Office of Children and Family Services

NEW YORK STATE

تعزيز سلامة الرضع النائمين

يحتاج الرضيع إليك حين يكون مستيقظاً و حين يكون مستعدا للخلود إلى النوم.

أمور أخرى تستطيعين القيام بها للمحافظة على سلامة طفلك:

- قدمي له المصاصة وقت القيلولة ووقت النوم خلال العام الأول من العمر. بالنسبة للطفل الذي يرضع من الصدر، قدمي له المصاصة بعد عمر شهر واحد للتأكد من أن الرضاعة تتم بصورة جيدة.
- تأكدي من عدم وجود أي شخص مدخن في البيت أو بالقرب من الرضيع.
- تجنبي المنتجات التي تدعي أنها تساعد في الحفاظ على سلامة الرضيع: فمعظم هذه المنتجات لم يتم عمل اختبار السلامة لها وبعضها من الممكن فعلاً أن يزيد من خطر الضرر.
- امنحي الرضيع فرصة الاستلقاء على بطنه لبعض الوقت تحت رقابتك وهو مستيقظ. فهذا يساعد على تنمية عضلات الطفل ويقلل من فرص ظهور أية بقع مستوية على الرأس.
- تقاسمي هذه المعلومات حول "النوم الآمن" مع كل من يقدم الرعاية للرضيع.

للمزيد من المعلومات عن تعزيز سلامة الأطفال النائمين، اتصل بـ:

مكتب خدمات الأطفال والعائلات بولاية نيويورك
800-345-KIDS (5437)
ocfs.ny.gov

وزارة الصحة لولاية نيويورك
health.ny.gov

الخط الساخن للنمو بشكل صحي
800-522-5006

مركز موارد المعلومات الوقائية خط المعلومات ومساعدة الأهل (PIRC)
800-CHILDREN (244-5373)

مركز ولاية نيويورك للموت الفجائي للأطفال
800-336-7437

NEW YORK STATE | Office of Children and Family Services

ocfs.ny.gov

"تحسين صحة وسلامة تحسن معيشة أطفالنا وعائلاتنا ومجتمعاتنا..."

Pub-5002-AR (Rev. 7/2015) ARABIC

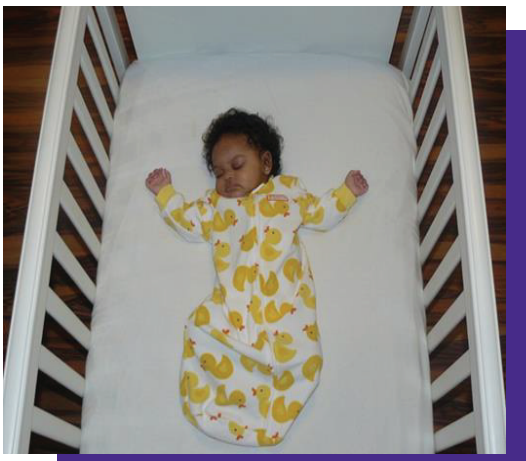
تعزيز سلامة الرضع النائمينr

كونك راعية للطفل الرضيع، فأنت تعلمين أنه من الأهمية بمكان أن توفري الأمان لرضيعك. فرضيعك يحتاج إليك حين يكون مستيقظا و حين يكون مستعدا للخلود إلى النوم.

فعلى مستوى ولاية نيويورك، يموت كل عام عدد من الأطفال الرضع أثناء النوم في محيط غير آمن. ويمكنك تقليل هذا الخطر باتباع عدد من الخطوات البسيطة في كل مرة تضعين فيها رضيعك لينام.

أولاً، يجب عليك أن تفكري في وضع سرير رضيعك في حجرتك وعلى مقربة من سريرك. فنومك بالقرب من رضيعك يسهل عليك رعايته وقد يجعل إرضاعه أكثر موائمة.

يكون الأطفال الرضع في ائمن حال حين ينامون:



- على ظهورهم
- وحدهم في سرير أطفال معتمد آمن يجب أن تكون الشرائح الخشبية على بعد ⅜ 2 بوصة أو أقل
- على مرتبة صلبة لها ملاءة ضيقة
- دون أي عناصر لينة (كالوسائد أو الأغطية أو وسائد امتصاص الصدمات أو الدمي المحشوة)
- بملابس نوم خفيفة في غرفة معتدلة الحرارة بالنسبة لشخص بالغ يرتدي ملابس خفيفة)

يكون الأطفال الرضع غير آمنين حين ينامون:

- على بطونهم أو جنوبهم
- على وسادة أو سرير مائي أو مرتبة هوائية أو مقعد محشو بحبيبات صغيرة أو أي سطح أملس آخر
- على كرسي مزود بوسائد أو كرسي اضطجاع أو أريكة (فقد يتسبب ذلك في أن يعلق رأس الرضيع)
- بالبطاطين (يستعاض عنها بملابس نوم خفيفة مثل ملابس النوم المؤلفة من قطعة واحدة)
- مع أي طفل أو رضيع آخر
- مع أي بالغ يتصف بأنه:
  - منهك للغاية
  - يتناول دواءً قد يسبب النعاس
  - كان يتناول مشروبات كحولية أو مخدرات
  - زائد الوزن بصورة مفرطة

هذه المواقف قد تكون خطرة على الرضيع. قد يختنق الطفل أو تصيبه الحمى الشديدة أو يتدحرج ويلحق به أذى شديداً.