

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.

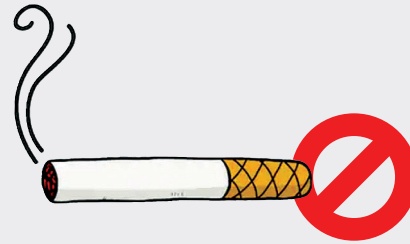
شاركوا غرفتكم مع رضيعكم
وليس سريركم.



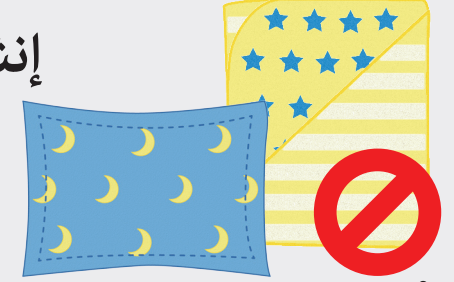
إنشاء فسحة آمنة للنوم



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.

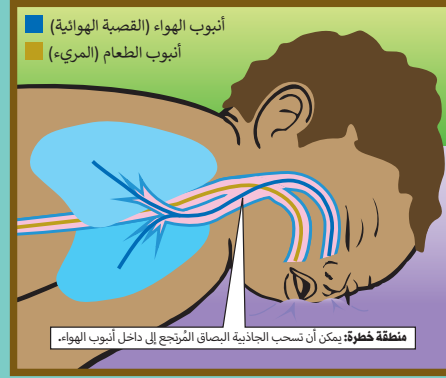
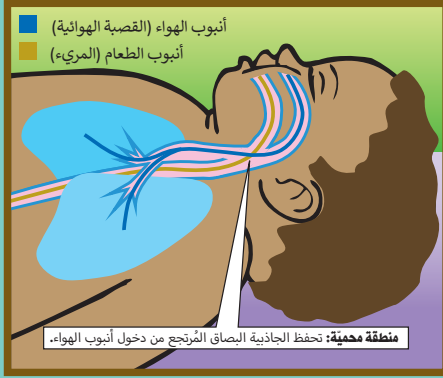


استخدموا كيس نوم
بدلاً من بطّانية لتدفئة
رضيعكم.



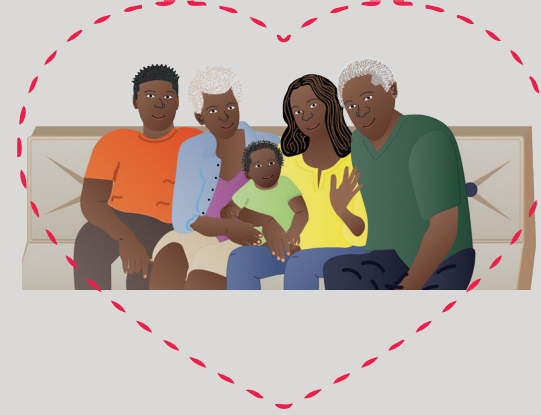
لا تستخدموا كراسي السيارة إلا
عند ركوب رضيعكم في السيارة.

الاستلقاء على الظهر عند النوم أصح بكثير لسلامة وصحة رضيعكم



عندما يستلقي الرضيع على ظهره، يكون أنبوب الهواء (القصبه الهوائية) فوق أنبوب الطعام (المريء). وإذا بدأ يبصق ويتجشأ الرضيع، يتراجع السائل إلى معدته بدلاً من الذهاب إلى رئتيه. أما إذا كان الرضيع مستلقياً على بطنه، فيمكن أن يتجمع السائل عند فتحة أنبوب الهواء ويجوز أن يسبب في اختناقه.

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 والآمن.



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو شعرت بالإرهاق، تحدثي مع مقدم رعايتك الصحية لوضع خطة تتناسب بشكل أفضل مع احتياجاتك واحتياجات رضيعك.

التغذية (الإرضاع)

يُوصى بالرضاعة الطبيعية. بغض النظر عن كيفية 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 سرير به لينام فيه.

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

تهديئة أعصاب الرضيع

يحب الأطفال أن تحتضنهم وتعانقهم. ولكن عليكم أن تتنبهوا في الحالات التي يحل بكم التعب، لأنكم قد تنامون ورضيكم مستلقي بين ذراعيكم، ويمكن أن يفلت من ذراعيكم ويختنق. من الأفضل وضع رضيعكم بشكل سليم وآمن في مهده أو حظيرة اللعب عندما تكونوا متعبين.

عداسا لمة مترت فلا،مة لكحاتداهبلوا في ط

ةيلالمح ةصحة لرائدب اولمصتا

ارتبطوة:يلزنرات المايزلا جمانبردا

ب اولمصتا 211

ب اولمصتا Michigan Tobacco Quitline:)خيندتلن اع علاقالا طخ(

800-QUIT-NOW (784-8669)

رلمحفة زلا لميدن اعلنوم نم يمواللسلاللرضج، يرُجى زياورة ا لمقع التالي:

Michigan.gov/SafeSleep

عاشنم إتهذ شرةنله اباشراكه مع

Greater Detroit Area Health Council (GDAHc).

يشتد ن للخدمات والصحة انسا ةيلولوية امشيغمي أي فرد أومجموعة رلن ا لمشكة في برامجها، رفض ت ، أوأصصا لمبارمهدضزييمتا بقى أو الجنس أو الدن أو الأسنلن أو إيصل وقلامي أو اللون أو الطول أو الوزن اجلاؤ الة دجت أو ةيعماتالاجيد الجنس ير أو لبعثلاؤ التواءادارة ا ج سي أو الانجلاءعباؤ الإقيزحطرات اعاقه ولأو المعومات الواةيثرالتي لاعلاقة لها بأصخشلا ةيلهم بسببعلا

MDHHS-Pub-1283-P-AR (Rev. 11-21)

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