KHURAAFAADKA KU LID AH XAQIIQDA

Seexashada badbaadada ah ee Dhallaanka

Wax ka badan 3,600 oo carruur ah gudaha Maraykanka ayaa si kedis ah ugu dhinta iyo si lama filaan ah sanad kasta dhimashada shilka ah ee naqaska oo xidhma ama hunguriga oo ciijisma. Badanka dhimashooyinka waa laga hortagi karaa.

Sida waafaqsan Machadka qaranke ee Caafimaadka, Dhimashada Kediska ah ee Lama filaanka ah ee Dhalaanka (SUID) waa dhimashada ilmaha ka yar 1 sano jir ee u dhacda si kadis ah iyo lama filaan ah. Ka dib baadhitaanka buuxa, dhimashooyinka waxaa loo arki karaa naqaska oo ku dhagay, dabin gelid, caabuqa, liqitaan, cudurada meetabooliga, garaaca wadnaha oo xoog ah, jigta (shil ah ama aan shil ahayn) ama Cudurka Dhimashada Dhallaanka Kediska ah (SIDS). SIDS waa dhimashada kadiska ah, ee aan la sharaxin ee carruurta ka yar 1 sano jir oo aan qabin wax sabab la og yahay xataa ka dib baadhitaanka buuxa. Baadhitaanka waxaa ku jira baadhida maydja, baadhitaanka goobta dhimashada, iyo dib u eegida taariikhda caafimaad, (https://safetosleep. nichd.nih.gov/safesleepbasics/faq)

Halkan waxa khuraafaadka guud iyo xaqiiqooyinka la xidhiidha SUID, SIDS, iyo abuurida deegaan hurdo oo badbaado ah **ee Machadyada Qaranka ee caafimaadka iyo Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development.**

Khabiirka Kullyada NICHQ Michael Goodstein, MD, khabiirka carruurta dhalata iyo khabiirka hurdada badbaada ah, waxay sheegeen inay caawiynayaan qoysasku inay fahmaan oo raacaan hagtaanada hurdada badbaadada leh oo yarayn karta khatarta inuu ilmaha naqasku ku dhago iyo SIDS. Goodstein waxay saxeexdaa hoos fikradahiisa ku saabsan abuurida deegaanka seexashada badbaadada ah gudaha jawaabta qaybaha khuraafaadka qaar iyo fikradaha khaladka ah ee la qabo.

Khuraafaadk a#1: Carruurta yaryar ma “qaadi” karaan SIDS.

Xaqiiqda: Ilmahu ma qaadi kar SIDS. SIDS ma sababo caabuqa, markaas lama qaadi karo ama lama faafin karo.

“Taasi sida la hubo waa khuraafaad. Weli waxaa jira waxyaabo aynaan garanayn oo ku sabsan SIDS laakiin waxaa jira wax badan oo aynu ka ognahay SIDS.” waxa yidhi Goodstein. “Fahankayaga hadda ee SIDS waxa uu leeyahay saddex qaybood: Wax aan caadi ahayn oo qarsoon, muddo aad u khatar badan, iyo khatarta deegaanka. Dhibaatada jidhka waxay noqon kartaa garaaca wadnaha aan caadiga ahayn ama sida badan ah dhibaatada xarunta neefsashada ee maskaxda. Khatarta SIDS waxay ku wayntahay inta u dhaxaysa 1 iyo 4 bilood oo nolosha ah iyo 90 xaalada dhaca 6 bilood. Khataraha deegaanka waxaa ka mid ah go’asha jilicsan ee lagu seexdo, go’yaal debecsan ama bustayaal, kulayliska aadka ah, iyo wadaagida oogada hurdada. Waanu maamuli karaynaa asbaabahan deegaanka. U jiifinta dhabarkooda, ka saarida bustaha, caagaga boombalada, iyo barkimooyinka gudaha aaga seexashada hurdda iyo dhaqamada hurdada kale ee badbaadada ah si wayn waxay u yaraysaa khatarta SIDS.”

Khuraafaadk a#2: Xoolashu waxya sababaan “dhimashada xoolka” ama SIDS.

Xaqiiqda: Xoolasha lafahooda ma sababaan SIDS: si kastaba ha ahaatee, sifooyinka deegaanka hurdada—sida hurdada oogada jilicsan—waxa uu kordhi karaa khatarta SIDS iyo sababaha hurdada la xidhiidha ee kale ee dhimashada dhallaanka. Wax badan ka ogow oo ku saabsan deegaanka badbaadada ah ee hurdada ee ilmaha addoo baqanaya https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics

“Tani waa fahan darro guud oo la xidhiidha xaqiiq aan dhab ahayn oo sanado badan waxaanu ugu yeedhnaa SIDS ‘dhimashada xoolka’ sababtoo ah taasi waa halka ilmaha la helay.” Goodstein ayaa sharaxday. “Waxaanu ka nimid meel dheed sanadihii la soo dhaafay xaqiijinta iyo fahanka dhimashada SIDS. Waxaanu garanaynaa oogada badbaada ah iyo goonida ka ah waalidka, laakiin meel dhow -- wadaagida qolka, ma jirto wadaagida sariirta -- inay u fiican tahay sababtoo wadaagida sariirtu waa sababta khatarta ee SIDS iyo SUID. In ka badan 50 boqolkiiba dhimasahda, ilmaha waxaa la helaa iyagoo la jiifa sariirta waalidkooda.

"Isticmaal xoolka ilmahu seexdo, daarayada ciyaarta ama xoolka yar ee ilmaha, alaabta ay ansixiyeen Alaabta Macmiilka Guddida Badbaadada, oo waxaa loo arkaa oogada badbaada u ah ilmaha. Aasaas ahaan, waxaad doonaysaa inaad samayso deegaan badbaado ah oo aanay waxba oolin deegaankaas laga reebo joodariga ama furaashka ku habboon, go' si giijisan u leeg, iyo ilmaha. Taasi waa meesha ugu badbaadada badan ilmaha."

Khuraafaadka #3: Dhalaanka u seexda dhabarkooda wuu margan doonaa haddii ay ku tufaan ama matagaan markay hurdaan.

Xaqiiqda: Carruurta huruda si toos ah ayay u qufacaan—waa fal ay iska sameeyaan si loo baneeyo marinka hawada. Daraasadahu waxay muujinayaan inaanu jirin korodhka tirada dhimasahda ee margashada carruurta dhexdeeda u seexda dhabarka. Xaqiiqdiim carruurta u seexata dhabarkooda waxay u saari karaan dareeraha si ka wanaagsan sababtoo ah qaabka jidhoodu u dhisan yahay.

"Waa la fahmi karaa sababta dadku ay khalad ugu fahmaan khatarada u seexashada caloosha, gaar ahaan ayeeyooyinka kuwaas oo aan hayn macluumaadkii u dambeeyay. Waxay xusuusan karaa dib ilaa 30 sanadood ama ka badan marka ilmaha in loo jiifiyo calooshooda lagu talinayay." Goodstein ayaa xusuusta. "Laakiin dhalaanka waxay leeyihiin qaab farsamo oo ilaalinta ah sida dadka waa wayn oo u oggolaata inay ku baneeyaan marinkooda hawada. Badanaa, dadka waxay isku khaldaan qufaca iyo soo tufida caanaha ee margashada ah, laakiin maaha – waxay banaynayaan marinkooda hawda."

(Linkiga dhokumentiga Daryeelka ilmaha.)

"Ka sakow xaqiiqda in u seexashada calooshu AANAY ka ilaalin ilmahaaga neef qaadasahada, MA kordhiso khatarta SIDS" waxa yidhi Goodstein. "Dhalaanka loo seeyo caloosha ama dhinaca ayaa qaba khatarta LABBA JEER u dhimashada SIDS marka la barbar dhigo dhallaankan u seexda dhabarka. Dhallaanka waxay u kacaan si fudud marka ay u jiifaan dhabarkooda oo tana waxaa looga fekeraa inay ilaalin leedahay. U seexashada caloosha sidoo kale waxay ka diirisaa carruurta, kulaylka qabsada. In kastoo aanaan garanayn sababta, waxaa jira xidhiidh u dhexeeya kullaylka aadka ah iyo khatarta SIDS."

Khuraafaadka #4: SIDS waa laga hortaggi karaa.

Xaqiiqda: Ma jirto hal la og yahay oo lagaga hortaggo SIDS, laakiin waxaa jira qaabab waxtar leh oo lagu yareeyo khatarta SIDS.

Digtoor Goodsteinwaxa uu sheegay in dhammaan SIDS aan laga hortaggi karin, waalidka, daryeelayaasha iyo xubnaha qoysku si waxay waxay u yarayn karan khatarta, iyo wax ka qabadyadana waxay ka hortaggi karaa sababaha kale ee dhimashada kediska ah, aan la filayn ama SUID. "Naqas ku dheida ama ciijiska hunguriga waa dhimashooyin laga hortaggi karo. Raacida dhammaan tallooyinka hurdada badbaadada ah, waxaad ka hortaggi karaa dhimashooyinkan oo waxaad yarayn doontaa khatarta SIDS."

Khuraafaadka #5: Mudditaanka, tallaalka, tallaalada, iyo dawooyinka waxay sababaan SIDS.

Xaqiiqda: Caddaynta dhow waxay soo jeedinaysaa in mudditaanka tallaalka uu u yeelan karo saamayn ka ilaalinta SIDS ah. Dhammaan dhalaanka waa inay u arkaan daryeel bixiyahooda caafimaadka si caadi ah baadhitaanka ilmaha fayo qabka ah oo waa inay tallaalkoodu ku qaataan wakhti buuxa sida ay ku taliyeen adeeg bixiyayaasha daryeelka caafimaadka.

"Fadlan hubso in wakhti buure ah ilmahaaga lagu tallaalo. Tani waxay noqon kartaa nolol badbaadin. Dhowr tallaalkan ah waxay ka caawiyaan ka hortagga kansarka! Iyo ka dib dib u eegida xogta, Machadka Dawada sanadkii 2003 waxa uu soo gebagabeeyay in tallaalki AANU sababin SIDS. Daraasadahii u dambeeyay si soo noqnoqonaysa waxay muujiyeen saamaynta ugu ilaalinta badan ee tallaalka ku lidka ah SIDS. In kastoo aanaan ogayn sababta loo ilaaliyay, weli waa inaan ka faa'iidaysanaa faa'iidada carruurtayada. Ma jiraan xidhiidh u dhexeeta talaalida ilmahaaga iyo ilmahaaga oo u dhimanaya SIDS. Marka aad eegto xogta daga, ugu dambaynta, tallaalku ma sababo SIDS, haddii wax kasta ay jiraan, waxay suuragal ahaan leeyihiin saamayn ilaalin badan."

KKhuraafaadka #6: SIDS waxay ku dhici kartaaa carruurta da' kasta.

Xaqiiqda: Dhalaanka waxay khatar ugu jiraan keliya SIDS ilaa ay gaadhaan 1 sano. Badanka dhimashada SIDS waxay dhacdaa marka dhalaanku ay u dhaxeeyaan 1 bil iyo 4 bilood jir. SIDS maaha walaaca caafimaadka dhalaanka ka wayn 1 sano jirka.

"SIDS waxay dhici kartaa wakhti kasta ka dib dhalashada ilaa dhalashada kooowaad" waxa yidhi Goodstein. "Waxaa jira tusaalooyin dhifta ah ee xad dhaafka ah ee dhalaanka si kedis iyo lama filaan ah u dhimanaya ka dib da'da sanadka koowaad. Muddada ay u gu badan tahay ee u dhaxaysa 1 iyo 4 bilood iyo dhimashooyinka way ka yar yihiin lix bilood ka dib. Mar labbaad, ugu dhawaan 90 boqolkiiba xaaladaha SIDS waxay dhawaan lixda bilood ee u horeeya."

Khuraafaadka #7: Haddii waalidku la seexdaan ilmahooda gudaha sariir isku mid ah, waxay maqli doonaan dhibaatooyinka oo waxay awood u leeyihiin inay ka hor istaagaan iyaga inay dhacdo.

Xaqiiqda: Sababtoo ah SIDS waxay dhacdaa iyadoon lahay digniin ama astaamo, waa wax aan dhici karin qof kasta oo wayn inuu maqlo dhibaatada oo ka hortagoo SiDS inay dhacdo.

La seexashada ilmaha sariirta qofka wayn waxay kordhisaa khatarta ku dhegida naqaska iyo sababaha kale ee la xidhiidha hurdada dhimashada dhallaanka.

Beddelka wadaagida sariirta, adeeg bixiyayaashada daryeelka caafimaadka waxya ku talinayaan wadaagida qolka—ilaalinta aaga seexashada ilmaha ka goonida ah aagaaga hurdada gudaha qol isku mid ah halka aad seexato. Wadaahida qolka waxaa lagu yaqaanaa inay yarayso khatarta SIDS iyo sababaha kale ee la xidhiidha hurada dhimashada ilmaha.

"Sariiraha dadka waa wayn waxay lahaan karaan furaashyo jilicsan, barkimooyin, go'yaal debecsan iyo bustayaal culus, kuwaas oo dhammaan aan badbaado u ahayn deegaanks hurdada ilmaha. Sidoo kale, marka aad seexato dareenkaagu ma joogo oo si buuxda uma ogsoonaan kartid waxa ka dhacaya hareerahaaga.

Badanka dadku waxay joogaan sariirta marka ay hurdaan. Tani maaha halka aar rabto ilmahaagu inuu joogo marka ay hurdaan. Si murugo leh, marka aanad ogsoonayn dhaqdhaqaaqa marka la hurdo, sare ayaad isku rogi kartaa ama waad isku dul rogtaa ilmaha oo mana ogsonaatid."

Maqaalkan websuada NICHQ, ***It's Past Time to Prevent SIDS and Sleep-Related Infant Deaths***, Goodstein waxa uu ka hadlayaa wax ku saabsan ahmiyada la qaadasahda wada sheekaysiyada dhabta ah waalidka iyo qoysaska si loo caawiyo dhammaan dhalalanku inay si badbaado ah u seexdaan.

"U gacan gelinta warsidia qoyska iyo u sheegida inay ku dhaqanka seexasahda badbaada ah inaanu ku filnayn. Laga yaabaa inaanay meel u hayn ay dhigaan xoolka gudaha guryajhooda ama laga yaabaa inaanay rumaysnayn ilmahu inuu badbaado badan ku ahaan doono sariirtooda. Waxaanu u baahanahay la horumarinta wada sheekaysi aad u run ah qoysaska iyaddoo la isticmaalayo farsamooyinka sida waraysiga dhiirigelinta ah iyo waydiinta su'aalo furan. Markaan tan samayno, waxaadn baran karnaa wax ku saabsan baahiyaha qoyskaaga, walaacyada iyo firkadaha, iyo qaabka qorshaha la gaadhi karo si wada jir ah."

Muhiim ahaan, wada sheekaysiyadan waxay u baahan yihiin balladhka siiba qotonka hoos ah. Waa inay u kordhiyaan dhammaan daryeelayaasha, gaar ahaan awowga iyo ayayada ah ku saamaynta ku leh qoysas badan, oo ay qaadaan habbayn badan, ay ku jirto daryeelka ka horeeya dhalashada iyo muddada booqashada ilmaha la dawaynayo,

Isha: Dhisada Ololaha Cutubyada Wada sheegaysiga

Khuraafaadka #8: Haddii alaabta ilmahu ay taalo dukaanka waa kuu badbaado adigu inaad iibsato.

Xaqiiqda: Dhammaan carruurta oo dhan badbaada maaha. U akhri tilmaamaha si feejigan ka hor isticmaalka alaabta carruurta.

"Sababtoo ah alaabta waxay taalaa dukaanka, ama waxaa loo xayaysiiyaa ilmaha, macnaheedu maaha inay badbaado u tahay ilmahaaga, gaar ahaan deegaanka seexashada." waxa sharaxay Goodstein. "Ooo waxaa jirta alaabooyin badan halkas, sida buste culus, kiishka fuulka carruurtu ku ciyaarto, rabadho, noqon kara kuwa aan badbaado ahayn. Xataa alaabta aan badbaado looga fekerin waa in loo isticmaalaa sida la fayo."

(Linkiga NAPPSS-IIN Diiwaanka ilmaha.)

Kuraasiada baabuurtu waa isticmaalka wayn ee baabuurta, si ilmaha loo badbaadiyo oo amni looga dhigio marka baabuurka la wadao. Laakiin marka aad gaadho goobtaada, ilmaha ka saar kursiga baabuurka si aaisaga ilaaliso naqas ku dhegida ama khataraha ciijista hunguriga. Carruur badan ayaa dhimatay marka la isaga tegay iyaddoon lala joogin gudaha baabuurka.

Dr. Goodstein waxay uga shaqaysaa sidii khabiir kulliyada National Action Partnership Si sare Loogu qaado Horumarinta Seexashada Badbaadada ah iyo Shabakada Cusboonaysiinta (NAPPSS-IIN), ay maal gelisayo Ilaha Caafimaadka iyo Adeegyada Maamulka Hooyada iyo Xafiiska Caafimaadka Ilmaha. NAPPSS-IIN waxay raadisaa inay ka dhigto ilmahu inuu si badbaado ah u seexdo oo n aas nuujinta curfuga qaranka ee daneeyayaasha taageeraya si loo tijaabo xidhooyinka badbaadada goobaha daryeelka badan si loo horumariyo suuragal ahaanshaha in daryeelayaasha ilmaha iyo qoysaska ay helaan tilmaanta joogta ah, caddaynta ku salaysan ee ku saabsan seexashada badbaadada ah iyo naas nuujinta. Dhanka NAPPSS-IIN, Digtoor Goldstein waxaa uu ku shaqaynaya dawada dhalmada ka hor iyo ka dib ilaa 27 sanadood xaga WellSpan York Hospital halka uu ka yahay maamulaja adeegyada dhallaanka cusub ee nidaamka caafimaadka. Waa Borofeesarka Caafimaadka Carruurta xaga Kulliyada Caafimaadka Jaamacada Gobalka Pennsylvania. Digtoor Goodstein waxa uu xubin ka ahaan Akaadeemiyada Maraykanka Carruurta (AAP) Kooxda Heeganka ee SIDS laga bilaabo 2010.

Ilaha:

https://safetosleep.nichd.nih.gov/
https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/mythsfacts
https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx
https://www.cdc.gov/