تخفيض
خطر معاناة طفلك من
متلازمة موت المولود الفجاءة (SIDS)
ومن
الاختناق العرضي
أثناء النوم

كيف يبدو النوم المأمون؟

لمزيد من المعلومات حول النوم المأمون، الرجاء زيارة موقع وزارة صحة ولاية بنسلفانيا على الإنترنت على العنوان
www.health.state.pa.us/pasids

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

إقرار بمتلازمة موت المولود الفجاءة (S.I.D.S.)
في ولاية بنسلفانيا/أسرة الأطفال

HD0536P (Rev. 01/11)

توقفي عن التدخين

لا تدخني قبل ولادة طفلك أو بعدها ولا تسمحي للآخرين أن يدخنوا حول طفلك.

حرارة الغرفة

ألبسي طفلك ثياب نوم خفيفة واحفظي الغرفة لدى حرارة مريحة لشخص بالغ.

لا تستخدمي سطحاً طرياً

لا يجب وضع الطفل لينام على سرائر من الماء أو أرائك أو أسطح طرية أخرى.

وقت وضعه على البطن

وفري لطفلك "وقتاً للوضع على البطن" عندما يكون مستيقظاً وتحت الإشراف.

استخدمي المصاصة

الإرضاع هو أفضل. بعد القيام بالإرضاع، قدمي لطفلك مصاصة نظيفة أثناء النوم.

التلقيح

تأكدي من أن طفلك يتلقى المعاينات وعمليات التحصين المنتظمة.

لماذا؟

لأن هذا مفيد للطفل!

إنه سهل مثل أ، ب، ج

لوحده

احتفظي بالمنطقة
التي ينام فيها طفلك قريبة من
المنطقة التي ينام فيها الآخرون
ولكن منفصلة عنها. لا يجب أن ينام
طفلك في سرير، أو على كنبة
أو في كرسٍ مع الآخرين.

النوم على الظهر هو أفضل

يجب أن ينام طفلك أو
طفلتك على الظهر في مهد
مصدق عليه من حيث الأمان، وعلى فرشة
متينة، في كل مرة تضعينهما للنوم، بما في
ذلك أثناء فترة القيلولة.

في مهد غير مكوَّم

أبعدي كل البطانيات، والألحفة،
والمضارب، وجلد الغنم، والحيوانات
المحشوة، والأدوات المخففة للصدمات،
والوسادات الرخوة من مهد طفلك.

سبب الوفاة

تعتبر متلازمة موت المولود
الفجاءة (SIDS) والاختناق العرضي
السببين الرئيسيين لوفاة الأطفال البالغين
من 1 إلى 12 شهراً من العمر.

أشهر العمر

الأطفال الذين يبلغ
عمرهم من 2 إلى 4 أشهر من العمر
هم الذين يواجهون خطراً أكبر للوفاة من
متلازمة موت المولود الفجاءة (SIDS)
والاختناق العرضي.

أخبري الناس

شاركي المعلومات
المتضمنة في الأحرف (أ، ب، ج) والأرقام
(1، 2، 3) مع 3 أشخاص على الأقل.
فالتثقيف هو المفتاح الرئيسي للحفاظ على
سلامة الأطفال.