

طفل رضيع

نوم آمن

التوجيهات



- للقيولة أو لنوم الليل، دائما ضعي طفلك على ظهره لينام.
- استخدمي للنوم سطحا ثابتا، مثل فراش سرير أطفال معتمد، مغطى بملاءة مناسبة.
- تجنبي الأسافين، ومحكمات الوضع أو أي منتجات أخرى إلا إذا حدده طبيب طفلك.
- أبعدي الوسائد، والزجاجات والدمى، ومصدات السرير، وأغطية الفراش الفضفاض عن منطقة نوم طفلك.
- لا تنامي مع طفلك على سرير، ولا كرسي ولا أريكة - وضعي طفلك على سيره الخاص.
- أجعلي منطقة نوم طفلك في نفس الغرفة حيث تنامي مما يقلل خطر متلازمة موت الرضيع المفاجيء ويقلل أسباب وفاة الرضيع الأخرى المتعلقة بالنوم.
- قدمي لطفلك لهاية غير متصلة بسلسلة للقيولة ولنوم الليل. وإذا رضع طفلك، فانتظري بلوغ طفلك شهرا قبل عرض الלהاية.
- ابعدي طفلك دافئا، وليس ساخنا. ألبسي طفلك طبقة واحدة زائدة على ما ترتدينه لتشعري بالراحة واتركي البطانية بعيدة عن السرير.
- اتبعي توجيهات مقدم الرعاية الصحية بخصوص تطعيمات طفلك والفحوصات الطبية المنتظمة. استشيري طبيبك إذا كان عندك أية تساؤلات بخصوص نوم طفلك.
- أعطي طفلك وفترة من الوقت على بطنه وقت يقظته وتحت مراقبة أحدهم.
- لا تدخني ولا تسمحي بالتدخين حول طفلك.
- ضعي سرير طفلك بعيدا عن الستائر ومظلات النوافذ لتجنب الاختناق بالأحبال.
- تأكدي أن من يريعى طفلك يعلم عادات النوم الآمن.

* تستند الإجراءات الواردة هنا على التوصيات الصادرة عن الأكاديمية الأمريكية لفرقة عمل طب الأطفال المعنية بمتلازمة موت الرضيع المفاجيء.