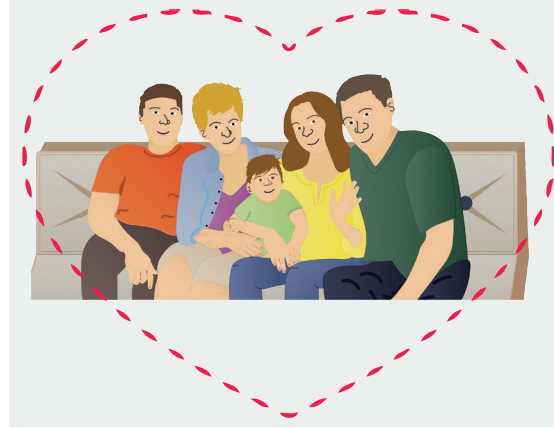


# طفلي الحبيب نحن سند لك ولصحتك

كثير من الناس يحبون طفلكم.  
شجعوا بقوة كل من يساعد في رعاية رضيعكم  
أن يحرصوا على صحته وسلامته ويستلقوه على ظهره  
ويمارسوا أساليب النوم السليم والأمن.



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو شعرت بالإرهاق، تحدّثي مع مقدّم  
رعايتك الصحية لوضع خطة تناسب بشكل أفضل مع احتياجاتك  
 واحتياجات رضيعك.

المساعدة متاحة لكم، فلا تترددوا في طلبها  
اتصلوا بدائرة الصحة المحلية:

ارتبطوا ببرنامج الزيارات المنزلية:

اتصلوا بـ 211

اتصلوا بـ Michigan Tobacco Quitline  
(خط الإقلاع عن التدخين) على الرقم التالي:

800-QUIT-NOW (784-8669)

لمعرفة المزيد عن النوم السليم والأمن للرضع، يُرجى زيارة الموقع التالي:

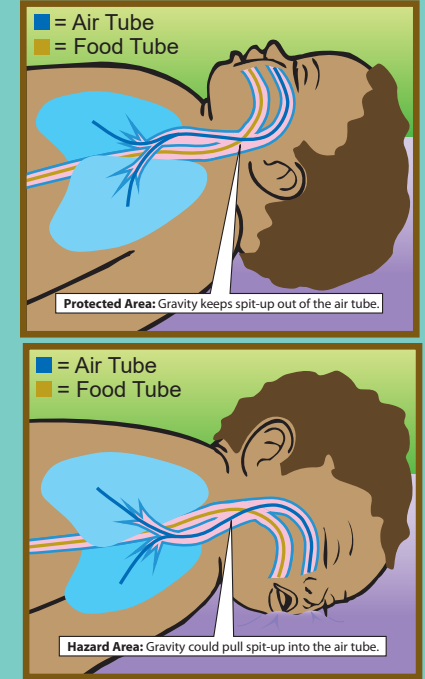
Michigan.gov/SafeSleep

تمّ إنشاء هذه النشرة بالشراكة مع  
Greater Detroit Area Health Council (GDAHC).

لن تستبعد وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان المشاركة في أي فرد  
أو مجموعة أو تكرر فوائدها أو تميز ضدها بسبب العرق أو الجنس أو الدين  
أو العمر أو الأصل القومي أو اللون أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية  
أو الاعتبارات الحزبية أو الإعاقة أو المعلومات الوراثية التي لا علاقة لها بأهلية  
الشخص.

MDHHS-Pub-1281-P-AR (11-21)

أحرص دائماً على أن تضعي رضيعك على ظهره  
عند الاستلقاء على السرير.



لا شك أن الأطفال الرضع يحظون بدرجة أكثر من السلامة  
الصحية عندما يستلقون على ظهورهم. فعندما يستلقي الرضيع  
على ظهره، يكون أنبوب الهواء (القصبية الهوائية) فوق أنبوب  
الطعام (المريء). وإذا بدأ يصبق ويتجشأ الرضيع، يتراجع السائل  
إلى معدته بدلاً من الذهاب إلى رئتيه. أمّا إذا كان الرضيع مستلقياً  
على بطنه، فيمكن أن يتجمّع السائل عند فتحة أنبوب الهواء ويجوز  
أن يسبب في اختناقه.

## التغذية (الإرضاع)

يُوصى بالرضاعة الطبيعية. بغض النظر عن كَيْفِيَّةِ إرضاع رضيعكم،  
ننصحكم أيها الأمهات والآباء أن تستخدموا هذه النصائح المفيدة  
لدعم سلامة رضيعكم عند النوم.

• شاركوا غرفتكم مع رضيعكم وليس سريركم.

• أحرصوا أن يكون لدى رضيعكم سريره الخاص به لينام فيه.

• أضبطوا منبه الساعة عند إرضاع رضيعكم، لكي يوقظكم إذا  
غفيت أعينكم لكي تتمكنوا من إعادة رضيعكم إلى سريره.

كل ثلاثة أيام يموت طفل في ميشيغان بينما يكون نائماً في مكان  
غير آمن أو مستلقي على السرير بشكل غير صحيح وسليم.

# طفلي الحبيب نحن سند لك ولصحتك



روتين النوم

أحب أن أظل أحتضنك،  
ولكن الآن يجب أن تستلقي  
بسلامة وأمان في مهدك بدلاً من سريرتي.  
وهذا بكل تأكيد، قد يكون تجربة لك،  
ولكن هذه هي الطريقة التي يجب أن نرتاح بها.

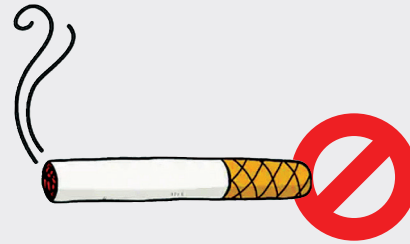
شاركوا غرفتكم مع رضيعكم  
وليس سريركم.



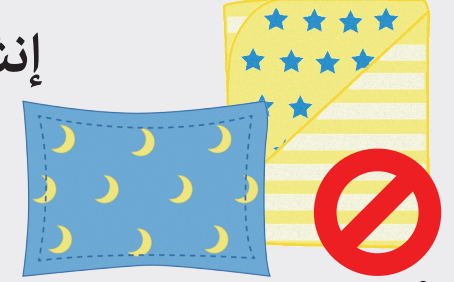
## إنشاء فسحة آمنة للنوم



أحرصوا على إزالة الألعاب ودمى الحيوانات  
المحشوة وأي حبال أو خيوط سائبة.



أحرصوا على الحفاظ على بيئة خالية  
من التدخين.



أحرصوا على إزالة المفارش اللينة  
(المخدّات والبطّانيات ومصدّات  
المهد) من المضجع الذي ينام فيه  
رضيعكم وإبعادها عنه بشكل لا  
يستطيع الوصول إليها.



استخدموا كيس نوم  
بدلاً من بطّانية لتدفئة  
رضيعكم.



لا تستخدموا كراسي السيارة إلا  
عند ركوب رضيعكم في السيارة.