

النوم الآمن لطفلك الرضيع



هل تعرف؟

كل سنة، يموت كثير من الأطفال الرضع في تينيسي لأسباب متعلقة بالنوم. يمكن تجنب معظم هذه الحالات من الموت.

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالإرشادات العامة التالية لمنع وقوع حالات الموت المتعلقة بالنوم

• يجب وضع الرضيع دائماً على ظهره للنوم ليلاً وخلال فترات النوم القصيرة. من الأقل احتمالاً أن يموت الأطفال الرضع النائمون على ظهرهم بسبب "متلازمة موت الرضيع الفجائي" [Sudden Infant Death Syndrome] (SIDS).

• يجب أن ينام الطفل الرضيع دائماً في سرير خاص بالأطفال الرضع. المكان الأكثر سلامة للطفل الرضيع هو في غرفة الوالدين لكن بمفرده في مكان فردي للنوم.

• احتفظ بالأشياء غير المحكمة والألعاب الطرية وبطانيات السرير خارج مكان نوم الطفل لا تستخدم الوسادات والأغطية في مكان نوم الطفل. يجب أن ينام الطفل في سرير خاص بالأطفال الرضع ومغطى فقط بملاءة واحدة مثبتة بإحكام.

• تجنب تعريض طفلك للحرارة الزائدة أثناء الليل. يجب أن يكون الطفل الرضيع في ملابس خفيفة للنوم. ضع حرارة الغرفة بحيث تكون ضمن مدى مريح لشخص بالغ يرتدي ملابس خفيفة.

• لا تستخدم مصدات سرير الأطفال الرضع. لا تخفف هذه المصدات من الإصابات وقد تسبب الاختناق.

• تجنب التدخين. على الأم الحامل أن تتجنب التدخين أثناء فترة الحمل، كما يجب تجنب التدخين الثانوي غير المباشر بعد ولادة الطفل.

• يوصى بالرضاعة لمدة لا تقل عن الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل. الرضاعة مرتبطة بتخفيض خطر التعرض لمتلازمة SIDS.

تذكر المبادئ الرئيسية
للنوم الآمن:

يجب أن ينام الأطفال الرضع بمفردهم وعلى ظهرهم وفي سرير خاص بهم.

دائرة تينيسي للصحة
safesleep.tn.gov



TN Department of Health



kidcentral.tn
KIDCENTRALTN.COM



التصريح رقم 343124 لدائرة تينيسي للصحة، عدد النسخ: 20,000. صدرت هذه الوثيقة العامة الرسمية بـ \$0.03 لكل نسخة. 03/12