



نوم آمن لطفلك

تقليل خطر حدوث متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)
وحالات موت الرضع الأخرى المرتبطة بالنوم



هذا هو شكل بيئة النوم الآمن للطفل.

سطح النوم مسطح (مثل الطاولة) ومستوي (غير مائل ولا مقوس) ومغطى بملاءة مثبتة فقط. منطقة النوم خالية -لا تحتوي على الأشياء والألعاب والأجسام الأخرى. ومساحة النوم موجودة في نفس الغرفة التي ينام فيها الوالدان، ولكنها منفصلة عن سريرهما.



ترحب الأسر يوميًا في جميع أنحاء العالم بمولود جديد في حياتها. وتتمر بلحظات سعيدة وصعوبات للحفاظ على سلامة وصحة الطفل.

على الرغم من ذلك، يموت آلاف الأطفال فجأة وبشكل غير متوقع في الولايات المتحدة الأمريكية كل عام، وعادة ما يكون ذلك أثناء النوم.

تستخدم المجموعات المختلفة أسماء مختلفة لوصف موت طفل أثناء النوم، مثل:

- **الموت المفاجئ غير المتوقع للرضع (SUID)**—يصف هذا الاسم الواسع

جميع حالات موت الرضع المفاجئة وغير المتوقعة، بما في ذلك حالات الموت الناتجة عن سبب معروف، مثل الإصابة، وحالات الموت الناتجة عن أسباب غير معروفة.

- **متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)**—هو موت مفاجئ وغير متوقع

لطفل يقل عمره عن عام واحد دون سبب معروف حتى بعد التحقيق الكامل في الأمر.

- **حالات الموت الأخرى المرتبطة بالنوم**—يصف هذا الاسم حالات الموت

الناتجة عن شيء موجود في بيئة نوم الطفل أو متعلق بها، أو بكيفية نوم الطفل أو مكان نومه، أو الأشياء التي تحدث أثناء النوم. تحدث حالات الموت الأخرى المرتبطة بالنوم عندما لا يقدر الطفل على التنفس، على سبيل المثال بسبب:

- **الجبس أو الانحشار:** أن يعلق جسم الطفل أو رأسه بين شيئين، مثل

الفرش والجدار أو هيكل السرير أو قطع الأثاث

- **الاختناق:** أن يغطي شيء ما، مثل وسادة أو ذراع شخص بالغ، وجه

الطفل أو أنفه

- **الخنق:** أن يضغط شيء ما على رقبة الطفل أو يلتف حولها

بغض النظر عن الاسم المستخدم، فإن موت الطفل أثناء نومه هو مصيبة. يمكن أن تساعد التصرفات الموضحة هنا أولياء الأمور ومقدمي الرعاية على تقليل خطر تعرض الطفل للموت المفاجئ غير المتوقع للرضع (SUID) ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) وحالات الموت الأخرى المرتبطة بالنوم.



يمكن لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية المساعدة في حماية الطفل أثناء النوم بتشكيل بيئة نوم آمنة.

حققنا تقدمًا كبيرًا في إنقاذ حياة الرضع.
عدد الأطفال في الولايات المتحدة الذين يموتون أثناء النوم حاليًا أقل بكثير مما
كان عليه خلال التسعينيات، عندما بدأت جهود التثقيف والتوعية.

لكن تظل بيئة النوم غير الآمنة مشكلة مميتة للأطفال الأمريكيين، وما يزال
خطر الموت أثناء النوم أعلى لدى الأطفال من السود/الأمريكيين من أصل
إفريقي والهنود الأمريكيين/سكان أسكا الأصليين مقارنة بالأطفال البيض أو
الأطفال من أصل هسباني أو آسيوي/من جزر المحيط الهادي.

يمكن لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية القيام بالأفعال التالية للمساعدة في الحفاظ على سلامة الطفل وتقليل خطر موت الطفل أثناء النوم.



وضع الأطفال على ظهورهم عند النوم،
في النهار وفي الليل.



استخدام سطح نوم صلب ومسطح
ومستوٍ ومغطى بملاءة مثبتة فقط.



مشاركة غرفتك مع الطفل،
وليس سريرك، للأشهر الستة الأولى
على الأقل.



إرضاع الطفل حليب الأم، عن طريق
الرضاعة الطبيعية المباشرة مثلاً.



إبعاد الأغراض عن منطقة نوم الطفل —
يجب ألا توجد فيها أي أشياء أو ألعاب أو
أجسام أخرى.



ما الذي يمكنني فعله للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلي أثناء النوم؟

وضع الأطفال على ظهورهم عند النوم، في النهار وفي الليل.

- ضع جميع الأطفال—بما في ذلك المولودين قبل أوانهم وأولئك الذين يعانون من الارتجاج—على ظهورهم للنوم حتى يبلغوا عمر عام واحد.
- ليس من الآمن وضع الأطفال على جانبهم أو على بطونهم للنوم، ولا حتى للنوم أثناء النهار. الوضع الأكثر سلامة للنوم هو على الظهر.
- الأطفال الذين ينامون على ظهورهم يتعرضون بشكل أقل لمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) مقارنة بالأطفال الذين ينامون على بطونهم أو جانبهم.
- إذا كان الطفل ينام عادة على ظهره، فإن وضعه على بطنه أو جانبه للنوم، سواء في نوم النهار أو في الليل، يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) بنسبة تصل إلى 45 مرة.

بمجرد أن يتمكن الأطفال من الانقلاب من على ظهورهم إلى بطونهم ومن على بطونهم إلى ظهورهم من تلقاء أنفسهم، يمكنك تركهم في الوضع الذي يختارونه بعد بدء النوم على ظهورهم.



وإذا كان بمقدورهم التقلب في اتجاه واحد فقط بمفردهم، يمكنك إعادة وضعهم على ظهورهم إذا انقلبوا على بطونهم أثناء النوم.





استخدام سطح صلب لنوم الطفل (يعود إلى شكله الأصلي بسرعة إذا تم الضغط عليه)، ومسطح (مثل طاولة، وليس أرجوحة)، ومستوي (ليس مائلاً أو مقوساً)، ومغطى بملاءة مثبتة فقط.

- يجب أن يكون سطح النوم (مثل الفراش) ومساحة النوم (مثل سرير الأطفال أو المهد أو مساحة اللعب المحمولة) ملتزمًا بمعايير السلامة الخاصة بلجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (CPSC). توفر لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (CPSC) مزيدًا من المعلومات حول سلامة الفراش والمهد على الرابط <https://bit.ly/CPSCArSafeSleep>.

- الأسطح الطرية—مثل الأريكة والكنبة والسرير المائي وإسفنجة الميموري فوم والمرتبطة الهوائية وذات الوسائد والحاف والبطانية وجلد الغنم—ليست آمنة لنوم الأطفال. يزيد النوم على الأسطح الطرية من خطر تعرض الطفل للانحسار أو الحبس والاختناق والخنق.

- أسطح النوم المائلة أو المنحدرة، التي يكون أحد طرفيها أعلى من الآخر، ليست آمنة لنوم الأطفال لأن جسم الطفل يمكن أن ينزلق للأسفل، مما قد يسد مجرى الهواء والتنفس لديه.

طرق قد تسد مجرى الهواء لدى الطفل



مصدر هذا مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية
منها (CDC)

- لا تستخدم المعدات المخصصة للجلوس، مثل مقاعد السيارة وعربات الأطفال، أو معدات حمل الطفل، مثل الحملات (اللفافة و الأحزمة) ، باعتبارها منطقة نوم الطفل الاعتيادية أو لنوم النهار. إذا نام الطفل في إحدى هذه المعدات، فانقله إلى مكان نومه المعتاد في أقرب وقت ممكن بمجرد خروجك من السيارة. تقدم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال نصائح حول سلامة السفر (<https://bit.ly/AAPTravelSafety>) (المحتوى باللغة الإنجليزية)، مثل منح الطفل فترات راحة من معدات الجلوس كل بضع ساعات.

- تجنب ترك الطفل يجلس بشكل متهدل، مثلاً مع وجود ذقنه على صدره، لأن هذا قد يسد مجرى الهواء والتنفس لديه. يتعرض الأطفال الصغار والذين لا يستطيعون التحكم في عضلات الرأس والرقبة لخطر الاختناق والوفاة بسبب الجلوس بهذه الطريقة.

- ابعد الأغطية والألحفة والوسائد والبطانيات عن منطقة نوم الطفل.



إرضاع طفلك حليب الأم، عن طريق الرضاعة الطبيعية على سبيل المثال.

- في معظم الحالات، يوصي أطباء الأطفال ومقدمو الرعاية الصحية الآخرون بإرضاع الطفل حليب الأم فقط، مع عدم إضافة أي شيء، إن أمكن، خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل على الأقل. قد يحتاج الأطفال المولودون قبل أوانهم أو الذين يعانون من ظروف صحية معينة إلى رعاية مختلفة.



- إن إرضاع الأطفال حليب الأم عن طريق الرضاعة الطبيعية المباشرة، إن أمكن، أو عن طريق الضخ من الثدي، يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). ويوفر إرضاع الطفل حليب الأم فقط، بدون حليب اصطناعي أو أشياء أخرى مضافة، خلال الأشهر الستة الأولى أكبر حماية من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

- إن إرضاع الطفل حليب الأم، حتى مع إضافة أطعمة أخرى، يقدم حماية للطفل أكبر من عدم إرضاعه حليب الأم على الإطلاق.

- كلما طالّت مدة حصول الطفل على حليب الأم، قل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

- وإرضاع الطفل حليب الأم له أيضًا فوائد أخرى، مثل تقليل خطر الإصابة بالإسهال والربو وعدوى الأذن.



شارك الغرفة مع الطفل للأشهر الستة الأولى على الأقل. امنح الأطفال مساحة نوم خاصة بهم (مهد أو سرير أطفال أو مساحة لعب محمولة) في غرفتك، منفصلة عن سريرك.

- الأطفال الموجودون في مساحة نومهم يكونون أقل عرضة للإصابة والوفاة بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع (SIDS) ولأسباب أخرى مثل تدحرج شخص بالغ أو شقيق لهم فوقهم عن طريق الخطأ.
- مشاركة الغرفة عن طريق وضع مساحة نوم الطفل بالقرب من سريرك، ولكن ليس فيه، هي أكثر أمانًا من مشاركة سريرك مع الطفل. تعد مشاركة غرفتك مع الطفل أيضًا أكثر أمانًا من وضع الطفل في غرفته الخاصة.
- إبقاء مساحة نوم الطفل بالقرب من سريرك يسهل الاطمئنان عليه وإرضاعه وتهدئته دون الحاجة إلى الخروج من السرير بالكامل.

يُستكمل في الصفحة التالية



(متابعة من الصفحة السابقة)

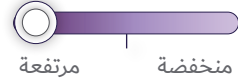
شارك الغرفة مع الطفل
للأشهر الستة الأولى
على الأقل. امنح الأطفال
مساحة نوم خاصة بهم
(مهد أو سرير أطفال أو
مساحة لعب محمولة)
في غرفتك، منفصلة عن
سريرك.



- إذا أحضرت طفلك إلى سريرك للإرضاع أو التهدئة، فقبل البدء، قومي بإزالة جميع الأشياء الطرية والشراشف من جانبك على السرير. يمكن أن يساعد هذا في منع حدوث الاختناق في حالة نومك. وعند الانتهاء، ضع الطفل مرة أخرى في منطقة النوم الخاصة به على مقربة من سريرك.
- إذا نمت أثناء إرضاع الطفل أو تهدئته في سريرك، فضعه في منطقة نوم منفصلة بمجرد استيقاظك. تظهر الأبحاث أنه كلما طالت مدة مشاركة الشخص البالغ السرير مع الطفل، زاد خطر تعرض الطفل للاختناق وحالات الموت الأخرى المرتبطة بالنوم.
- ليست الأريكة أو الكرسي آمنة على الإطلاق لنوم الأطفال. هذه الأسطح خطيرة للغاية عندما ينام عليها شخص بالغ أثناء إرضاع الطفل أو تهدئته أو احتضانه. لا تدع الأطفال ينامون على هذه الأسطح بمفردهم أو معك أو مع شخص آخر أو مع الحيوانات الأليفة.

يمكن أن تكون مشاركة الشخص البالغ لسرير أو أريكة أو كرسي مع طفل مخاطرة، لا سيما في مواقف معينة:

- سطح النوم طري، على سبيل المثال سرير مائي أو فراش قديم أو أريكة أو كرسي طري

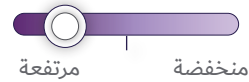


- الشخص البالغ يشعر بالتعب الشديد، أو يتناول أدوية تجعله يشعر بالنعاس، أو يتعاطى مواد مثل الكحول، أو قدرته على الاستجابة متأثرة بشكل ما

مستوى الخطر:
خطر مرتفع جدًا

- الشخص البالغ يدخن السجائر أو يستخدم منتجات التبغ (حتى لو لم يكن يدخن في السرير)

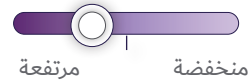
- عمر الطفل أقل من 4 أشهر (بغض النظر عن إذا كان الشخص البالغ يدخن أو سطح النوم)



- الشخص البالغ ليس ولي أمر الطفل ولكنه مقدم رعاية آخر، مثل أحد الأجداد أو الأشقاء

مستوى الخطر:
خطر شديد

- الطفل مولود قبل أوانه (قبل 37 أسبوعًا من الحمل) أو مولود بوزن منخفض



- منطقة النوم تشتمل على أشياء غير آمنة، مثل الوسائد أو البطانيات

مستوى الخطر:
خطر أعلى من المتوسط



إبعاد الأغراض عن منطقة نوم الطفل — يجب ألا توجد فيها أي أشياء أو ألعاب أو أجسام أخرى.

- قم بإزالة كل شيء من منطقة نوم الطفل باستثناء ملاءة مثبتة تغطي الفراش.
- يمكن أن تكون الأشياء الموجودة في منطقة النوم خطيرة بالنسبة للطفل، خاصة إذا كانت هذه الأشياء
 - طرية (الوسائد، الألعاب المحشوة، مصدات المهد)
 - تحت الطفل أو فوقه (الأغطية، الألففة، البطانيات، أدوات الحفاظ على الموضع)
 - غير مثبتة، حتى إذا كانت خفيفة الوزن أو صغيرة أو "مدخلة من الجانب" (بطانيات الأطفال، الملاءات غير المثبتة، البطانيات المدخلة من الجانب)
 - ثقيلة الوزن (البطانيات الثقيلة، الأقمطة الثقيلة، الأشياء الثقيلة)
- ربطت الأبحاث مصدات المهد وأغطية الفراش غير ملاءة مثبتة تغطي فراش الطفل بإصابات خطيرة وحالات الموت الناتجة عن متلازمة SIDS والاختناق والحبس والخنق.







قدم للطفل لهاية عند نوم النهار وفي الليل عندما يرضع جيداً.

• في حالة إرضاع الطفل حليب الأم من خلال الرضاعة الطبيعية المباشرة، انتظر حتى الاستقرار في عملية الرضاعة الطبيعية، حسب توجيه طبيب الأطفال، قبل تجربة الهاية. يكون الطفل "معتاداً على الرضاعة الطبيعية" عندما يكون لدى الأم ما يكفي من الحليب لإرضاع الطفل وإشباع جوعه، وتكون الأم والطفل مرتاحين أثناء الرضاعة الطبيعية، ويكتسب الطفل وزناً كافياً لتحقيق أهداف النمو.

• إذا كان الطفل لا يرضع رضاعة طبيعية، فقدم لهاية للطفل في أقرب وقت تريده. تظهر الأبحاث أن اللهايات مفيدة بشكل خاص لتقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) في الأطفال الذين يرضعون حليب اصطناعي.

• لتقليل خطر الخنق والاختناق، لا تربط اللهاية بالملابس أو الدمى المحشوة أو البطانيات أو أي أشياء أخرى.

• لا تغلف اللهاية بأي شيء، مثل سائل مُحلى أو عسل.

• إذا سقطت اللهاية من فم الطفل أثناء النوم، فلا داعي لإعادتها إلى داخل فمه.

• لا بأس إذا كان الطفل لا يريد اللهاية؛ لا تجبره على استعمالها.

• مص الأصابع أو الإبهام لا يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

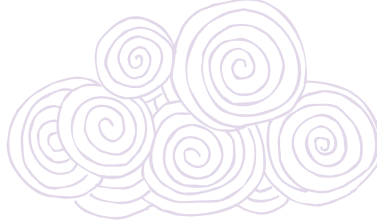




تجنبي التدخين بأنواعه (بما في ذلك السجائر الإلكترونية) أثناء الحمل، وحافظي على محيط الطفل خاليًا من التدخين.

• إن التدخين أثناء الحمل يزيد من خطر إصابة الطفل بمتلازمة SIDS بدرجة كبيرة.

• التدخين السلبي في المنزل أو السيارة أو الأماكن الأخرى التي يقضي فيها الطفل وقتًا يزيد أيضًا من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) ومشكلات صحية أخرى.



امتنعي عن تناول المخدرات والكحول أثناء الحمل، وتأكدي من أن أي شخص يعتني بالطفل لا يتناول المخدرات والكحول.

• تظهر الأبحاث أن تعاطي المخدرات والكحول—أثناء الحمل وبواسطة مقدمي الرعاية للرضع—يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

• بالإضافة إلى ذلك، فإن مشاركة الشخص البالغ السرير مع الطفل عند تعاطي المخدرات أو الكحول يزيد أيضًا من خطر إصابة الطفل وموته.



تجنب جعل الطفل يشعر بالحر الشديد، وحافظ على رأس الطفل ووجهه مكشوفين أثناء النوم.

- يمكن أن يشعر الطفل بالحر أو بالسخونة الزائدة إذا كان يرتدي الكثير من طبقات الملابس وأغطية الفراش بما لا يتناسب مع درجة حرارة الغرفة (يسمى أحياناً بزيادة طبقات الملابس). يتعرض الأطفال الذين يعانون من السخونة الزائدة لخطر أكبر للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) والموت المرتبط بالحرارة.

- ألبس الطفل ملابس مناسبة لدرجة حرارة الغرفة.

- يمكن أن يتسبب ارتداء القبعات داخل المنزل في إحساس الطفل بالحر الشديد، لذا اخلع القبعات عندما يكون الطفل بالداخل.

- انتبه لعلامات شعور الطفل بالحر الشديد، مثل العرق أو احمرار الجلد أو سخوته أو سخونة صدر الطفل عند لمسه.

- إلبس الطفل بطانية يمكن ارتداؤها أو طبقة إضافية من الملابس يمكن أن يساعد على إبقائه دافئاً دون إضافة أشياء إلى منطقة النوم.

- لا تترك الطفل وحده في السيارة مهما كانت درجة الحرارة بالخارج.





احصلي على الرعاية الطبية بشكل منتظم طوال الحمل.

- زيارة مقدم الرعاية الصحية بمجرد معرفتك بالحمل، ثم بانتظام حتى الولادة، يمكن أن تساعد في تعزيز الحمل الصحي.
- تظهر الأبحاث أنه، في مجتمعات معينة، يمكن للرعاية المنتظمة السابقة للولادة أن تقلل أيضًا من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).



اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية بشأن اللقاحات والفحوصات وغيرها من المسائل الصحية المتعلقة بالطفل.

- أطباء الأطفال وغيرهم من مقدمي الرعاية الطبية لديهم أحدث المعلومات حول النوم الآمن والنمو والتطور والمواضيع الصحية الأخرى المتعلقة بالطفل.
- تظهر الأبحاث أن الأطفال الملقحين أقل عرضة للإصابة بمتلازمة SIDS.
- تحمي اللقاحات أيضًا الأشخاص، بمن فيهم الأطفال، من الأمراض الخطيرة والقاتلة.



تجنب المنتجات والأجهزة التي تتعارض مع توجيه النوم الآمن، خاصةً تلك التي تدعي أنها "تمنع" الإصابة بمتلازمة SIDS وحالات الموت المرتبطة بالنوم.

- العديد من المثبتات أو أدوات ضبط الموضع أو غيرها من المنتجات التي تدعي أنها تبقي الأطفال في وضع معين أو تقلل من خطر متلازمة SIDS أو الاختناق أو الارتجاع لا تفي بالتوجيهات الفدرالية لسلامة النوم. ترتبط هذه المنتجات، مثل أسرة الأطفال المائلة، بحدوث إصابة والموت، خاصةً عند استخدامها في منطقة نوم الطفل. يمكنك المساعدة في منع الإصابات والموت عن طريق عدم استخدام هذه المنتجات والأجهزة.

• لا يوجد منتج يمكنه منع الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

- لدى لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (CPSC) مزيد من المعلومات حول معايير السلامة لمنتجات الأطفال على الرابط <https://bit.ly/CPSCArSafeSleep>.



تجنب استخدام أجهزة مراقبة القلب أو التنفس أو الحركة وأجهزة المراقبة الأخرى لتقليل مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

- هذه الأنواع من أجهزة المراقبة ليست فعالة في اكتشاف أو منع متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).
- إذا اخترت استخدام هذه الأجهزة لأسباب أخرى غير اكتشاف متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، فتأكد من اتباع توصيات النوم الآمن لتقليل خطر موت الطفل المرتبط بالنوم.
- إذا كانت لديك أسئلة حول استخدام هذه الأجهزة لحل مشكلات أو مخاوف صحية غير متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك.



تجنب التقييط بمجرد أن يبدأ الطفل في التقلب
(عادة بعمر 3 أشهر تقريبًا)، وتذكر أن التقييط
لا يقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ
(SIDS).

- على الرغم من أن التقييط لا يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، فإن بعض الأطفال يكونون أكثر هدوءًا وينامون بشكل أفضل عندما يتم تقييطهم.
- إذا اخترت تقييط طفلك، فتأكد من اتباع توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بشأن النوم الآمن لتقليل خطر موت الطفل المرتبط بالنوم.
- بمجرد أن يبدأ الطفل في التقلب من تلقاء نفسه، يزيد التقييط من خطر الاختناق والخنق. توقف عن تقييط الطفل عندما يبدأ في التقلب، وعادة ما يكون هذا في عمر الـ 3 أشهر تقريبًا.

- يعتبر استخدام وضع النوم على الظهر للأطفال الذين تم تقييطهم أمرًا مهمًا على وجه الخصوص. قد يواجه الطفل الذي تم تقييطه صعوبة في الانقلاب من وضعية النوم على بطنه أو جنبه، مما يعرضه لخطر أكبر للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) وحالات الموت الأخرى المرتبطة بالنوم أكثر من وضعية النوم على الظهر.





امنح الرضع الكثير من الوقت في وضع الاستلقاء على البطن وذلك عندما يكونون مستيقظين ويكون هناك من يراقبهم.

- إن الاستلقاء على البطن مع وجود إشراف يساعد على تقوية عضلات عنق طفلك وكتفيه وذراعيه.
- كذلك يساعد وقت الاستلقاء على البطن في منع تكون مناطق مسطحة في مؤخرة رأس الطفل.
- يُعد وقت الاستلقاء على البطن طريقة مهمة للمساعدة في تحسين المهارات الحركية للطفل وحركته.
- يمكن أن تبدأ جلسات وقت الاستلقاء على البطن في غضون أيام قليلة من الولادة، وذلك لمدة 3 إلى 5 دقائق مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. ومع نمو طفلك ليصبح أقوى، يمكنك جعل وقت الاستلقاء على البطن أطول قليلاً في كل مرة وممارسته مرات أكثر خلال اليوم.
- يوصي أطباء الأطفال بأنه، بحلول عمر الشهرين تقريباً، ينبغي أن يحصل الأطفال على ما لا يقل عن 15 دقيقة إلى 30 دقيقة من إجمالي وقت الاستلقاء على البطن يوميًا.

- لمزيد من المعلومات حول وقت الاستلقاء على البطن، يُرجى زيارة <https://bit.ly/AAPTummyTime> (المحتوى باللغة الإنجليزية).

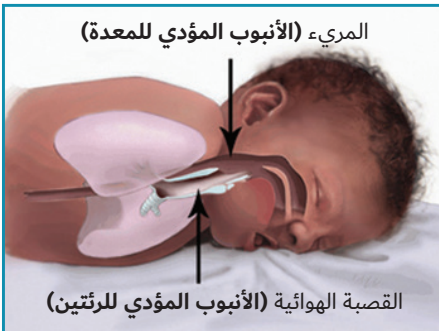
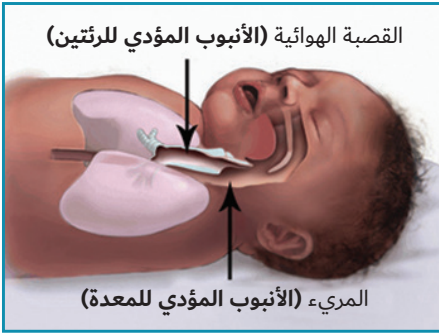
الأسئلة الشائعة

سؤال: ما أفضل طريقة لحماية الطفل من الموت المرتبط بالنوم؟

جواب: ضع الأطفال دائماً على ظهورهم للنوم، في مساحة نوم خاصة بهم مصممة للأطفال وفي غرفة الوالدين، على سطح صلب ومستطح ومستوي (غير مائل) مغطى فقط بملءة مثبتة، ودون وجود أي أشياء أو ألعاب أو أجسام أخرى في منطقة النوم.

سؤال: هل سيختنق طفلي إذا تم وضعه على ظهره للنوم؟

جواب: لا. الأطفال الأصحاء يتلعون السوائل أو يسعلونها بشكل طبيعي - إنه رد فعل موجود لدى جميع الأشخاص. بل ربما يتخلص الأطفال من هذه السوائل بشكل أفضل عند النوم على ظهورهم بسبب تشريح الجسم البشري.



عندما يكون الطفل على ظهره، تقع القنبة الهوائية (أنبوب يؤدي إلى الرئتين) فوق المريء (أنبوب يؤدي إلى المعدة). أي قيء أو ارتجاع أو بصق من المعدة عبر المريء يجب أن يتعارض مع الجاذبية ليصل إلى القنبة الهوائية ويسبب الاختناق. ولكن عندما يكون الطفل على بطنه، تغادر هذه السوائل مريء الطفل وتتجمع عند فتحة القنبة الهوائية، مما يزيد من احتمالية الاختناق.

سؤال: عندما كنت طفلاً، كنت أوضع على بطني لأنام. هل كان هذا خطأ؟

جواب: لا، اتبع مقدم الرعاية الخاص بك النصائح بناءً على الأدلة المتاحة في ذلك الوقت. منذ ذلك الحين، أظهرت الأبحاث أن النوم على البطن يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ وأن النوم على الظهر ينطوي على أقل نسبة خطر للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ. لذا فإن أحدث التوصيات هي: "النوم على الظهر هو الأفضل".

سؤال: هل يمكنني ممارسة الاحتضان مع التلامس الجلدي بمجرد ولادة طفلي؟

جواب: نعم! يوصي الخبراء بالتلامس الجلدي لجميع الأمهات والأطفال حديثي الولادة لمدة ساعة على الأقل بعد الولادة، بمجرد أن يقول مقدم الرعاية الصحية أن حالة الأم مستقرة ويمكنها الاستجابة لطفلها. عندما تحتاج الأم إلى النوم أو القيام بأنشطة أخرى، ينبغي وضع الطفل على ظهره في مساحة نومه الخاصة، على سبيل المثال مهد¹ أو سرير أطفال معتمد من ناحية السلامة.

سؤال: ماذا لو نمت أثناء إرضاع طفلي في سريري؟

جواب: إذا نمت أثناء إرضاع الطفل أو تهدئته في سريرك، فضعيه في منطقة نوم منفصلة بمجرد استيقاظك. تظهر الأبحاث أنه كلما طال مدة مشاركة الشخص البالغ السرير مع الطفل، زاد خطر تعرض الطفل للاختناق وحالات الموت الأخرى المرتبطة بالنوم.

قبل إحضار الطفل إلى سريرك للإرضاع أو التهدئة، قومي بإزالة جميع الأشياء الطرية وأغطية الفراش من جانبك على السرير. وعند الانتهاء، ضعي الطفل مرة أخرى في منطقة نوم مخصصة للرضع، مثل مهد محمول، على مقربة من سريرك.

¹ لدى لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (CPSC) مزيد من المعلومات حول سلامة المهد على الرابط <https://bit.ly/CPSCArSafeSleep>

انشر الخبر!

تأكد من أن كل شخص يهتم بطفلك يعرف طرق تقليل خطر موت الرضيع المرتبط بالنوم. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أي أسئلة أو تحديات تتعلق بممارسات النوم الآمنة لطفلك.

ساعد أفراد الأسرة والأشقاء والأجداد وجليسات الأطفال وعمال الرعاية النهارية، - **جميع** من يعتنون بطفلك - على تقليل خطر إصابة طفلك من خلال مشاركة هذه الرسائل المتعلقة بالنوم الآمن معهم.

لمعرفة مزيد من المعلومات، تواصل مع Safe to Sleep®:

الهاتف:

1-800-505-CRIB (2742)



البريد الإلكتروني:

SafetoSleep@mail.nih.gov



الموقع الإلكتروني:

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



الفاكس:

1-866-760-5947



خدمة ترحيل المكالمات:

اطلب الرقم 1-1-7





يشمل المتعاونون في حملة Safe to Sleep® ما يلي:

Eunice Kennedy Shriver المعهد الوطني لصحة الطفل
والتنمية البشرية، المعهد الوطني للصحة

مكتب صحة الأم والطفل التابع لإدارة الموارد
والخدمات الصحية

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، قسم الصحة الإنجابية
لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics).

الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد

منظمة الشمعة الاولى (First Candle)

النوم الآمن



2023 أغسطس | NIH Pub No 23-HD-8169

يتقدم المعهد الوطني لصحة الطفل والتنمية البشرية بخالص التقدير إلى
وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

يسرا علي محمود، دكتوراه، ماجستير في العلوم، لمراجعتها الخبيرة لهذا الموضوع.



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development