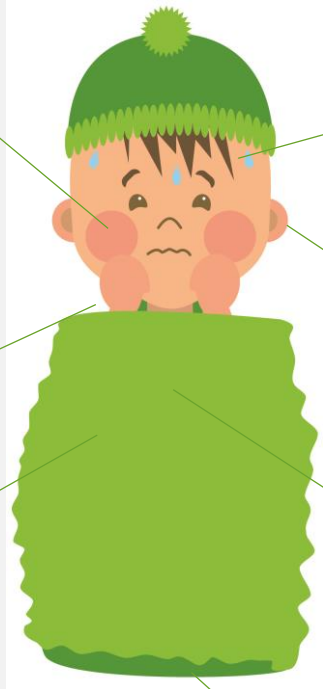


أحرصى على ألا يصبح طفلك الرضيع دافئاً جداً

أحرصى دائماً على أن يكون جسم رضيعك دافئاً ومرتاحاً. وقد يراودك قلق بأن رضيعك قد يصبح جسمه بارداً أو يتعرّض للمرض. وربما قيلَ لك بأن رضيعك قد يحتاج إلى ارتداء طبقات متعددة من اللباس حتى يبقى جسمه دافئاً.

عند الاعتناء برضيعك، تأكدي دائماً بأنه جسمه غير دافئ كثيراً. وإذا أصبح جسمه دافئاً جداً أو تصاعدت حرارته إلى درجة السخونة، فبوسعهما أن يزيدان من احتمال تعرّض رضيعك إلى مخاطر موت الرضيع من حالات متعلقة بالنوم. ينبغي أن يرتدي الرضع ملابساً متناسبة مع حرارة المكان الداخلية الموجودين فيه. إذا كنت تظنين بأن جسم رضيعك بارداً، فعليك أن تلبّسيه لباس نوم قطعة واحدة يغطي القدمين مع كيس نوم.

العلامات المُنبِّهة بأن جسم الرضيع قد يكون دافئاً جداً:



احمرار وتوهج الخدين أو يبدو أن لون الخدين قاتماً عن العادي.

الرقبة متعرقّة أو رطبة أو ساخنة

التنفس بشكل سريع وضحل

نَبَق أو متململ بشكل زائد عن العادي

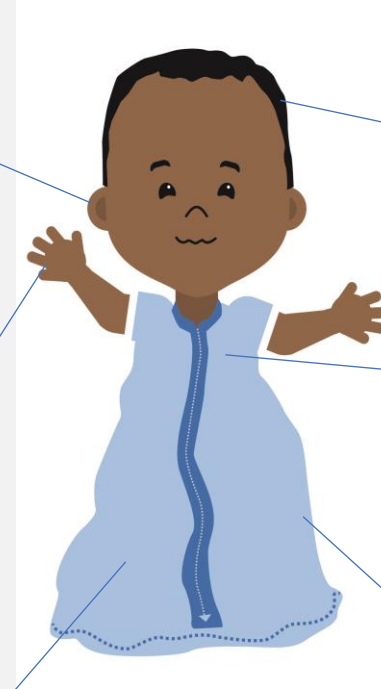
تبدو على الشعر أو البشرة علامات الرطوبة أو التعرّق

احمرار الأذنين

الصدر أو الظهر ساخناً عند لمس أي منهما

إذا ظهرت على رضيعك علامات تدل على أنه قد يكون دافئاً جداً، فعليك خلع ملابسه أو طبقة واحدة أو أكثر من طبقات ملابسه. وإذا لم تساعد إزالة طبقات الملابس على ذلك، فيجوز أن يكون رضيعك مريضاً. استفسري من طبيب طفلك أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنه عن أي أسئلة معينة خاصة به.

العلامات المُبشِّرة بأن حالة الرضيع على ما يرام:



لا شيء يغطي الرأس

ظهر الرقبة أو الصدر دافئاً وليس ساخناً جداً عند لمس أيٍّ منهما

المواد المصنوع منها كيس النوم مناسبة للطقس ودرجة الحرارة الداخلية في الغرفة

لون الأذنين نفس لون بقية الجسم

قد تكون اليدين والقدمين خفيفة البرودة إلى باردة عند لمس أيٍّ منهما

ارتداء ملابس مناسبة مع درجة حرارة الغرفة الداخلية - ارتداء لباس نوم رقيق أو لباس قطعة واحدة بدون غطاء للساقين (أونزي - onesie) تحت كيس النوم.

تسري هذه المبادئ التوجيهية على الرضع الأصحاء الذين ولدوا بعد فترة حمل كاملة (9 أشهر). للاستفسار عن أسئلة خاصة برضيعك، فعليك أن تطرحيها على طبيب طفلك أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنه.

لن تميّز Michigan Department of Health and Human Services (إدارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية ميشيغان التي تُعرف باسمها المختصر MDHHS) ضد أي شخص أو مجموعة بسبب العرق، أو الديانة، أو العمر، أو المنشأ الوطني، أو اللون، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة الزوجية، أو المعلومات الجينية، أو الجنس، أو التوجّه الجنسي، أو الهوية الجنسية التي يتصورها الشخص لنفسه أو التعابير الجنسية التي يعطيها الشخص عن نفسه، أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة والعجز.