

النوم الآمن لطفلك



إحم حياة
طفلك.

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.



Tomorrow's Child

مؤسسة SIDS ميشيغان

حيث الأمل دائم الإشعاع

Tomorrow's Child

824 N. Capitol Avenue

Lansing, MI 48906

هاتف: ٧٤٣٧ - ٣٣١ - ٨٠٠ - ١

موقع الشبكة الإلكتروني: www.tomorrowschildmi.org

قائمة ببند النوم الآمن:

- ☐ هل ينام طفلك أو يأخذ قيلولته في سريره، سريره المتنقل، أو في سرير سَلّي موافق عليه من هيئة سلامة منتجات المستهلك؟
- ☐ هل للسرير فرشاة صلبة ومزنوقة بإحكام؟
- ☐ هل للفرشة ملائ (شرشف) مزنوقة عليها؟
- ☐ هل أخرجت من السرير جميع الأشياء الطرية الناعمة مثل الوسادات، البطانيات، الأغذية، والحيوانات المحشوة؟



هل سرير طفلك آمن؟

السرير الآمن للطفل له:

- فرشاة صلبة ومزنوقة بالسرير بإحكام.
 - ليس فيه قطع تركيب أو عوارض مفقودة، مكسورة أو غير محكمة.
 - لا توجد عوارض تبعد عن بعضها أكثر من ٢ ٣/٨ بوصة (أي عرض علبة الصودا).
 - لا يوجد أعمدة زوايا بارزة أكثر من ١/١٦ بوصة.
 - لا توجد تصاميم مقطوعة في لوحتي الرأس أو القدم.
- إذا لم تكن متأكد من سلامة السرير، إتصل بمؤسسة CSPC على الرقم ٢٧٧٢ - ٦٣٨ - ٨٠٠ - ١. السرير الغير آمن يجب التخلص منه.

تنبيه

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

الآباء والأمهات الذين مات لهم أطفال يريدون أن يعرف الآباء الآخرون ما يلي:

- الصوف أو الكنب، الوسائد أو أي شيء طري آخر ليست أمينة لينام 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

- 1 يجب أن ينام الطفل لوحده في سرير، سرير المتنقل أو مهد السلي.
- 2 ضع الطفل دائماً كي ينام على ظهره حتى ولو كان قادراً على التقلب.
- 3 يجب ألا يوجد أي شيء في مكان نوم الطفل، مثل الوسائد، البطانيات، الأغذية، الحيوانات المحشوة أو أي شيء طري آخر.
- 4 حافظ على بقاء وجه الطفل مكشوفاً لتسهيل تنفسه. استعمل البيجاما الثقيلة بدلاً من البطانيات.
- 5 لا تسمح لأي شخص أن يقوم بتدخين أي شيء في مكان نوم الطفل.
- 6 لا تزد من تدفئة الطفل. ألبس الطفل بنفس القدر الذي تلبس به نفسك.
- 7 استعمل فرشاة صلبة لها شرف مناسب مزنوق بإحكام.

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



١ الطفل نائم في سريره.

٢ الطفل نائم على ظهره.

٣ لا يوجد أي شيء في منطقة نوم الطفل.

٤ وجه الطفل مكشوف.

٥ ممنوع التدخين حول الطفل.

٦ لا تزد من تدفئة الطفل ولا تلبسه أكثر من اللازم.

٧ الفرشة صلبة، والشرف مزنوق بشكل جيد.