



اتبعني

ABC (أبجديات)

النوم الآمن



A Alone (بمفرده).

ينبغي أن ينام الطفل بمفرده.

B Back (على الظهر).

ضعي طفلك على ظهره.

C Crib (مهد الطفل).

ضعي الطفل في مهد الطفل الآمن.

نصائح أخرى

تأكدي من أن
جميع الأشخاص
الذين يقدمون الرعاية
لطفلك الرضيع يتبعون
هذه النصائح!

health.ny.gov/safesleep



النصائح

- استخدمي
بيجامة نوم من قطعة واحدة
أو بطانية قابلة للارتداء. لا
تستخدمي بطانية مهلهلة النسيج.
- تأكدي من عدم التدفئة المفرطة
لطفلك.
- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية.
- حاولي استخدام لهاية الطفل للنوم ولكن لا
ترغمي الطفل على تناولها.
- إعطاء طفلك التطعيمات المقررة.
- إذا كان طفلك في حامل الطفل الأمامي أو
الخلفي، فتأكدي من أن وجه طفلك يمكن رؤيته
دائمًا.
- عدم استخدام مقعد السيارة أو أرجوحة الطفل أو
عربة الطفل أو حامل آخر للطفل على الإطلاق
ما لم يتم تثبيت جميع أحزمة الأمان تثبيتًا مناسبًا.
فالأطفال يختنقون في أحزمة الأمان المثبتة جزئيًا
وهو ما يعرضهم للوفاة.
- تأكدي من عدم قيام أي شخص بالتدخين في
منزلك أو بالقرب من طفلك.
- لا تستخدم الكحوليات أو المخدرات.
- لا تعتمد على أجهزة مراقبة الطفل.



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Department
of State

Division of
Consumer Protection

★ Alone (بمفرده). ★ Back (على الظهر). ★ Crib (مهد الطفل).



CRIB (مهد الطفل)

يلقى 90 طفلاً تقريباً حتفهم سنوياً في New York State كنتيجة لأسباب متعلقة بالنوم. من البداية، ساعدي طفلك على النوم الآمن في كل مرة يبدأ فيها النوم.

- إذا غلب الطفل النوم ونام على سرير البالغين أو أريكة أو كرسي ذي ذراعين أو في حقيبة الكتف أو أرجوحة أو غيرها، فضعي الطفل في سرير الطفل لإكمال نومه.
- استخدمي مهد الطفل/السرير المتحرك/ساحة لعب الطفل المبطنة بمرتبة ثابتة وملائة مناسبة والمعتمدة من لجنة الأمان المختصة*.
- لا تستخدمي سرير أطفال مفتوحاً من أحد الجانبين. تمنع معايير السلامة الفيدرالية تصنيع أو بيع أسرة الأطفال المفتوحة من أحد الجانبين.
- قبل أن تشتري أو تستخدم أي سرير للأطفال/لحديثي الولادة/ساحة اللعب، تحقق من قائمة الإلغاء لدى لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (CPSC) على: www.cpsc.gov/Recalls/ للتأكد من عدم إلغائها.

* لتعرف على إجراءات الأمان الخاصة بسرير الطفل، توجه إلى *Consumer Product Safety Commission* (لجنة أمان وسلامة منتجات المستهلكين):

www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs



BACK (على الظهر)

- ضعي الطفل لينام على ظهره، وليس على بطنه أو جانبه.
- ضعي طفلك في وضع الاستلقاء على بطنه يومياً عندما يكون مستيقظاً وتتم مراقبته. يساعد "وقت الاستلقاء على البطن" الطفل في تقوية عضلات الكتف والرقبة.



ALONE (منفرداً).

- ضعي طفلك على ظهره لينام - حتى لو كانت ولادة الطفل تمت مبكراً (خدج).
- لا ينبغي أن ينام طفلك مع البالغين أو الأطفال الآخرين.
- شاركه في حجرة نومك، وليس في سريرك. فمشاركة حجرة النوم تسمح لك بمراقبة طفلك عن قرب بينما عدم مشاركة السرير يمنع وقوع الحوادث التي قد تحدث عندما ينام طفلك في سرير البالغين.
- لا يُسمح بوضع أي شيء آخر في مهد الطفل ما عدا الطفل؛ فلا يُسمح بالوسائد أو حواجز امتصاص الصدمات أو البطاطين أو الألعاب.

