

# النوم السليم والأمن واللقاحات

بوسعكم المساعدة في حماية أطفالكم الرضع ووقايتهم من الأمراض الخطيرة



## أحرصوا على تلقيحهم عند كل مرة من أوقات التلقيح المحددة لهم

- تفيد اللقاحات في وقاية أطفالكم الرضع ضد ١٤ مرضاً خطيراً حتى بلوغهم سن الثانية من العمر.
- واطبوا على أخذ أطفالكم إلى جميع مواعيد الكشوف الصحية المحددة لهم لأجل حصولهم على اللقاحات المخصصة لهم حتى تاريخه.
- اتبعوا جدول المواعيد الزمنية لتلقيح أطفالكم الصادر من Centers for Disease Control and Prevention (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها - CDC) للحصول على وقاية سليمة ومثبتة، بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines).
- أحرصوا على عدم التفاوض عن تلقيح أطفالكم باللقاحات أو تمديد مدة تلقيحهم عن المدة المحددة. احصلوا على جميع جرعات اللقاحات في مواعيدها المحددة لوقاية أطفالكم من الإصابة بأمراض خطيرة.

مصدر الصورة: Foundation for Biomedical Research

## أحرصوا على اتباع إرشادات النوم السليم والآمن

- أحرصوا على أن تضعوا رضيعكم دائماً مستلقياً على ظهره عند جميع أوقات النوم -القيلولة والليل- حتى بلوغهم عيد ميلادهم الأول.
- أحرصوا على أن ينام رضيعكم في مهد (سريز) للرضع أو سرير نقال (Bassinet) أو حظيرة اللعب (Pack and Play) على فراش متين وشرشف مثبت بإحكام حوله.
- أحرصوا على عدم استخدام الوسائد أو البطانيات أو الألعاب اللينة أو مصدات المهد.
- أحرصوا على أن يلبس رضيعكم كيس نوم أو بيجاما تتماشى مع درجة حرارة الغرفة.
- أحرصوا على ألا يدخن أحد حول رضيعكم.



مصدر الصورة: National Institute for Children's Health Quality

## وسّعوا معرفتكم لإدراك حقائق الأمور عن اللقاحات ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)

### اللقاحات تساعد على وقاية الرضع ضد متلازمة موت الرضع المفاجئ

- يرتبط التلقيح بتقليل حدوث متلازمة موت الرضع المفاجئ بنسبة ٥٠\*.
- وترتبط معدلات زيادة ارتفاع التلقيح بانخفاض عدد الوفيات الناجمة عن متلازمة موت الرضع المفاجئ\*.
- تقي اللقاحات من الجراثيم التي قد يكون لها تأثير على تنفس الرضع، مثل الجراثيم التي تسبب أمراض السعال الديكي والالتهاب الرئوي والإنفلونزا.
- الرضع الملقحون = رضع معافون صحياً أكثر

### اللقاحات لا تسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ

- يتلقح الأطفال باللقاحات في شهرهم الثاني والرابع من عمرهم، وهذا العمر هو ذرة تعرضهم لمخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ. وهذا ما جعل بعض الناس يتساءلون عما إذا كانت اللقاحات تسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ.
- تم إجراء العديد من الدراسات\* التي وجدت أن اللقاحات لا تسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ.
- علماً أنه يتم مراقبة اللقاحات باستمرار للتأكد من سلامتها.



مصدر الصورة: Cedars-Sinai



مصدر الصورة: Safe to Sleep® Flickr Album

\*للحصول على قائمة بالدراسات والموارد حول اللقاحات والنوم السليم والآمن، فضلاً عن معلومات حول اللقاحات الأخرى، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي: [www.michigan.gov/immunize](http://www.michigan.gov/immunize) ثم اختيار عنوان Vaccine Information for the Public (معلومات عن اللقاحات للجمهور العام).

لاستلتم حول صحة رضيعكم، يُرجى توجيهها إلى الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية أو الشخص الذي يزور منزلكم ليتفقد صحة طفلكم. لمعرفة المزيد حول النوم السليم والآمن، يُرجى زيارة الموقع [www.michigan.gov/safesleep](http://www.michigan.gov/safesleep)

لن تستبعد Michigan Department of Health and Human Services (إدارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية ميشيغان) أي شخص أو مجموعة من المشاركة في برامجها أو حرمانه (I) من الاستحقاقات أو التمييز ضده (I) بسبب العرق، أو الجنس، أو الديانة، أو العمر، أو المنشأ الوطني، أو اللون، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة الزوجية، أو الهوية الجنسية التي يتصورها الشخص لنفسه أو التعابير الجنسية التي يعطيها الشخص عن نفسه، أو التوجه الجنسي، أو الاعتبارات الحزبية، أو الإعاقة أو المعلومات الجينية التي لا يكون لها علاقة بأهلية الشخص للاستحقاقات.