

# برنامج Sleep Safely



## للمزيد من المعلومات

حول كيفية تهيئة بيئة نوم آمنة  
لطفلك الرضيع، يرجى زيارة



[UVMHealth.org/SafeSleep](http://UVMHealth.org/SafeSleep)

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال  
[HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org)

لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية

[CPSC.gov](http://CPSC.gov)

مبادرة Safe Infant Sleep

[SafeInfantSleep.org](http://SafeInfantSleep.org)

Charlie's Kids

[CharliesKids.org](http://CharliesKids.org)

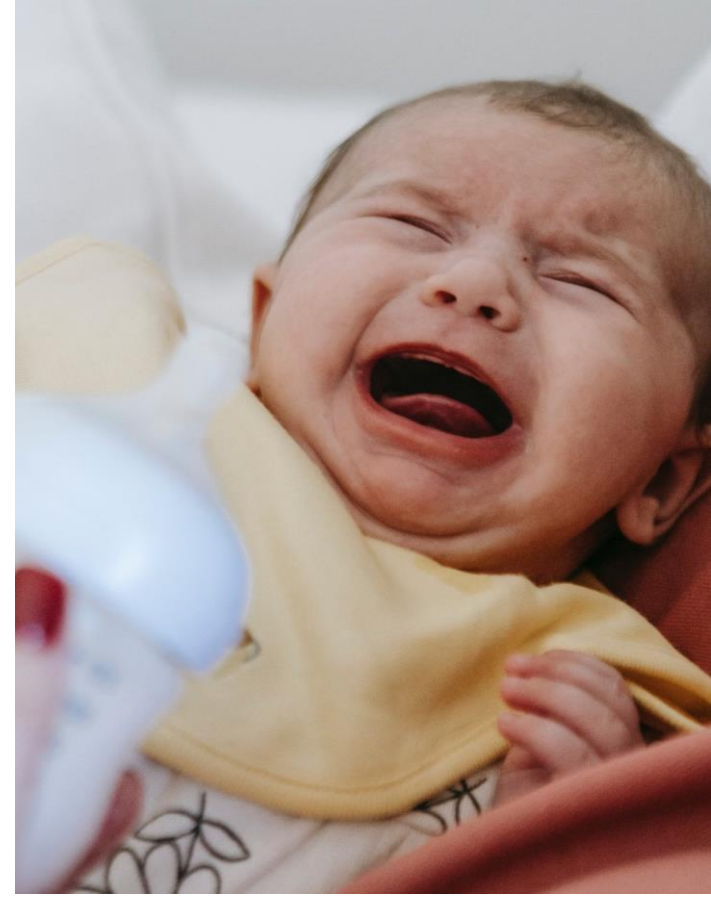
برنامج Kids for Cribs

[CribsforKids.org](http://CribsforKids.org)

برنامج The Period of Purple Crying



\*في حال استخدام قماط للنوم، يرجى  
التأكد من أن العبوة الخاصة به غير  
مذكور عليها أن  
"له وزن".  
حددت الأكاديمية الأمريكية لطب  
الأطفال أن  
أغطية النوم التي لها "وزن" غير آمنة.



## البحث عن الدعم

في حين يعد الاستيقاظ المتكرر للأطفال الرضع أمرًا طبيعيًا وصحيًا،  
إلا أنه قد يكون صعبًا للغاية على أولياء الأمور.  
يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى صعوبة اتباع ممارسات النوم  
الآمن. في حالة المعاناة، ننصح بطلب الدعم.

- تحدثي مع طبيب الأطفال حول استراتيجيات خاصة  
باحتياجات طفلك.
- اطلبي المساعدة من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو أي  
شخص محل ثقة أن يعتني بالطفل للحصول على  
قسط من النوم أو تعويض ساعات النوم الفائتة.
- خط مساعدة أولياء الأمور لدى  
PCAVT: 1-800-CHILDREN  
(244-5373).

# إنشاء مساحة آمنة النوم



تشاركوا في  
الغرفة وليس  
السرير

أبقي طفلك دافئاً  
باستخدام ملابس نوم من  
قطعة واحدة أو قماط\*

ينام الطفل  
بمفرده على ظهره  
فوق سطح مستو

ينام الطفل في سرير  
أطفال أو سرير محمول،  
أو ساحة لعب\*

إزالة منتجات النوم غير  
الآمنة مثل الوسائد أو  
البطانيات أو الدمى المحشوة  
على شكل حيوانات أو  
كراسي الاستلقاء أو سلك/  
مرفق النهاية

أحياناً قد يكون من الصعب تهدئة الأطفال، وهذا أمر طبيعي. ولا يؤثر ذلك على نمو الطفل. في حال الشعور بالضغط أو الإرهاق، فيرجى الاعتناء بنفسك أولاً وترك الطفل آمناً في سريرته. البكاء ليس ضاراً إذا كنت بحاجة إلى بعض الخصوصية.

## مشاركة الغرفة

يجب أن يشاركك الطفل غرفتك، وليس سريرك.

تعني مشاركة الغرفة وضع سرير الطفل أو مساحة اللعب أو المهده في غرفة نومك، بالقرب من سريرك، لمدة ستة أشهر على الأقل. هذا يسهل عليك تهدئة طفلك أو إطعامه، ثم وضعه في مكان نومه الخاص عند الاستعداد للنوم.

إذا كان هناك أي احتمال أن تغفي بينما يكون طفلك في سريرك، فيرجى التأكد من عدم وجود وسائد أو ملاءات أو بطانيات أو أي أشياء أخرى يمكن أن تغطي وجه طفلك أو رأسه أو رقبته أو تسبب له ارتفاع درجة الحرارة. بمجرد الاستيقاظ، يرجى التأكد من نقل طفلك إلى سريرته الخاص.

يرجى أيضاً تجنب النوم مع طفلك في أماكن أخرى. يعد خطر الوفاة المرتبطة بالنوم أعلى عندما ينام الرضيع مع شخص ما على الأريكة أو الكرسي المريح أو الوسادة.

من المهم بشكل خاص عدم مشاركة السرير مع طفلك في حال تناول الكحول أو استخدام القنب أو المخدرات غير المشروعة أو أي أدوية تسبب النعاس أو تؤثر على النوم.



إذا نام طفلك في مقعد السيارة أو العربة أو الأرجوحة أو حامل الطفل، فيرجى نقله إلى سطح نوم ثابت على ظهره في أقرب وقت ممكن.

Arabic

\* معتمد من لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية