

النوم الآمن للأطفال الرضع



دائماً ضعي طفلك
الرضيع على ظهره أو
ظهرها في أوقات القيلولة
ووقت النوم.

Oregon
Health
Authority

شعبة الصحة العامة
برنامج الرعاية الصحية للأم والطفل

حقائق عن SIDS

(متلازمة موت الرضع الفجائي)

- في ولاية أوريغون يموت حوالي ٤٠ طفلاً رضيعاً في نومهم كل سنة.
- إن أهم شيء يمكنك عمله من أجل صحة طفلك الرضيع هو التوقف عن التدخين. وللمساعدة، اتصلي بخط التوقف عن التبغ في ولاية أوريغون (Oregon Tobacco Quit Line) على الرقم 1-800-784-8669 أو على الموقع الإلكتروني www.quitnow.net/oregon.
- كما تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر تعرض طفلك الرضيع للإصابة بـ SIDS.

يختار بعض الآباء والأمهات النوم مع طفلهم الرضيع. قد يكون النوم مع طفلك الرضيع غير آمن إذا:

- كان عمر طفلك الرضيع أقل من ١٢ أسبوعاً.
- كان يحتوي سريرك على وسائد، أو أغطية أو ألحفة.
- إذا كنت تشاركين سريرك مع حيوانات أليفة أو مع أولاد آخرين.
- إذا كنت أنتِ أو شريككِ:
 - تدخني
 - سبق وأن أخذتِ مخدرات، أو مشروبات كحولية، أو أدوية تجعلكِ نعسانة.
 - كنتِ متعبة جداً أو تعاني من إرهاق شديد.

للتأكد من إن طفلك الرضيع آمنًا قدر الإمكان:

- ضعي طفلك الرضيع لينام على ظهره أو ظهرها.
- تأكدي من عدم وجود أي شخص يدخن بالقرب من طفلك.
- قومي بترضيع طفلك طبيعياً.
- ضعي طفلك لينام في نفس الغرفة التي تنامين فيها.
- لا تستخدمي الوسائد، أو البطانيات، أو الألحفة، أو بطانيات جلد الغنم، أو اللعب المحشوة، أو مصدات السرير في منطقة نوم طفلك.
- تجنبي وضع طفلك لينام على أشياء ناعمة مثل الأرائك أو الكراسي المنجدة، الأسرة المائية، كراسي كيس الفول، الألحفة أو الألحفة المحشوة.
- تحدثي مع الأجداد ومقدمي الرعاية الآخرين عن هذه المعلومات للنوم الآمن.
- تساعد المصاصة على الحد من خطر الـ SIDS. إذا كنتِ ترضعين طبيعياً، انتظري حتى تصبح الرضاعة سارية بطريقة جيدة (٣-٤ أسابيع) قبل تقديم مصاصة. إذا لا يريد طفلك المصاصة، فلا بأس. إن بعض الأطفال الرضع لا يحبون استخدام المصاصة. إذا سقطت المصاصة بعد أن يغفو طفلك، ليس من المتوجب أن تعيدها إلى فمه.

يرجى التكم مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أي مخاوف ممكن أن تكون لديك

للمزيد من المعلومات اتصلي بالرقم 971-673-0190
زوري بيبيز فيرست (Babies First) النوم الآمن للأطفال الرضع
على الإنترنت www.healthoregon.org/safesleep.

بإمكانكم الحصول على هذه الوثيقة بلغات أخرى، أو مطبوعة بأحرف كبيرة أو مطبوعة على طريقة برايل أو حسب التنسيق المفضل لديكم. يمكنكم الاتصال بقسم صحة الأمومة والطفولة على رقم الهاتف 971-673-0190. نستقبل جميع المكالمات الهاتفية بواسطة خدمات الاتصال المكتوب (relay calls) أو بإمكانكم الاتصال بالرقم 711.