

تعليمات حول استخدام عدة تجهيز لوحة النشرات

إن الغرض من عدة تجهيز لوحة النشرات هذه هو زيادة تثقيف العميلات وتوعيتهن بشأن النوم السليم والأمن للرضع والعوامل الوقائية التي تدّرّ بها الرضاعة الطبيعية. إن عنوان لوحة النشرات هو **الرضاعة الطبيعية والنوم السليم والأمن: يعملان سوياً للحفاظ على سلامة وصحة رضيعك!**

يمكن طباعة عدة التجهيزات هذه وقصّها بشكل يتناسب لعرضها في مكتبك. تأتي العدة مع مجموعات من صور فوتوغرافية عن الآباء والأجداد والأمهات المرضعات وأطفال رُضّع نائمون في بيئة سليمة وأمنة للنوم. قومي (قم) باختيار صورة واحدة من كل مجموعة وعرضها كما هو مقترح في القالب أدناه. وإذا كانت لديك أيّ أسئلة حول عدة تجهيز لوحة الإعلانات أو كان لديك رغبة في إرسال صورة لنا عن لوحة النشرات الخاصة بك، فنرجو منك إرسالها بالبريد الإلكتروني إلى برنامج Infant Safe Sleep على العنوان التالي:

MDHHS-InfantSafeSleep@michigan.gov

القالب



لوحة النشرات المكتملة



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.

نحن نعلم أنه لا تقوم جميع الأمهات بإرضاع أطفالهن، ومع ذلك، لا يزال يمكنك الحفاظ على سلامة وأمان رضيعك بوضعه مستلقياً على ظهره عند النوم واستخدام سطح نوم ثابت ومتمين.

شاركى الغرفة مع رضيعك وليس السرير

مشاركة النوم فى نفس الغرفة - ابق المكان الذى ينام فىه 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 فى سريريك. وعند الانتهاء من إرضاعه، ضعيه فى 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)، <http://safetosleep.nichd.nih.gov>؛ Safe to Sleep® علامة تجارية مسجلة لـ U.S. Department of Health and Human Services (وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية).

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 (السريـر) أو سلّة النوم (Bassinet) أو المهد النقال أو حظيرة اللعب على فراش سميـك وشرشف مثبت بإحكام حوله.

أحرصى على إبعاد المخدّات والبطانيات والألعاب اللينة ومصدّات السريـر من الناحية التي ينام فيها رضيعك.

ألـبسي رضيعك كيس نوم أو بيجاما تتماشى مع درجة حرارة الغرفة.

أحرصى على عدم وجود المدخنين حول رضيعك.



(الصورة معروضة بإذن من: كوفكتيف) Photo Credit: Coffective



(الصورة معروضة بإذن من: كوفكتيف) Photo Credit: Coffective



Photo Credit: Coffective (الصورة معروضة بإذن من: كوفكتيف)



Photo Credit: Ingham County Health Department
(الصورة معروضة بإذن من: إدارة الصحة بمقاطعة إنغرام)



Photo Credit: Ingham County Health Department
(الصورة معروضة بإذن من: إدارة الصحة بمقاطعة إنغرام)



Photo Credit: Ingham County Health Department
(الصورة معروضة بإذن من: إدارة الصحة بمقاطعة إنغهام)



Photo Credit: The Naomi and Ruth (NAR) Project
الصورة معروضة بإذن من: مشروع ناومي و روث)



Photo Credit: The Naomi and Ruth (NAR) Project
الصورة معروضة بإذن من: مشروع ناومي و روث



Photo Credit: Coffective
(الصورة معروضة بإذن من: كوفكتيف)



Photo Credit: Kalamazoo Michigan Maternity and Newborn Photography

الصورة معروضة بإذن من: تصوير الأمومة وحديثي الولادة في كلامازو بميشيغان



Photo Credit: Federal SUID/SIDS Workgroup

الصورة معروضة بإذن من: الفريق الفيدرالي العامل على شؤون موت الرضيع الفجائي غير المتوقع/متلازمة موت الرضيع المفاجئ). احصلي على مزيد من المعلومات ومعلومات مجانية حول النوم السليم والأمن على الموقع الإلكتروني التالي: safetosleep.nichd.nih.gov.



Photo Credit: Federal SUID/SIDS Workgroup

الصورة معروضة بإذن من: الفريق الفيدرالي العامل على شؤون موت الرضيع الفجائي غير المتوقع/متلازمة موت الرضيع المفاجئ). احصلي على مزيد من المعلومات ومعلومات مجانية حول النوم السليم والأمن على الموقع الإلكتروني التالي: safetosleep.nichd.nih.gov.



coffective.com

يقدم Coffective للأسر معلومات حول أفضل الممارسات المعنية برعاية الأمومة [أثناء الحمل والولادة وفترة النفاس]، من بينها كيفية الحصول على بداية سليمة وأمنة مع الرضيع. يمكنكم معرفة المزيد بتنزيل تطبيق Coffective المجاني للجوال باستخدام رمز الاستجابة السريعة (QR)، أو عن طريق البحث عن تطبيق "Coffective" في متجر التطبيقات الذي تتعاملون معه.



michigan.gov/wic

يقدم برنامج النساء والرضع والأطفال الصغار (WIC) مواداً غذائية صحية والتثقيف في شؤون التغذية والدعم للرضاعة الطبيعية والقيام بالإحالات إلى برامج أخرى متواجدة في المجتمع المحلي. لدى برنامج WIC أمهات مرشدات في شؤون الرضاعة الطبيعية لتقديم الدعم من أم لأخرى والإجابة على الأسئلة.



womenshealth.gov

لدى المكتب المعني بصحة النساء (Office on Women's Health) موارد كثيرة تتعلق بالرضاعة الطبيعية وغيرها من مواضيع صحة الأمومة [أثناء الحمل والولادة وفترة النفاس].



أمري لس أمرون، أئينه أمرون، ريخ يلع حـبصت

عـضرلا لافطألا اب مرانيل ةمري لس ةقيرط لضر فأ لوح ديزملا يلع اوفأرت



يقدم برنامج النوم السليم والأمن (Safe Sleep) موارد حول أفضل الممارسات المعنية بالنوم السليم والأمن.

michigan.gov/safesleep



الموارد

أخبرونا أين رأيتم لوحة
النشرات الخاصة بنا!





م والأمن
باً!

عقبة الطبيعية والنوم السليم

لما يعملان سوياً لحفظ رضيعك سليماً ومعافى صحياً

الرضاعة

كلاهما

