

## كيف يمكنك مساعدة طفلك على النوم بأمان؟

### القواعد الأساسية للنوم بأمان؟

#### النوم وحيدًا أبقِ الطفل معك في الغرفة ولكن ليس في الفراش.

- آمن مكان لنوم طفلك هو في الغرفة التي تنام فيها، ولكن ليس في فراشك.
- ضع مهد الطفل أو سريره في غرفة نومك بدلًا من أن ينام معك في نفس الفراش أو مع أطفال آخرين أو مع أي شخص آخر.
- يجب ألا يغفو الوالدان أو القائمون بالرعاية أبدًا على أريكة أو مقعد حاملين الطفل لتجنب مخاطر انحصار الطفل أو اختناقه.

#### الظهر: ضع الرضيع دائمًا على ظهره ليغفو وقت القيلولة أو للنوم ليلاً.

- فإن استلقاء الرضيع على ظهره لينام يقلل من مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ (sudden infant death syndrome) (SIDS).
- فإن الرضع الذين ينامون على بطنهم يكونون أكثر عرضة لإعادة استنشاق أنفاسهم التي خرجت منهم أثناء الزفير مما يزيد من تراكم ثاني أكسيد الكربون وتناقص مستويات الأوكسجين مما قد يؤدي إلى الاختناق.
- قد يكون الرضيع الذي ينام على بطنهم ليسوا قادرين على رفع رؤوسهم بشكل جيد مما يسفر عن نوم الرضيع ووجهه لأسفل. والنمو مع اتجاه الوجه للأسفل قد يقلل من وصول الهواء الغني بالأكسجين إلى الطفل مما يزيد من مخاطر الاختناق. الرضيع الذي ينام على بطنهم يكونون أكثر عرضة لزيادة السخونة، ويتعرضون لانخفاض ضغط دمهم ويعانون من صعوبة التحكم في معدل نبضات القلب، وهي كلها عوامل تساهم في زيادة مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ.
- والرضع الذي ينامون على ظهورهم يكونون أقل عرضة للاختناق أو الشرق.

#### المهد: ضع طفلك لينام دائمًا في مهد أو سرير.

- والأفضل أن يكون المهد ذا مرتبة محكمة وقاسية وثابتة في مكانها.
- يجب عدم وجود أي شيء في المهد أو السرير مع الطفل - يجب عدم وجود الألعاب، والدمى المحشوة، والبطانيات، والوسائد، وسنادات المهد أو مساند النوم.
- والملابس الخاصة بالنوم، مثل القمط أو حقائب النوم أو الملابس المكونة من قطعة واحدة تغطي الأقدام أو رداء النوم ذي الحجم المناسب آمن للرضع من البطانيات.
- لا تضع الرضيع لينام قط على فراش البالغين أو الكراسي أو الأرائك أو الأسرة المائبة أو المراتب الهوائية أو الوسائد أو وسائد الأرائك الصغيرة أو الأسطح اللينة.
- يجب ألا ينام الرضيع لفترات طويلة في أي منتج بخلاف المهد أو سرير الأطفال. فالأرجوحة أو كراسي الأطفال الخاصة بالسيارة، أو عربات الأطفال أو الكراسي النطاقة يجب ألا تستخدم كمكان مخصص للنوم.

## أمان المهد

- تأكد من أن المهد يلبي معايير السلامة الخاصة بلجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (Consumer Product Safety Commission) (CPSC)، ورابطة مصنعي منتجات الصغار (Juvenile Products Manufacturers Association) (JPMA)، وتأكد من احتوائه على كل القطع المناسبة.
- تأكد من أن المكونات الصلبة للمهد مثبتة في مكانها بإحكام لمنع المهد من السقوط أو انحصار الرضيع أو اختناقه.
- تجنب أشكال المهد التي تحتوي على قطع تزيين مفرغة في مسند الرأس/القدم للحد من مخاطر انحصار الرأس أو الأطراف مع تزايد نشاط الرضيع.
- إذا كانت بوسعك وضع عبوة مشروب غازي بين أضلع المهد فهذا يعني أنه يمكن أن تنحسر رأس الطفل أو يده أو قدمه.
- إذا كان من الممكن إنزال جانب المهد، فتأكد من أن الجوانب تثبت في مكانها بإحكام ولا يمكن أن ينفتح المزلاج مع زيادة نشاط الرضيع.
- يجب ألا تكون أعمدة الأركان في المهد بارزة لأعلى لمسافة تزيد عن 1/16 من البوصة أو أن تكون ذات زوايا حادة.
- في حالة حصولك على مهد مستعمل، تحقق مما إذا كان قد تم سحب هذا المنتج من الأسواق على الموقع [www.recalls.gov](http://www.recalls.gov) (متوافر فقط باللغة الإنجليزية).
- تجنب وضع المهد أو السرير أو كرسي الطعام المرتفع أو سلة اللعب بالقرب من النوافذ أو الستائر القماشية المتدلية أو الستائر المتحركة أو عناصر الديكور المثبتة على الحوائط التي تحتوي على حبال.
- يجب عدم تعليق الدلائل المتحركة أو الألعاب التي تحتوي على أحيال تزيد عن 7 بوصات فوق المهد.
- يجب إزالة الدلائل المتحركة عند بدء الرضيع في القيام على يديه وركبتيه.

Revised 3/22 per Dawne Gardner

Marketing Use Only (For Spanish language translations only, please translate the red text below):

Navigation Text: **Safe Sleep**

Page Title: **Safe Sleep | Advice for New Parents**

Meta Description: **Practice the ABC's of safe sleep: Alone, Back, Crib. Get information on safe sleep for your baby.**