอายุเกินหนึ่งเดือนเพื่อให้แน่ใจว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นไปได้ด้วยดี

- ใช้จุกนมหลอกเมื่อต้องจัดการให้เด็กนอนหลับเท่านั้น และไม่จำเป็นต้องสอดเข้าปากอีกครั้งเมื่อเด็กทารกหลับและทำจุกนมหลอกหล่น
- ไม่ควรบังคับให้เด็กทารกใช้จุกนมหลอก
- ห้ามซุกจุกนมหลอกด้วยสารให้ความหวานใดๆ ทำความสะอาดบ่อยๆ และเปลี่ยนอันใหม่เป็นประจำ
- หากลูกน้อยไม่สบาย โปรดขอคำแนะนำจากแพทย์

ข้อสังเกตในการให้ลูกเข้านอนอย่างปลอดภัย

- ห้ามมีสิ่งใดปกปิดใบหน้าและแขนทั้งสองข้าง
- ให้เด็กทารกนอนหงาย
- สร้างสภาพแวดล้อมปลอดภัย
- นอนในเตียงเด็กในห้องเดียวกันกับคุณ
- ใช้ที่นอนที่มั่นคงแน่นหนา
- ไม่มีวัตถุนุ่มนวลใดๆ หรือใช้เครื่องนอนที่หลวมไม่กระชับพอดี
- อุณหภูมิที่กำลังสบาย

7 อย่างที่พ่อแม่ควรระลึกไว้เพื่อป้องกันลูกน้อยจาก SIDS

1. ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่กล่าวว่า ควรให้เด็กนอนหงาย เพราะเด็กจะสามารถหายใจเอาอากาศที่มีปริมาณออกซิเจนได้มากกว่าเด็กที่นอนคว่ำ แต่ในสองสามปีที่ผ่านมา เชื่อว่าเด็กควรนอนคว่ำเพื่อป้องกันการสำลักน้ำลายเข้าไปในปอดขณะนอนหลับซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิด SIDS
2. ต้องแน่ใจว่าเด็กได้นอนบนที่นอนที่แข็งพอ
3. ถึงแม้จะใช้หมอนที่ถูกประเภทแล้ว อย่าให้ลูกนอนบนที่นอนที่อ่อนยุบ ย้ายตุ๊กตาและผ้าห่มที่หลวมจนเกินไปออกจากเตียงเวลาที่ลูกหลับ ให้ใช้ผ้าห่มที่สามารถหายใจผ่านได้เพื่อป้องกันเวลาที่ลูกนอนแล้วผ้าห่มมาคลุมหน้า หากคุณต้องการใช้แผ่นกันชนรอบเตียงลูก ควรใช้ผ้าที่ทอเหมือนผ้าตาข่ายที่สามารถหายใจผ่านได้ ต้องแน่ใจว่าแผ่นกันชนเตียงติดตั้งแบบสอดเข้าและออกสลับกันรอบลูกทรงเตียงเพื่อให้มันแน่นและมันคงไม่หลุดลงมาคลุมหน้าลูกน้อย
4. ห้องนอนลูกควรมีอุณหภูมิที่เย็นพอ ไม่อุ่นหรืออบอ้าวจนเกินไป เพราะอากาศร้อนอบอ้าวจะทำให้หายใจได้ลำบากขึ้น

- ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีหลักฐานพิสูจน์อย่างแน่ชัด แต่ผลวิจัยบางอันชี้ให้เห็นว่านมจากเต้าของแม่สามารถลดความเสี่ยงของ **SIDS** ได้ นมแม่เป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดีของลูกน้อยในหลาย ๆ ด้าน เพราะฉะนั้นแม่ไม่ได้รับการพิสูจน์ ก็ไม่มีอะไรเสียหายที่จะให้ลูกกินนมจากเต้า
- อย่าให้ลูกมานอนเตียงเดียวกับคุณ มีสิ่งปกคลุมหลายอย่างที่ใหญ่ไปสำหรับลูกน้อยซึ่งมันจะเพิ่มความเสี่ยงที่เครื่องนอนจะมาทับหรือคลุมลูกคุณได้
- ให้ลูกน้อยของคุณใช้จุกนมปลอมเพื่อการนอนหลับอย่างสบาย การดูดจุกนมจะช่วยให้การหายใจสม่ำเสมอ

มันสามารถเกิดขึ้นได้แม้จะอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ดีที่สุด

แม้ว่าคุณจะทำตามคำแนะนำในการป้องกัน **SIDS** เป็นอย่างดี ในความเป็นจริงแล้วก็ยังมียังเด็กที่เสียชีวิตจาก **SIDS** แม้ว่าผู้ปกครองจะทำสิ่งทุกอย่างอย่างถูกต้อง เราหวังว่าสักวันหนึ่งเราจะทราบสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดภาวะนี้และสามารถนำไปสู่วิธีการรักษาที่ถูกต้อง

เทคนิคจัดท่านอนให้เด็กแรกเกิด ลดความเสี่ยงโรค “ไหลตาย” (SIDS) ในทารก

เราจะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคไหลในทารกได้อย่างไร ?

แม้ว่าเราจะไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดว่า อากาศไหลตายในทารกเกิดจากสาเหตุอะไร แต่คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงให้ลูกได้ โดยทำตามข้อแนะนำดังนี้

- จัดห้องนอนของลูกให้อากาศปลอดโปร่ง ถ่ายเท ปราศจากควันธูป
- ให้ทารกนอนหงายหรือนอนตะแคง และหลีกเลี่ยงการให้ลูกนอนคว่ำ เพราะจะช่วยให้ลูกหายใจได้ดีกว่า

3. ปรับอุณหภูมิห้องให้อุ่นพอดี ไม่ร้อนเกินไป หรือหนาวจนเกินไป
4. หลีกเลี้ยงการนำหมอนนิ่ม ๆ ยวบๆ หรือตุ๊กตา ผ้าห่มที่หนาเกินไปไว้ใกล้ ๆ ทารก ถึงแม้จะใช้หมอนที่ไม่ยวบแล้ว แต่กรุณาพึงระวังการใช้ที่นอน ซึ่งไม่ควรเป็นที่นอนที่ยวบจนเกินไป ซึ่งจะ
ทำให้ทารกหลอกลมพับ หายใจไม่ออกได้
5. แยกเตียงนอนของลูกกับพ่อแม่ เพื่อหลีกเลี้ยงปัญหาพ่อแม่เบียดทับลูกขณะหลับ
6. ปล่อยให้ลูกกินนมแม่ เพราะมีการวิจัยพบว่า การกินนมแม่ช่วยลดความเสี่ยงโรคไหลในทารกได้

ด้วยความปรารถนาดี

Mama Beyond

เกินกว่าคำว่าแม่