

# كيف يبدو النوم المأمون؟

## 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 تستخدمني 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 المعاینات وعمليات التحصين المنتظمة.

## لماذا؟

لأن هذا مفيد للطفل!



لمزيد من المعلومات حول النوم المأمون، الرجاء زيارة موقع وزارة صحة ولاية بنسلفانيا على الإنترنت على العنوان

[www.health.state.pa.us/pasids](http://www.health.state.pa.us/pasids)



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



تخفيض

خطر معاناة طفلك من  
متلازمة موت المولود

الفجاءة

(SIDS)

ومن

الاختناق العرضي

أثناء النوم



# إنه سهل مثل أ، ب، ج

## في مهد غير مكوم



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

## النوم على الظهر هو أفضل



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

## 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 كنبه  
أو في كرسٍ مع الآخرين.

## أخبري الناس



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

## 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.

## سبب الوفاة



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