

طفلي الحبيب نحن سند لك ولصحتك

كثير من الناس يحبون طفلكم.
شجعوا بقوة كل من يساعد في رعاية رضيعكم
أن يحرصوا على صحته وسلامته ويستلقوه على ظهره
وهمارسوا أساليب النوم السليم والآمن.



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو شعرت بالإرهاق، تحدّثي مع مقدّم
رعايتك الصحية لوضع خطة تتناسب بشكل أفضل مع احتياجاتك
واحتياجات رضيعك.

المساعدة متاحة لكم، فلا تتردّدوا في طلبها

اتصلوا بدائرة الصحة المحلية:

ارتبطوا ببرنامج الزيارات المنزلية:

اتصلوا بـ 211

اتصلوا بـ Michigan Tobacco Quitline
خط الإقلاع عن التدخين) على الرقم التالي:

800-QUIT-NOW (784-8669)

لمعرفة المزيد عن النوم السليم والآمن للرضع، يُرجى زيارة الموقع التالي:

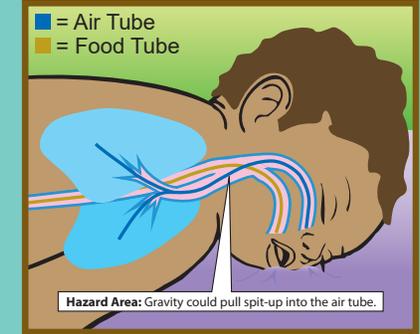
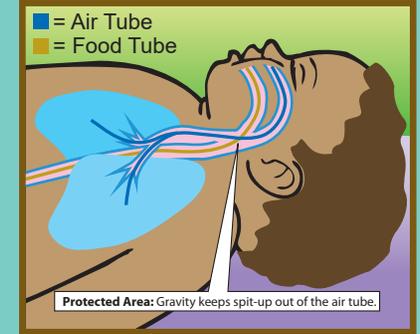
Michigan.gov/SafeSleep

تمّ إنشاء هذه النشرة بالشراكة مع
Greater Detroit Area Health Council (GDAHC).

لن تستثني إدارة الخدمات الصحية والانسانية لولاية ميشيغان أي فرد أو مجموعة من المشاركة في
برامجها، رفض المخصصات ، أو بالتميز ضدّهم بسبب العرق أو الجنس أو الدين أو السن أو
الأصل القومي أو اللون أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية أو تحديد الجنس أو التعبير أو
التوجه الجنسي أو الاعتبارات العرقية أو الإعاقة أو المعلومات الوراثية التي لا علاقة لها بأهلية
الشخص.

كل ثلاثة أيام يموت طفل في ميشيغان بينما يكون نائماً في مكان
غير آمن أو مستلق على السرير بشكل غير صحيح وسليم.

أحرص دائماً على أن تضعي رضيعك على ظهره
عند الاستلقاء على السرير.



لا شك أن الأطفال الرضع يحظون بدرجة أكثر من السلامة
الصحية عندما يستلقون على ظهورهم. فعندما يستلقي الرضيع
على ظهره، يكون أنبوب الهواء (القنينة الهوائية) فوق أنبوب
الطعام (المريء). وإذا بدأ يبصق ويتجشأ الرضيع، يتراجع السائل
إلى معدته بدلاً من الذهاب إلى رئتيه. أما إذا كان الرضيع مستلقياً
على بطنه، فيمكن أن يتجمّع السائل عند فتحة أنبوب الهواء ويجوز
أن يسبب في اختناق.

التغذية (الإرضاع)

يُوصى بالرضاعة الطبيعية. بغض النظر عن كميّة إرضاع رضيعكم،
ننصحكم أيها الأمهات والآباء أن تستخدموا هذه النصائح المفيدة
لدعم سلامة رضيعكم عند النوم.

• شاركوا غرفتكم مع رضيعكم وليس سريركم.

• أحرصوا أن يكون لدى رضيعكم سرير به لينام فيه.

• أضيفوا منبه الساعة عند إرضاع رضيعكم، لكي يوقظكم إذا
غفيت أعينكم لكي تتمكنوا من إعادة رضيعكم إلى سريره.

طفلي الحبيب نحن سند لك ولصحتك



روتين النوم

أحب أن أظل أحتضنك،
ولكن الآن يجب أن تستلقي
بسلامة وأمان في مهدك بدلاً من سريري.
وهذا بكل تأكيد، قد يكون تجربة لك،
ولكن هذه هي الطريقة التي يجب أن نرتاح بها.

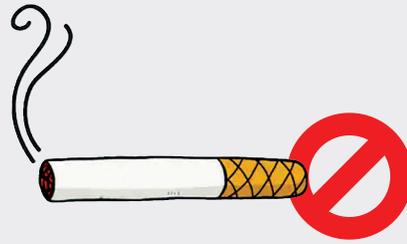
شاركوا غرفتكم مع رضيعكم
وليس سريركم.



إنشاء فسحة آمنة للنوم



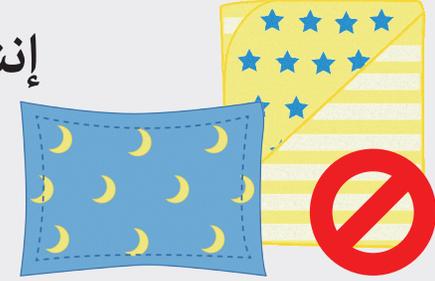
أحرصوا على إزالة الألعاب ودمى الحيوانات
المحشوة وأي حبال أو خيوط سائبة.



أحرصوا على الحفاظ على بيئة خالية
من التدخين.



استخدموا كيس نوم
بدلاً من بطانية لتدفئة
رضيعكم.



أحرصوا على إزالة المفارش اللينة
(المخدّات والبطانيات ومصدّات
المهد) من المضعج الذي ينام فيه
رضيعكم وإبعادها عنه بشكل لا
يستطيع الوصول إليها.



لا تستخدموا كراسي السيارة إلّا
عند ركوب رضيعكم في السيارة.