

كيف تبدو بيئة النوم الآمن؟



توضح الصورة التالية بيئة آمنة لنوم الطفل.



حافظ على خلو محيط الطفل من التدخين.



الأرائك والكراسي ليست آمنة للطفل لينام عليها بمفرده أو مع أشخاص آخرين أو مع الحيوانات الأليفة.



ضع الأطفال على ظهورهم عند النوم، لأخذ قيلولة وفي الليل.



استخدم بطانية يمكن ارتداؤها لإبقاء طفلك دافئًا دون بطانيات في منطقة النوم.

تأكد من بقاء وجه طفلك ورأسه مكشوفان أثناء النوم.



قم بإزالة كل شيء من منطقة نوم الطفل باستثناء ملاءة مثبتة تغطي الفراش. لا تترك أي أغراض أو ألعاب أو أشياء أخرى.



استخدم سطحًا صلبًا ومستويًا ومستويًا (ليس مائلًا أو منحدرًا) للنوم، مغطى فقط بملاءة مثبتة*.



مشاركة الغرفة: امنح الأطفال مساحة نوم خاصة بهم في غرفتك، منفصلة عن سريرك.



*تضع لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية معايير السلامة لأسطح نوم الرضع (مثل المرتبة) ومساحات نومهم (مثل المهد).

لمعرفة المزيد، يرجى زيارة <https://www.cpsc.gov/SafeSleep>



النوم الآمن لطفلك

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



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 تركيبة حليب اصطناعي أو أشياء أخرى مضافة، خلال الأشهر الستة الأولى أكبر حماية من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).



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



ضع الأطفال على ظهورهم عند النوم، لأخذ قيلولة وفي الليل.



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



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



استخدم سطح نوم للطفل يكون صلبًا (يعود إلى شكله الأصلي) بسرعة إذا تم الضغط عليه)، ومسطحًا (مثل طاولة، وليس أرجوحة شبكية)، ومستويًا (ليس مائلًا أو منحدرًا)، ومغطى فقط بملاء ممتبة.



تجنب أجهزة مراقبة القلب والتنفس والحركة وأجهزة المراقبة الأخرى لتقليل مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).



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



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



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



احصلي على الرعاية الطبية بشكل منتظم طوال الحمل.



شارك غرفة 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.



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



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



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

لمزيد من المعلومات حول حملة Safe to Sleep®، تواصل معنا:

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

البريد الإلكتروني: SafetoSleep@mail.nih.gov

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

خدمة ترحيل المكالمات: اطلب الرقم 1-1-7



قدم للطفل لهابة عند القيلولة وفي الليل عندما يرضع جيدًا.