

# النوم بطريقة أكثر أماناً للأطفال الرضع

الأشياء التي يمكنك القيام بها:



دائماً ضعبي طفلك للنوم على ظهره ✓



إبقاء طفلك بعيداً عن الدخان خلال فترة الحمل وبعد الولادة ✓



ضعي طفلك للنوم على سرير منفصل فترة الـ 6 أشهر الأولى ✓



أرضعي طفلك رضاعة طبيعية ✓



استخدم في راسه ثابتاً ومسطحاً صامداً ضد الماء يكون في حالة جيدة ✓



## نهُو شتانهى كه نابيت بيان كهيت:



أبدا لا تنامي على الأريكة أو في كرسي مع طفلك ✘



لا تنامي على نفس السرير مع طفلك إذا كنتي تدخين أو تشربين الكحول أو تتعاطين المخدرات أو إذا ولد طفلك قبل الأوان أو كان وزنه منخفضا عند الولادة ✘



تجنبي تعريض طفلك لدرجة عالية من الحرارة ✘

لا تغطي وجه طفلك أو رأسه أثناء النوم أو استخدام مفرش فضفاض ✘

يجب عليك اتباع النصح وتطبيقه على جميع فترات القيلولة، وليس فقط للنوم أثناء الليل

يمكنك أيضا التحدث مع ممرضة التوليد أو المشرفة الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات، أو للاتصال بنا

البريد الإلكتروني: [info@lullabytrust.org.uk](mailto:info@lullabytrust.org.uk)

هاتف: 0808 802 6869

الموقع: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) هو الموت المفاجئ وغير المتوقع للطفل من دون سبب واضح وعلى الرغم من أننا لا نعرف حتى الآن كيفية منع حدوث SIDS بشكل تام، فمن الممكن أن نخفض من فرص حدوث ذلك بشكل كبير من خلال اتباع النصائح.