طفلي الحبيب نحن سند لك ولصحتك

روتين النوم

أحب أن أظل أحتضنك،

ولكن الآن يجب أن تستلقي

بسلامة وأمان في مهدك بدلاً من سريري.

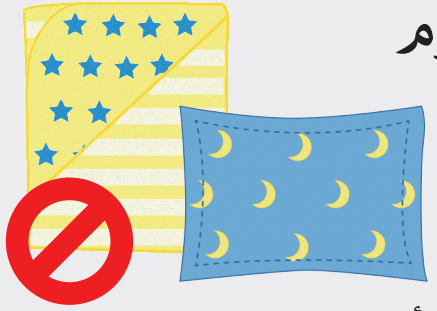
وهذا بكل تأكيد، قد يكون تجربة لك،

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 المحشوّة وأيّ حبال أو خيوط سائبة.



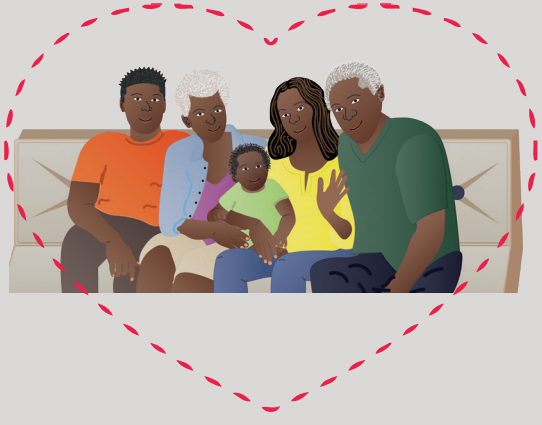
أحرصوا على إزالة المفارش الليّنة (المخدّات والبطّانيات ومصدّات المهد) من المضجع الذي ينام فيه رضيعكم وإبعادها عنه بشكل لا يستطيع الوصول إليها.

استخدموا كيس نوم بدلاً من بطّانية لتدفئة رضيعكم.

أحرصوا على الحفاظ على بيئة خالية من التدخين.

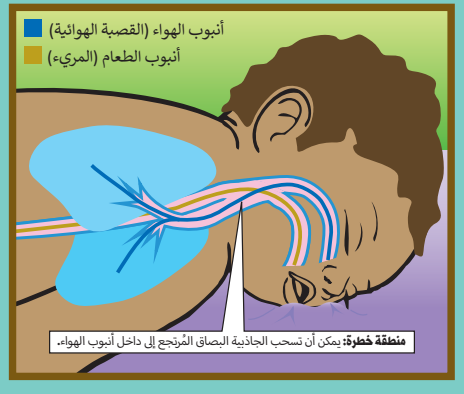
لا تستخدموا كراسي السيارة إلاّ عند ركوب رضيعكم في السيارة.

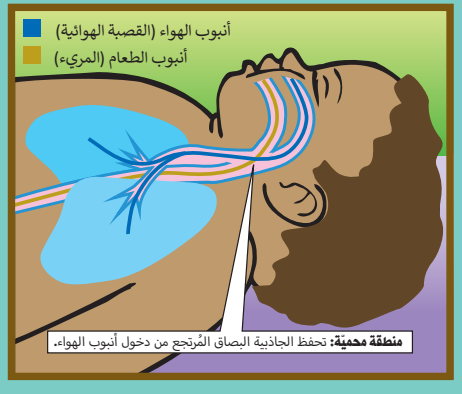
كثير من الناس يحبّون طفلكم.
شجّعوا بقوة كلّ مَنْ يساعد في رعاية رضيعكم أن يحرصوا على صحته وسلامته ويستلقوه على ظهره ويمارسوا أساليب النوم السليم والآمن.



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

الاستلقاء على الظهر عند النوم أصحّ بكثير لسلامة وصحة رضيعكم





عندما يستلقي الرضيع على ظهره، يكون أنبوب الهواء (القصبة الهوائية) فوق أنبوب الطعام (المريء). وإذا بدأ يبصق ويتجشأ الرضيع، يتراجع السائل إلى معدته بدلاً من الذهاب إلى رئتيّه. أمّا إذا كان الرضيع مستلقياً على بطنه، فيمكن أن يتجمّع السائل عند فتحة أنبوب الهواء ويجوز أن يسبّب في اختناقه.

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):

800-QUIT-NOW (784-8669)

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

Michigan.gov/SafeSleep

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

لن تستثني ادارة الخدمات الصحية والانسانية لولاية ميشيغان أي فرد أو مجموعة من المشاركة في برامجها، رفض المخصصات ، أو بالتمييز ضدهم 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 الحزبية أو الإعاقة أو المعلومات الوراثية التي لا علاقة لها بأهلية الشخص.

MDHHS-Pub-1283-C-AR (Rev. 9-21)

التغذية (الإرضاع)

يُوصى بالرضاعة الطبيعية. بغض النظر عن كيفيّة 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 سريره الخاص به لينام فيه.
- أضبطوا منبّه الساعة عند إرضاع رضيعكم، لكي يوقظكم إذا غفيت أعينكم لكي تتمكنوا من إعادة رضيعكم إلى سريره.

تهدئة أعصاب الرضيع

يحب الأطفال أن تحتضنهم وتعانقهم. ولكن عليكم أن تتنبّهوا في الحالات التي يحلّ بكم التعب، لأنكم قد تنامون ورضيعكم مستلقي بين ذراعيكم، ويمكن أن يفلت من ذراعيكم ويختنق. من الأفضل وضع رضيعكم بشكل سليم وآمن في مهده أو حظيرة اللعب عندما تكونوا متعبين.

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