

# كيف تبدو بيئة النوم الآمنة؟

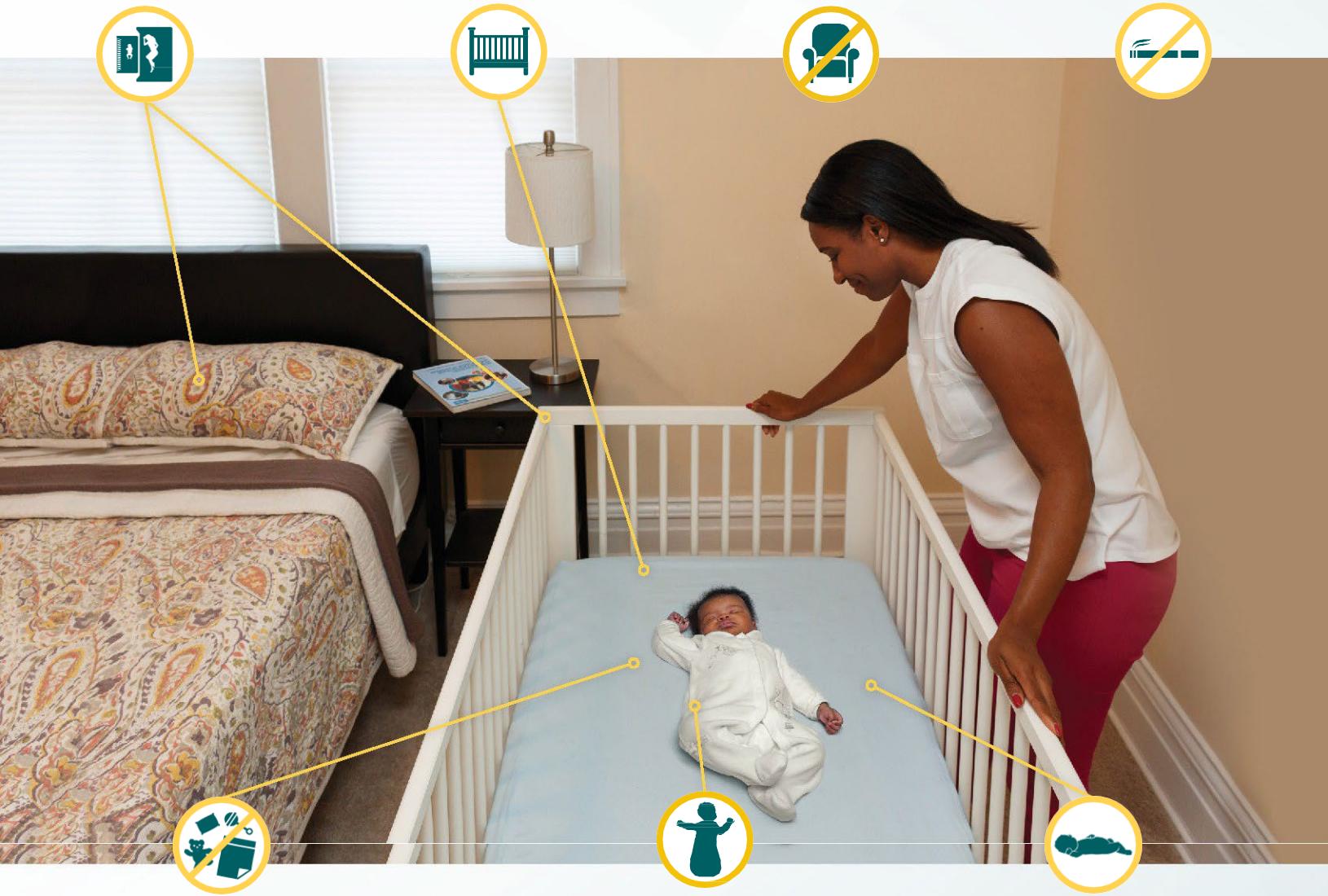
توضح الصورة أدناه بيئة نوم آمنة للرضيع.

يجب أن يكون مكان نوم الرضيع في نفس الغرفة، بجانب مكان نوم الوالدين.

استخدمي سطح نوم ثابت ومستوي، مثل مرتبة في مهد معتمد من حيث السلامة\*، ومغطاة بملاءة مناسبة.

يجب ألا ينام الطفل في سرير الكبار، أو على الأريكة، أو على كرسي بمفردده، أو معك، أو مع أي شخص آخر.

لا تدخني ولا تسمحي لأي شخص آخر بالتدخين بجانب الرضيع.



لا تضعي الوسائد، أو البطانيات، أو جلد الأغنام، أو واقيات سرير الطفل في أي مكان في منطقة نوم طفلك. أبقي الألعاب والأشياء الناعمة والفراش الفضفاض بعيداً عن مكان نوم طفلك. تأكدي من عدم تغطية رأس الطفل بأي شيء.

البسي طفلك ملابس نوم مناسبة مثل البطانية القابلة للارتداء. لا تستخدمي بطانية فضفاضة، ولا تلبسيه ملابس ثقيلة جداً.

اجعلي طفلك مستلقياً على ظهره أثناء النوم، سواءً في النهار أو في الليل.



Eunice Kennedy Shriver National Institute  
of Child Health and Human Development



# نوم آمن لطفالك

تجنبي مخاطر الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع وغيرها من أسباب وفاة الرضع أثناء النوم



**الرضاعة الطبيعية للوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ.**  
للرضاعة الطبيعية فوائد صحية عديدة للأم والطفل. إذا غلبك النوم أثناء إرضاع طفالك أو تهذنته في سريرك، فانقله إلى مكان نومه الخاص فور استيقاظك.



اتبعي إرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن لقاحات طفالك وفحوصاته الصحية الدورية.



تجنبي المنتجات التي تتعرض مع توصيات النوم الآمن، خاصةً تلك التي يُروج لقدرتها منع أو تقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.



لا تستخدمي أجهزة مراقبة القلب أو التنفس في المنزل لتقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.



امضي طفالك وقتاً كافياً للعب على بطنه عندما يكون مستيقظاً وتحت إشراف شخص بالغ.



ضعى طفالك على ظهره دائمًا، سواءً للنفولولة أو في الليل، لتقليل خطر متلازمة الموت المفاجئ للرضع.



استخدمي سطح نوم ثابت ومستوى، مثل مرتبة مخصصة للأطفال في مهد آمنٌ، وعطيها بملاءة مناسبة فقط، بدون أي بطانيات أو أشياء ناعمة أخرى.



شاركي غرفتك مع طفالك. يجب إبقاء الطفل في غرفة الوالدين بالقرب من سريرهم، ولكن على سرير منفصل مصمم خصيصاً للرضع، ويفضل أن يكون ذلك خلال السنة الأولى من عمر الطفل، ولكن على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى.



لا تضعى أي أدوات لينة أو ألعاب، أو واقيات سرير الطفل، أو بطانيات فضفاضة تحت الطفل الرضيع أو فوقه أو في أي مكان في منطقة نومه.



للحد من خطر متلازمة الموت المفاجئ للرضع، ينبغي على النساء ما يلي:

ينبغي أن تحصل الأم على رعاية منتظمة أثناء فترة الحمل.



تجنب التدخين وتناول الكحول وتعاطي الماريجوانا أو المخدرات غير المشروعة أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل.



يجب الامتناع تماماً عن التدخين أثناء الحمل، وعدم التدخين أو السماح بالتدخين بجوار الطفل أو في محبيه.



التفكير في إعطاء الطفل لهاية أثناء النفولولة والنوم الليلي للحد من خطر متلازمة الموت المفاجئ للرضع.



لا تدع طفالك يشعر بالحر الشديد أثناء النوم.



لمزيد من المعلومات حول حملة النوم الآمن® تواصل معنا:

رقم الهاتف: | 1-866-760-505-CRIB | 1-800-5947 البريد الإلكتروني: [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

الموقع الإلكتروني: <http://safetosleep.nichd.nih.gov>

البريد: 31 سنتر دريف، A322/31، بيتيسدا، ماريленد 20892

الخدمة الفيدرالية للتواصل بوسائل بديلة: اتصل على 1-7-1

يُوصى باستخدام مهد، أو سرير صغير، أو مهد منتقل، أو ساحة لعب تتوافق مع معايير السلامة الخاصة بلجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية. للحصول على معلومات حول السلامة المتعلقة بمهد الأطفال، تواصل مع لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية. على 1-1 <http://www.cpsc.gov> أو <http://www.cpsc.gov> أو <http://www.cpsc.gov>.