

# 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 بمفرده، أو مع أي شخص آخر.

لا تدخني ولا تسمح لأي شخص آخر بالتدخين بجانب الرضيع.



لا تضعي الوسائد، أو البطانيات، أو جلود الأغنام، أو اقيات سرير الطفل في أي مكان في منطقة نوم طفلك.

أبقي الألعاب والأشياء الناعمة والفرش الفضفاض بعيدًا عن مكان نوم طفلك. تأكدي من عدم تغطية رأس الطفل بأي شيء.

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

اجعلي طفلك مستلقيًا على ظهره أثناء النوم، سواء في القيلولة أو في الليل.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



# نوم آمن لطفلك

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



ضعي طفلك على ظهره دائماً، سواءً لل قيلولة أو في الليل، لتقليل خطر متلازمة الموت المفاجئ للرضع.



استخدمي سطح نوم ثابت ومستوي، مثل مرتبة مخصصة للأطفال في مهد آمن\*، وغطيها بملاء مناسبة فقط، بدون أي بطانيات أو أشياء ناعمة أخرى.



شارك في غرفتك مع طفلك. يجب إبقاء الطفل في غرفة الوالدين بالقرب من سريره، ولكن على سرير منفصل مُصمم خصيصاً للرضع، ويفضل أن يكون ذلك خلال السنة الأولى من عمر الطفل، ولكن على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى.



لا تضعي 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 محيطه.



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



لا تدع طفلك يشعر بالحر الشديد أثناء النوم.



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



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



تجنبني المنتجات التي تتعارض مع توصيات النوم الآمن، خاصة تلك التي يُروج لقدرتها منع أو تقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.



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



امنحي طفلك وقتاً كافياً للعب على بطنه عندما يكون مستيقظاً وتحت إشراف شخص بالغ.



لمزيد من المعلومات حول حملة النوم الآمن® تواصل معنا:

رقم الهاتف: | 1-866-760-5947 فاكس: 1-800-505-CRIB (2742)

البريد الإلكتروني: [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

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

البريد: 31 سنتر درايف، A322/31، بيتسدا، ماريلاند 20892-2425

الخدمة الفيدرالية للتواصل بوسائل بديلة: اتصل على 1-800-7-1-1

يُوصى باستخدام مهد، أو سرير صغير، أو مهد متنقل، 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 1-800-638-2772 أو <http://www.cpsc.gov>.

النوم الآمن (Safe to Sleep®) هي علامة تجارية مسجلة تابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

منشور المعاهد الوطنية للصحة. رقم | 18-HD-5759 أبريل 2018