

# 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.



## إرضاع حليب الأم

- إن حليب الأم يدرّ مغذيات لرضيعك ويساعده على الحفاظ على صحته.
- كما إن الرضاعة الطبيعية مفيدة لصحتك أيضاً!
- إنّ الرضع الذين يرضعون حليب الأم هم أقل عرضة لخطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) وموت الرضيع من حالات متعلقة بالنوم.
- من المرجح إطفام الطفل حليب الأم فقط في الأشهر الستة الأولى من حياته والاستمرار في إرضاعه طبيعياً أو ضخ حليب الأم له لمدة سنتين وأكثر (مع إضافة الطعام إلى نظامه الغذائي في عمر الستة أشهر تقريباً).
- 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

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



## تشاركي الغرفة وليس السريّر

- أبقى مكان نوم طفلك الآمن حيث يمكنك رؤيته والوصول إليه من مكان نومك لمدة ستة أشهر على الأقل.
- يمكن أن يساعدك التواجد بالقرب من طفلك على معرفة العلامات عندما يكون طفلك جائعاً ويساعد في دعم الرضاعة الطبيعية.
- يمكنك إرضاع رضيعك في سريّرك. وعند الانتهاء من إرضاعه، ضعيه في مكان النوم الخاص به والمنفصل بشكل سليم وآمن.

تتطلب هذه المعلومات على الرضع بصحة جيدة وكامل النمو. استفسري من طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنه عن أي أسئلة معيّنة قد تكون لديك بشأن صحته.

اعرفي المزيد عن النوم الآمن على الموقع الإلكتروني للنوم الآمن للرضيع [Ready, Set Baby](https://www.readysbabyonline.com) (عنوان الرابط : <https://www.readysbabyonline.com>) و [Michigan.gov/SafeSleep](https://www.readysbabyonline.com) (عنوان الرابط : [Michigan.gov/SafeSleep](https://www.readysbabyonline.com))



لا تميز إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان (MDHHS) ضد أي فرد أو مجموعة على أساس العرق أو الأصل القومي أو اللون أو الجنس أو الإعاقة أو الدين أو العمر أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية أو الاعتبارات الحزبية أو المعلومات الجينية. ويشمل التمييز القائم على الجنس، على سبيل المثال لا الحصر، التمييز على أساس التوجه الجنسي والهوية الجنسية والتعبير الجنسي والخصائص الجنسية والحمل.