

الركائز الأساسية لنوم آمن للرضع

التدخين و السلامة أثناء النوم

تعرفي على كيفية تأثير التدخين على صحة الطفل.



يزيد التدخين من المخاطر.

- يزيد التدخين أثناء الحمل من مخاطر إصابة الطفل بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) والوفاة المرتبطة بالنوم.
- حتى إن سيجارة واحدة في اليوم تضاعف مخاطر الوفاة المرتبطة بالنوم.
- يمكن أن يتسبب التدخين في ولادة أطفال أصغر من المعتاد وولادة مبكرة.

يزيد التدخين غير المباشر من المخاطر.

- يزيد التعرض للتدخين غير المباشر من خطر إصابة طفلك بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) والوفاة المرتبطة بالنوم.
- يمكن أن يتلف رئتي الطفل.
- يمكن أن يؤثر على دماغ الطفل وكيفية تنظيم تنفسه.

تعتبر السجائر الإلكترونية خطرة أيضاً.

- ولها العديد من الأسماء: السجائر الإلكترونية، أقلام السجائر الإلكترونية، الشيشة الإلكترونية، المودات، JUULs، أو tanks.
- تحتوي على مستويات إدمانية من النيكوتين.
- وهي تطلق الدخان. يعد التعرض للدخان غير المباشر خطيراً على الطفل.
- يحتوي الدخان على مواد كيميائية، ومن المعروف أن بعضها يسبب تشوهات خلقية.



حافظي على بيئتك خالية من الدخان والنيكوتين.

- تأكدي من أن الأصدقاء والعائلة لا يدخنون أو يستخدمون السجائر الإلكترونية بالقرب من الطفل.
- قد يكون الإقلاع عن التدخين صعباً، ولكنه أحد أفضل الطرق لحماية صحتك و صحة طفلك.
- اتصلي برابط الإقلاع عن التدخين في ميشيغان (Michigan Tobacco Quitlink) للحصول على برامج مجانية للإقلاع عن التدخين وموارد أخرى.
- اتصلي على الرقم **800-784-8669**
- ارسلي "QUITNOW" في رسالة نصية على الرقم **333888**
- زوري الصفحة الإلكترونية Quitlink على الموقع الإلكتروني: (URL: Michigan.gov/Quitlink)

اتبعي هذه الخطوات الآمنة للحفاظ على سلامة طفلك.

لجميع أوقات النوم، ليلاً ونهاراً:

- ضعي الطفل على ظهره.
- ضعي الطفل في سرير أو مهد أو سرير قابل للطي مع فراش صلب وغطاء محكم. يجب أن يكون سطح نوم الطفل مسطحاً.
- أبقِي الدمى المحشوة والوسائد والبطنيات والأغراض الناعمة الأخرى بعيداً عن مكان نوم الطفل.
- احتفظي بمكان نوم الطفل بالقرب من سريرك.



تعرفي على المزيد حول النوم الآمن على الموقع الإلكتروني Michigan.gov/SafeSleep وحول التبغ على الموقع الإلكتروني Michigan.gov/Tobacco.

إخلاء المسؤولية: لا تميّز وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ولاية 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. يشمل التمييز على أساس الجنس، على سبيل المثال لا الحصر، التمييز على أساس التوجه الجنسي، والهوية الجنسية، والتعبير الجنسي، والخصائص الجنسية، والحمل.