



حافظي على سلامة طفلك، حتى أثناء النوم

أن تكوني والدةً جديدةً هو أمرٌ مُرهق. نحن نقضي الكثير من الوقت والطاقة في رعاية أطفالنا عندما يكونون مستيقظين، وننسى أحياناً أنه من المهم أيضاً التأكد من أنهم بأمان أثناء نومهم.



للتعرف على كيفية استخدام القماط وأكياس النوم بأمان، اذهبي إلى موقعنا على الإنترنت.

★ اذهبي إلى InfantSafeSleep.illinois.gov لمعرفة المزيد حول كيفية الحفاظ على سلامة طفلك أثناء النوم ★

والدة طفل حديث الولادة؟ تذكري:

العديد من الأسباب الشائعة لوفاة الأطفال هي أشياء قد لا يدرك الآباء أنها خطيرة. لحفاظ على سلامة طفلك، اتبع هذه الإرشادات حتى يتم الطفل عامه الأول.



تشاركوا الغرفة، وليس سرير النوم

نعلم أن جميع الآباء يحبون أن يكونوا قريبين من أطفالهم، لكن **ليس من الآمن أن ينام الطفل في سرير مخصص للبالغين (مع أو بدون أشخاص)**. من الآمن أن ينام الأطفال بمفردهم على ظهورهم في سرير أطفال بدون بطانيات أو مصدات أو ألعاب أو حيوانات محشوة.



تجنبي النوم على الأرائك والكراسي

يقدر ما قد يبدو النوم على الأريكة مع طفلك على صدرك أمراً لطيفاً، إلا أنه ليس آمناً. تعتبر الأرائك والكراسي ذات الذراعين من الأماكن الخطرة للغاية بالنسبة للرضع والنوم عليها يزيد بشكل كبير من خطر الوفاة، خاصة إذا كان الشخص البالغ نائماً أيضاً.



عندما تتعيين، ضعي طفلك ولا تحمليه

ذا كنت تحملي طفلك وتظنين أنك قد تنامين، فمن الأفضل دائماً وضعه في مهد أو سرير أطفال أو ساحة لعب متنقلة - حتى لو كان يبكي أو لم ينته من تناول الطعام. تحدث العديد من وفيات الرضع عندما ينام الآباء أثناء حمل أطفالهم (في الكراسي والأرائك والأسرة).



لديك أسئلة حول سلامة النوم؟
هنا للمساعدة Illinois Safe Sleep Support
اذهبي إلى InfantSafeSleep.illinois.gov
لمعرفة المزيد.

