

كيف تبدو البيئة الآمنة للنوم؟

تظهر الصورة الواردة أدناه بيئة آمنة لنوم الطفل الرضيع.

لا تدخن أو تدع أي شخص آخر يدخن حول طفلك.



ينبغي ألا ينام الطفل في سرير للبالغين، ولا على أريكة أو كرسي بمفرده، معك أو مع أي شخص آخر.



استخدم سطحًا صلبًا ومستويًا للنوم، على سبيل المثال فراش في مهد أطفال معتمد من ناحية السلامة*، ومغطى بملاءة مثبتة.



تقع منطقة نوم الطفل في نفس الغرفة، بجوار مكان نوم الوالدين.



دائمًا ضع طفلك على ظهره عند النوم، وعند أخذ قيلولة وفي الليل.



ألبس طفلك ملابس للنوم، مثل البطانية التي يمكن ارتداؤها. لا تستخدم بطانية فضفاضة، ولا تفرط في استخدام الأردية.



أبقِ الأشياء الطرية والألعاب والأغطية الفضفاضة بعيدًا عن منطقة نوم طفلك. تأكد من عدم وجود أي شيء يغطي رأس الطفل.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



النوم الآمن لطفلك

الحد من مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) وأسباب وفاة الرضع الأخرى المرتبطة بالنوم



قومي بإرضاع طفلك طبيعياً للحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ. للرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد الصحية للأم والطفل. إذا نمت أثناء إرضاع الطفل أو تهدئته في سرير مخصص للبالغين، فضعه في منطقة نوم منفصلة بمجرد استيقاظك.



تجنب المنتجات التي تتعارض مع توصيات النوم الآمن، خاصة تلك التي تدعي أنها تمنع أو تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة SIDS.



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



ضع رضيعك على بطنه لفترة طويلة عندما يكون مستيقظاً ويكون هناك من يراقبه.



دائماً ضع طفلك على ظهره عند النوم، وعند أخذ قيلولة وفي الليل، للحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.



استخدم سطحاً صلباً ومستويًا للنوم، على سبيل المثال فراش في مهد أطفال معتمد من ناحية السلامة، ومغطى بملاءة مثبتة مع عدم وجود أغطية أخرى أو أشياء طرية في منطقة النوم.



شارك غرفتك مع الطفل. أبقِ طفلك في غرفتك بالقرب من سريرك ولكن على سطح منفصل مصمم للرضع خلال السنة الأولى للطفل في الحالة المثالية، أو على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى.



لا تضع الأشياء الطرية أو الألعاب أو مصدات المهد أو الأغطية الفضفاضة تحت الطفل أو فوقه أو في أي مكان في منطقة نوم الطفل.



للحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ، ينبغي على النساء:

الحصول على رعاية ما قبل الولادة بشكل منتظم أثناء الحمل.



تجنب التدخين وتناول المشروبات الكحولية و استخدام الماريجوانا أو العقاقير غير المشروعة أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل.



لا تدخني أثناء الحمل، ولا تدخن أو تسمح بالتدخين حول طفلك أو في بيئة طفلك.



يمكنك إعطاء طفلك اللهاية للقيلولة والنوم ليلاً لتقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ. انتظر حتى يعتاد الطفل على الرضاعة الطبيعية (غالبًا من ٣ إلى ٤ أسابيع) قبل تقديم اللهاية.



لا تدع طفلك يشعر بالحر أثناء نومه.



اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن لقاحات طفلك وفحوصاته الطبية المنتظمة.



للمزيد من المعلومات حول حملة Safe to Sleep، تواصل معنا:

الهاتف: (٢٧٤٢) ٨٠٠-٥٠٥-٨٠٠ | فاكس: ٢٠٢-٥٩٤٧-٧٦٠-٨٦٦

البريد الإلكتروني: SafetoSleep@mail.nih.gov

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

البريد: ٣١ Center Drive, ٣١/٢٨٣٢, Bethesda, MD ٢٠٨٩٢-٢٤٢٥

خدمة مرّحل المكالمة: اطلب الرقم ٧-١-١

Safe to Sleep هي علامة تجارية مسجلة تمتلكها وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

تتقدم NICHHD بالشكر والتقدير لـ جي أبو جودة، طبيب، دكتوراه وماهر أجور، طبيب وباسكال ناكاد وخالد يونس، طبيب لمراجعتهم الخيرة لهذا العنصر.