

หากท่านต้องการถามคำถามอื่นๆเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการเสียชีวิตของทารกในขณะนอนหลับ คนที่จะตอบคำถามได้ดีที่สุดก็คือแพทย์ประจำตัวของท่าน พยาบาล ผดุงครรภ์หรือพยาบาลประจำศูนย์อนามัยเด็กก่อน

วันที่ 29 สิงหาคมเป็นวันจุกแดง (เรคโนส เดย์) ซึ่งเป็นวันพิเศษสำหรับการรณรงค์ให้มีการตื่นตัวในเรื่องการเสียชีวิตของทารกในขณะนอนหลับ (ซิดส์) และความจำเป็นในการค้นหาวิจัยถึงสาเหตุ ท่านสามารถช่วยหารายได้เพื่อการค้นหาได้โดยการซื้อจุกแดง การจำหน่ายจะเริ่มขึ้นในสัปดาห์หน้าตามซูเปอร์มาร์เก็ตและปั๊มน้ำมันทั่วไป

จบบทความ

การเสียชีวิตโดยกะทันหันของทารก-จะลดความเสี่ยงได้อย่างไร
Sudden Infant Death Syndrome - How to Lower the Risk

การเสียชีวิตโดยกะทันหันของทารก-จะลดความเสี่ยงได้อย่างไร Sudden Infant Death Syndrome - How to Lower the Risk

สิ่งที่คร่าชีวิตของทารกในวัยระหว่างหนึ่งเดือนถึงหนึ่งปีมากที่สุดนั้นคือการที่ทารกเสียชีวิตในขณะนอนหลับ เรียกโดยย่อในภาษาอังกฤษว่าซิดส์ (SIDS) ซึ่งย่อมาจาก Sudden Infant Death Syndrome หรือคือท เดธ (Cot Death) มีทารกในประเทศออสเตรเลียเสียชีวิตเนื่องจากเหตุนี้ถึงสี่พันห้าร้อยคน ทารกเหล่านี้ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่าหกเดือนและส่วนใหญ่เสียชีวิตในฤดูหนาวมากกว่าในฤดูร้อน การเสียชีวิตนั้นเกิดขึ้นได้ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน ไม่ว่าจะ เป็นในเตียงของเด็ก รถเข็น เบาะนั่งในรถยนต์ ตะกร้าหิ้วเด็กหรือแม้แต่ในอ้อมแขนของผู้เป็นพ่อแม่ ซิดส์ไม่ใช่โรค แต่เป็นคำที่ใช้เรียกการเสียชีวิตของทารกที่ดูจะมีสุขภาพดี เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยกะทันหันและหากอธิบายไม่ได้แม้จะจะได้ผ่าศพออกพิสูจน์ศึกษาหลังการเสียชีวิตแล้วก็ตาม

แต่ยังมีข่าวดีอยู่บ้าง ต้องขอบคุณการศึกษาค้นคว้าในการหาคำตอบของการเสียชีวิตด้วยซิดส์ ซึ่งทำให้การเสียชีวิตในระหว่างหกปีที่ผ่านมาลดลงกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ ถึงแม้ว่าสาเหตุของการเสียชีวิตแบบนี้จะยังเป็นเรื่องลึกลับแต่การค้นคว้าในประเทศออสเตรเลียและส่วนอื่นๆของโลกชี้แนะว่าพ่อแม่ ปู่ย่าตายายและผู้ดูแลเด็กสามารถลดความเสี่ยงได้ด้วยวิธีต่างๆดังต่อไปนี้

○ **ดูแลให้ทารกนอนหลับในท่านอนหงาย** ความเสี่ยงในการเสียชีวิตแบบนี้จะเพิ่มขึ้นหากทารกนอนคว่ำ เพิ่งจะเมื่อเร็วๆนี้เองที่ผู้เป็นพ่อแม่ได้รับคำแนะนำให้วางทารกนอนในท่านอนหงายหรือนอนตะแคง อย่างไรก็ตามทารกที่นอนตะแคงอาจพลิกตัวคว่ำได้ ถึงแม้ว่าพ่อแม่บาง

คนอาจจะเป็นกังวลว่าทารกที่นอนหงายอาจสำลัก แต่การค้นคว้าวิจัยแสดงว่าทารกที่ถูกวางนอนในท่านอนหงายนั้นไม่มีแนวโน้มว่าจะสำลักอาหารแล้วสำลักมากกว่าเด็กอื่นๆ แต่ถ้าทารกของท่านมีปัญหาทางการแพทย์ในเรื่องอื่นๆแพทย์หรือพยาบาลอาจแนะนำให้ท่านวางลูกให้นอนในท่าตะแคงหรือท่าคว่ำก็ได้

○ **ต้องดูแลมิให้ทารกนอนหลับโดยมีสิ่งปกคลุมศีรษะ** การที่ทารกมีผ้าปกคลุมศีรษะในขณะที่นอนหลับจะทำให้ความเสี่ยงที่จะเกิดการเสียชีวิตในขณะที่หลับนั้นเพิ่มมากขึ้น ผ้าต่างๆ หลวมๆ ในเตียงอาจเลื่อนมาปิดศีรษะทารกได้โดยง่ายดังนั้นจึงเป็นการสำคัญที่จะสอดชายผ้าเข้าใต้ที่นอนให้แน่นหนาเพื่อมิให้ทารกเลื่อนตัวเข้าไปอยู่ข้างใต้ผ้าได้ ไม่ควรใช้ผ้าคลุมหรือผ้าห่มยัดด้วยขนนกเพราะท่านไม่สามารถเก็บชายผ้าเหล่านี้ให้เรียบร้อยได้ ไม่ควรทิ้งของเล่นนุ่มทำด้วยผ้า หมอน หรือผ้ากันชนเตียงไว้ในที่ที่ทารกนอน ทารกไม่จำเป็นต้องใช้หมอน ควรใช้ที่นอนที่ไม่นุ่มจนเกินไปและมีขนาดพอดีกับเตียง ต้องไม่ให้ทารกนอนหลับในเตียงนำหรือที่เบาะนั่งที่เรียกว่าเป็นเบาะเป็นอันขาด เมื่อท่านเอาทารกเข้านอนจงวางทารกให้ปลายเท้าชิดปลายเตียงเสมอ

○ **ดูแลให้ทารกปลอดจากควันบุหรี่ทั้งเมื่อก่อนและหลังคลอด** ความเสี่ยงที่ทารกจะเสียชีวิตในขณะนอนหลับ (ซิดส์) จะเพิ่มขึ้นหากผู้เป็นมารดาสูบบุหรี่ในขณะที่ตั้งครรภ์และความเสี่ยงอาจเพิ่มขึ้นหากผู้เป็นบิดาสูบบุหรี่ด้วย ความเสี่ยงที่จะเกิดเหตุการณ์เช่นนี้จะลดลงหากทั้งผู้เป็นพ่อและแม่มิได้สูบบุหรี่ ทารกที่ต้องพบกับควันบุหรือนั้นมีความเสี่ยงสูงกับการที่จะเสียชีวิตในขณะนอนหลับดังนั้นท่านจะต้องดูแลมิให้ผู้สูบบุหรี่ใกล้ทารกของท่าน ไม่ว่าจะ เป็นที่บ้าน ในรถ หรือที่ใดก็ตาม (หากท่านเองสูบบุหรี่และเลิกได้ยาก โปรดขอคำแนะนำจากแพทย์)