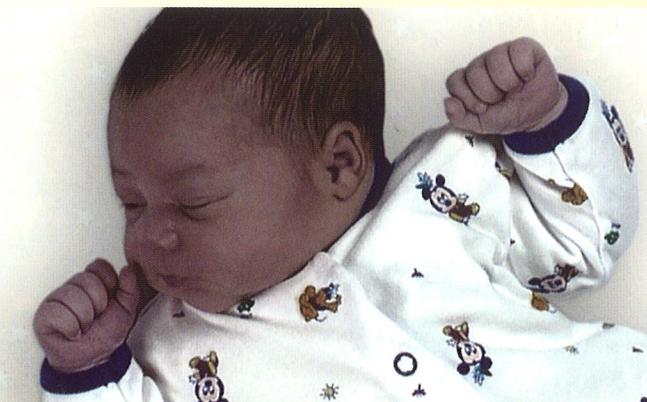


قائمة ببنود النوم الآمن:

- هل ينام طفلك أو يأخذ قيلولته في سريره، سريره المتنقل، أو في سرير سلبي موافق عليه من هيئة سلامه منتجات المستهلك؟
- هل للسرير فرشة صلبة ومزنوقة بإحكام؟
- هل للفرشة ملائمة (شرشف) مزنوقة عليها؟
- هل أخرجت من السرير جميع الأشياء الطيرية الناعمة مثل الوسادات، البطانيات، الأغطية، والحيوانات المحسوسة؟

إستلقاء الطفل على بطنه

ضع الطفل دائماً في مكان آمن للنوم. عندما يكون الأطفال مستيقظين، فإنهم يحتاجون إلى وقت للإستلقاء على بطونهم، شريطة أن يكون هناك شخص يراقبهم باستمرار. إذا أخذ النوم الطفل وهو مستلقي على بطنه، ضعه لينام على ظهره في مكان آمن.



هل سرير طفلك آمن؟

السرير الآمن للطفل له:

- فرشة صلبة ومزنوقة بالسرير بإحكام.
- ليس فيه قطع تركيب أو عوارض مفقودة، مكسورة أو غير محكمة.
- لا توجد عوارض تبعد عن بعضها أكثر من $2\frac{3}{8}$ بوصة (أي عرض علبة الصودا).
- لا يوجد أعمدة زوايا بارزة أكثر من $\frac{1}{16}$ بوصة.
- لا توجد تصاميم مقطوعة في لوحتي الرأس أو القدم.

إذا لم تكن متأكداً من سلامه السرير، اتصل بمؤسسة CSPC على الرقم ٢٧٧٢ - ٦٣٨ - ٨٠٠ - ١. السرير الغير آمن يجب التخلص منه.

Tomorrow's Child

مؤسسة SIDS ميشيغان

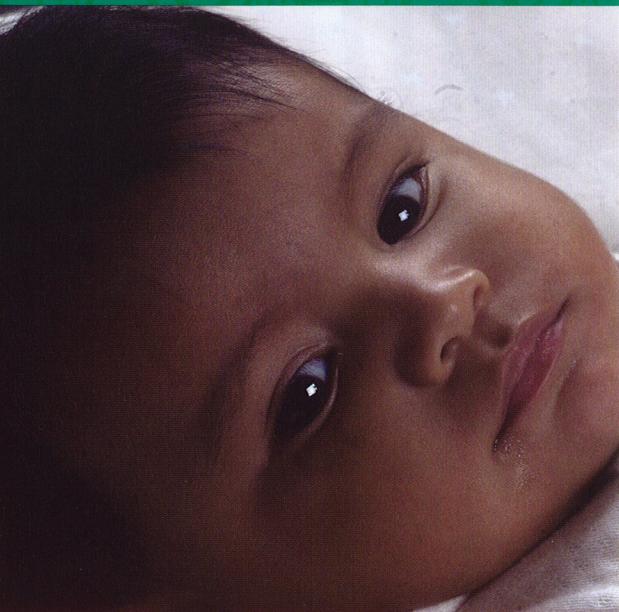
حيث الأمل دائم الإشعاع

Tomorrow's Child
824 N. Capitol Avenue
Lansing, MI 48906

هاتف: ١ - ٣٣١ - ٧٤٣٧ - ٨٠٠ - ١

موقع الشبكة الإلكترونية: www.tomorrowschildmi.org

النوم الآمن لطفلك



إحم حياة
طفلك.

تنبيه

يموت الأطفال لأنهم يوضعون في أماكن غير آمنة للنوم.
يحتاج الأطفال دائماً إلى مكان آمن للنوم.

الآباء والأمهات الذين مات لهمأطفال يريدون أن يعرف
الآباء الآخرون ما يلي:

- الصوف أو الكنبة، الوسائد أو أي شئ طري آخر ليست أمكنة آمنة
لینام الطفل عليها.
- لا يكون الطفل في مأمن إذا نام مع الأطفال الآخرين، الراشدين أو
الحيوانات الأليفة.
- فراش الراشدين غير مأمون لنوم الأطفال. إذا قمت بإطعام طفلك في
فراشك، ضع الطفل ثانية في فراشه في السرير لكي ينام هناك.

خطوات النوم الآمن للطفل

١ يجب أن ينام الطفل لوحده في سريره، سريره المتنقل او
مهده الساري.

٢ ضع الطفل دائماً كي ينام على ظهره حتى ولو كان
قادراً على التقلب.

٣ يجب إلا يوجد أي شئ في مكان نوم الطفل، مثل
الوسادات، البطانيات، الأغطية، الحيوانات المحسنة أو
أي شئ طري آخر.

٤ حافظ على بقاء وجه الطفل مكسوفاً لتسهيل تنفسه.
استعمل البيجاما الثقيلة بدلاً من البطانيات.

٥ لا تسمح لأي شخص ان يقوم بتدخين أي شئ في مكان
نوم الطفل.

٦ لا تزد من تدفئة الطفل. ألبس الطفل بنفس القدر الذي
تلبس به نفسك.

٧ إستعمل فرشة صلبة لها شرشف مناسب مزنوق بإحكام.

تأكد من أن القائم برعاية طفلك لديه سرير أو سرير
متنقل لينام طفلك فيه. إبحث مع الجدين، الوصيفية،
مكان رعاية الأطفال، الجيران، أو أي أناس آخرين
يعتنون بطفلك عن أكثر الطرق أماناً لنوم طفلك.

٢ الطفل نائم على ظهره.

١ الطفل نائم في سريره.

٣

لا يوجد أي شئ في
منطقة نوم الطفل.

٤

وجه الطفل
مكسوف.

٥

ممنوع التدخين حول
الطفل.

٦

لا تزد من تدفئة الطفل ولا
تلبسه أكثر من اللازم.

٧

الفرشة صلبة، والشرشف
مزنوق بشكل جيد.

٨