

الرضاعة الطبيعية والنوم السليم والأمن

عليكما أن تتعاوننا سوياً لتقليل مخاطر تعرّض طفلكما الرضيع لمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) وموت الرضيع من حالات متعلقة بالنوم.



الرضاعة الطبيعية

- إن حليب الثدي يدرّ مغذيات لرضيعك ويساعده على الحفاظ على سعادته وصحته وعافيته. كما إن الرضاعة الطبيعية مفيدة لصحتك أيضاً.
- إن الأطفال الرضع الذين يرضعون حليباً اصطناعياً (فورميولا) أكثر عرضة لمخاطر من غيرهم للإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) وموت الرضيع من حالات متعلقة بالنوم.
- ومن الأفضل إرضاع رضيعك رضاعة طبيعية للأشهر الستة الأولى من العمر. علماً أن الاستمرار بإرضاعه رضاعة طبيعية إلى 12 شهراً وأكثر (مع إضافة مواد غذائية بعد حلول الستة الأشهر من الرضاعة) يطوّل مفعول هذه المنافع العظيمة.
- كما أن إعطاء رضيعك المصاصة (اللهاية) يمكن أن يحدّ من تعرّضه لمخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) وموت الرضيع من حالات متعلقة بالنوم، ولكن ينبغي عليك الانتظار حتى تشعرين بارتياح في إرضاعه وأن يشعر رضيعك بارتياح في الرضاعة قبل أن تقومين بإعطائه المصاصة.



النوم السليم والأمن

- أحرصى دائماً على أن يكون رضيعك مستلقياً على ظهره عند جميع أوقات النوم وهذا يشمل أوقات القيلولة والنوم في الليل إلى أن يحين عيد ميلاده الأول.
- ضعي رضيعك في المهد (السريّر) أو سلّة النوم (Bassinet) أو المهد النقال أو حظيرة اللعب على فراش سميك وشرشف مثبت بإحكام حوله.
- أحرصى على إبعاد المخدات والبطانيات والألعاب اللينة ومصدات المهد من المضجع الذي ينام فيه رضيعك.
- ألبسي رضيعك كيس نوم أو بيجاما تتماشى مع درجة حرارة الغرفة.
- أحرصى على عدم وجود المدخنين حول رضيعك.

Federal SUID/SIDS Workgroup (الفريق الفيدرالي العامل على شؤون موت الرضيع المفاجئ غير المتوقع/متلازمة موت الرضيع المفاجئ). احصلى على مزيد من المعلومات ومعلومات مجانية حول النوم السليم والأمن على الموقع الإلكتروني التالي: www.safetosleep.nichd.nih.gov.



شاركي الغرفة مع رضيعك وليس السريّر

- النوم في نفس الغرفة - ابق المكان الذي ينام فيه رضيعك بشكل سليم وآمن ضمن مرمى نظرك والوصول إليه من مكان نومك لمدة ستة أشهر على الأقل.
- بكونك قريبة لمكان نوم رضيعك، يمكن أن يفيدك على التعرف على العلامات الدالة على متى يكون جائعاً ويساعدك على دعم الرضاعة الطبيعية.
- يمكنك إرضاع رضيعك في سريّريك. وعند الانتهاء من إرضاعه، ضعيه في مكان النوم الخاص به بشكل سليم وآمن.

الصورة الفوتوغرافية معروضة بإذن من حملة التوعية® Safe to Sleep لأغراض تثقيفية فقط. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (معهد يونيس كندى شرايفر لشؤون صحة الأطفال والتنمية البشرية). U.S. Department of Health and Human Services (وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية). Safe to Sleep® علامة تجارية مسجلة لـ <http://safetosleep.nichd.nih.gov>.

استفسري من طبيب رضيعك أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنه عن أي أسئلة معينة قد تكون لديك بشأن صحته.

لمعرفة المزيد قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي: www.michigan.gov/safesleep أو الاطلاع على

دليلك للرضاعة الطبيعية - www.michigan.gov/safesleep .Your Guide to Breastfeeding