

# طفلي الحبيب نحن سند لك ولصحتك



روتين النوم

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

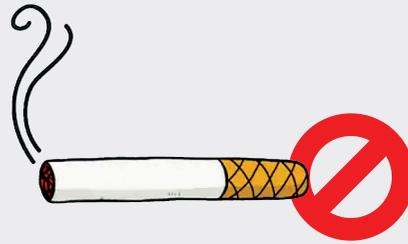
شاركوا غرفتكم مع رضيعكم  
وليس سريركم.



## إنشاء فسحة آمنة للنوم



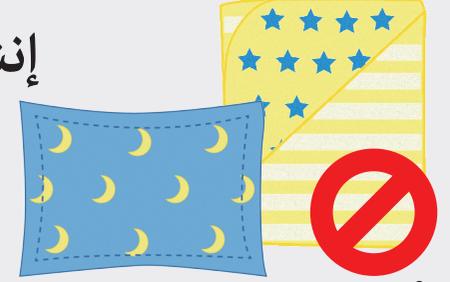
أحرصوا على إزالة الألعاب ودمى الحيوانات  
المحشوة وأي حبال أو خيوط سائبة.



أحرصوا على الحفاظ على بيئة خالية  
من التدخين.



استخدموا كيس نوم  
بدلاً من بطانية لتدفئة  
رضيعكم.

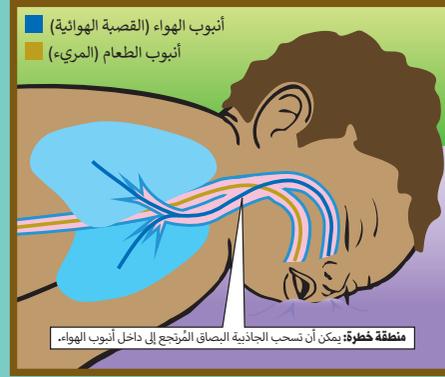
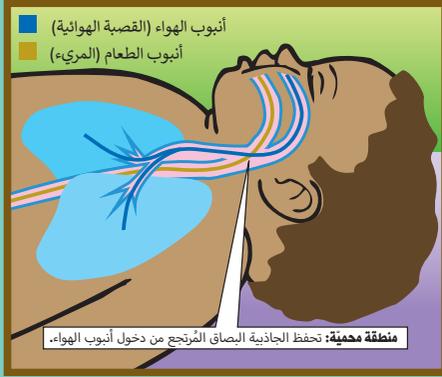


أحرصوا على إزالة المفارش اللينة  
(المخدّات والبطانيات ومصدّات  
المهد) من المضع الذي ينام فيه  
رضيعكم وإعادها عنه بشكل لا  
يستطيع الوصول إليها.



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. شجّعوا 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، تحدّثي مع مقدّم 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 سريره الخاص به لينام فيه.

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

### 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، لمة لكحات داهبلوا في ط

تيلالمح تصحلة اراندب اولمصتا

ارتبطو: تيلزنرات المرمايزلا جمانبردا

ب اولمصتا 211

ب اولمصتا Michigan Tobacco Quitline: خيندتلن اع علاقالا طخ

800-QUIT-NOW (784-8669)

رلمحفة زلا لميدن اعلمو من ميمواللسلا للرضع، يرّجى زياورة ا لمقع التالي:

[Michigan.gov/SafeSleep](https://Michigan.gov/SafeSleep)

عاشنم إتهذ شرةنله اباشراكه مع

Greater Detroit Area Health Council (GDAHc).

يشتد ن للخدمات والصحيات انسا تيميلولوية اميشيخمن أي فرد أو مجموعة ران ا لمشكة في برامجها، رفض ت ، أو اصصخا لمبارهدضريي متا بقى أو الجنس أو اللدن أو الأسنلن أو إيصل وقلامي أو اللون أو الطول أو الوزن اجلاو الة دحذ أو تيمعنا لاجيد الجنس ير أو لبعثلاو التوه ادارة ا ج سي أو الانجلاعتباو الإيميزحلات اعاقه ولماو المعومات الوا تيميزا التي لاعلاقة لها بأصخشلا تيله. بسبرعلا

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.