

## الرضاعة الطبيعية مفيدة للرضيع

كلما زادت نسبة الرضاعة الطبيعية كلما قل خطر حدوث الموت المفاجيء للرضع. - تقلل الرضاعة الطبيعية من نسبة الإصابة بنزلات البرد والتهابات الأذن. - ينصح الأطباء بإعطاء حليب الأم للرضيع خلال الستة أشهر الأولى من حياته.



## يحتاج الرضيع أحيانا إلى الاستلقاء على البطن

- إن استلقاء رضيعك على ظهره لا ينفي أهمية استلقائه على بطنه. - يحتاج الرضيع إلى لحظات يستلقي فيها على بطنه في وجود شخص بالغ. تساعد لحظات الاستلقاء على البطن الرضيع على تعلم الزحف والتحرك. - بعض الرضع لا يفضلون وضعية الاستلقاء على البطن في البداية. ضع لعبة بالقرب منهم للوصول إليها واللعب بها.



## طرق أخرى للحفاظ على سلامة رضيعك

- يفضل التلامس الجلدي للأم مع رضيعها بعد الولادة مباشرة، ويفضل ذلك على الأقل خلال الساعة التي تلي لحظة الولادة.
- اعتني بنفسك وبرضيعك - تغذي جيدا وواظبي على زيارة الطبيب بانتظام.
- عليك الاطلاع على كل اللقاحات اللازمة لرضيعك.
- امنحي رضيعك مصاصة عند القيلولة وعند النوم ليلا.

تعني متلازمة الموت المفاجيء للرضع (SUID) الموت المفاجيء للرضيع قبل أن يبلغ سنة واحدة من العمر. هناك 3 أنواع من هذه الحالة: - متلازمة الموت المفاجيء للرضيع (SIDS) - الاختناق العرضي وانعدام التنفس في السرير. - أسباب غير معروفة.

## حقائق حول الموت المفاجيء للرضع SIDS

- تعد متلازمة الموت المفاجيء للرضع أحد الأسباب الأكثر شيوعا لوفاة الرضع بعمر شهر إلى 12 شهرا. - معظم الوفيات المفاجئة تحدث في فصل الشتاء. - يعد الأولاد أكثر عرضة من البنات للموت المفاجيء. - تبلغ نسبة احتمال الموت المفاجيء لدى الرضع السود ضعف نسبة احتمال موت الأطفال البيض.

## الاختناق العرضي أو انعدام التنفس

يتعرض الرضيع الذي لا يوضع في مهده بصفة آمنة إلى الأذى أو حتى خطر الموت. قد يسقط الرضيع من أعلى السرير أو الأريكة، أو يعلق ما بين الشراشف واللحاف، أو ما بين الفراش والجدار. وقد يموت الرضيع من تدحرج شخص بالغ عليه أثناء مشاركته السرير.

## أسباب مجهولة تؤدي إلى الوفاة

هي أسباب تبقى مجهولة بعد تحقيق دقيق.

**هو أمر ممكن الحدوث لأنه يحدث فعلا....**



هذا المشروع ممول جزئيا بموجب عقد مع وزارة الصحة لولاية بنسلفانيا بالتعاون مع جامعة بنسلفانيا للطب وجمعية رعاية الأمومة.



يرجى زيارة الموقع التالي لمزيد من المعلومات:

[www.PASafeSleep.org](http://www.PASafeSleep.org)

إن الحفاظ على سلامة الرضيع

أثناء النوم أمر سهل

أنام بمفردي على ظهري في سريري



## إرشادات النوم الآمن

8 خطوات يلزم اتباعها للحفاظ على سلامة\*  
الطفل الرضيع وصحته\*

## إيجاد مساحة آمنة للنوم من أجل طفلك

لا تنسي تعليم هذه الطرق للأشخاص الذين يقومون برعاية طفلك

## من الخطر أن تنامي بجانب رضيعة في نفس السرير

إن نوم الرضيع بجانب الأشخاص البالغين أو الأطفال أو الحيوانات في نفس السرير يعرض حياته للخطر أو حتى الموت.

### مخاطر النوم بجانب الرضيع في نفس السرير

- يمكن للرضيع أن يتدحرج من أعلى السرير و يتأذى.
- يمكن أن يعلق الرضيع بين الفراش والجدار ويتوقف عن التنفس.
- قد يتدحرج الشخص البالغ أو الطفل على الرضيع.
- إن استخدام الشراشف والألحفة والوسائد قد يشكل خطراً على الرضيع لأنه سيعلق بينها ويختنق.
- إذا كنت ترضعين طفلك وشعرت بالنعاس، فالأفضل أن ترضعيه على سريرك عوض الأريكة أو المقعد اللين. إذا حدث أن غفوت فحالما تستيقظين بادري بوضع طفلك في سريرته الخاص.

## نوم آمن



لا يجب ان يتجاوز علو زوايا المهد

1/16 إنشاً

استخدمي مرتبة محكمة ونابنة

على الفراغات التي توجد بين قضبان السرير أن تكون ضيقة

يجب أن يكون الرضيع بمفرده في المهد باستثناء غطاء مناسب للمرتبة

على جميع أجزاء السرير أن تكون مثبتة بإحكام وليست فضاضة

## خطراً!



لا للقطع المفقودة أو المنكسرة كالبراغي والأقواس الخ..

لا

للدبابيب أو الدمى في مهد الرضيع

لا تجعلي رضيعك ينام في غرفة شديدة الحر

للدبابيب او الدمى في مهد الرضيع

No cutout shapes in the headboard or footboard.

1. ضعي طفلك الرضيع على ظهره للنوم حتى يبلغ عامه الأول.
2. يجب أن ينام الرضيع في الغرفة نفسها مع شخص بالغ ولكن في سريرته الخاص. تجنبي وضع طفلك الرضيع لينام
3. تجنبي وضع مصدات الأسرة أو البطانيات أو الوسائد أو الألعاب في سرير طفلك الرضيع.
4. يجب أن يكون الشيء الوحيد الموجود في سرير الرضيع مرتبة ثابتة مسطحة وملاءة مثبتة.
5. تجنبي وضع طفلك الرضيع لينام في سرير مضي عليه أكثر من 10 سنوات أو يحتوي على أجزاء مفقودة أو مكسورة.
6. لا تجعلي الغرفة التي ينام فيها طفلك شديدة الحرارة. لا تضعي على طفلك القبعات داخل المنزل، ولا تلبسيه أكثر من طبقة واحدة مما ترتديه أنت. ملابس النوم أكثر أماناً من البطانيات. لا تضعي على طفلك ملابس أو بطانيات ثقيلة.
7. احرصي دائماً على إعادة طفلك إلى سريرته مرة أخرى بعد الرضاعة.
8. احرصي على إبعاد طفلك الرضيع عن الدخان والكحول والماريجوانا والمواد الأفيونية وغيرها من المخدرات غير المشروعة.

(AAP) موسى به من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال\*

ثبت علمياً أن التغذية بالحليب تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع\*\* (SIDS) المفاجئ.



برنامج ولاية بنسلفانيا للتثقيف بشأن متلازمة موت المولود الفجاءة (SIDS) والوقاية منها

### بيان الإقرار الطوعي

تعليمات للمستشفى/مركز الولادة/ممارس الرعاية الصحية: إكمال نموذجين لكل عائلة قبل الإفراج من المستشفى أو بعد ولادة مولود (مواليد) لعائلات تمت الولادة فيها خارج المستشفى أو مركز الولادة. تزويد الوالد أو الوالدة (أو الوالدين) بالمعلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة وإجراءات الوقاية منها. الطلب من الوالد أو الوالدة (أو الوالدين) التوقيع الطوعي على هذا النموذج مشيرين إلى أنهما استلما، وقرأوا وفهما المعلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة وإجراءات الوقاية منها. تزويد الوالد أو الوالدة (أو الوالدين) بنسخة واحدة من النموذج الموقع والاحتفاظ بنسخة للسجل الطبي.

ليتم إكماله من قبل المستشفى/مركز الولادة/ممارس الرعاية الصحية:

اسم المستشفى: \_\_\_\_\_

الاسم القانوني للطفل: \_\_\_\_\_

تاريخ الولادة: \_\_\_\_\_ الجنس: ذكر  أنثى

تم تزويد الوالدين بمعلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة، بما في ذلك النشرة، التاريخ: \_\_\_\_\_

ملاحظات: \_\_\_\_\_

ليتم إكماله من قبل الوالدين، أو زوج الأم أو زوجة الأب، أو الوالدين بالتبني، أو الوصي القانوني، أو الحارس القانوني: لقد قدمت لي معلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة والنوم المأمون للطفل من قبل المستشفى. أنا أوقع طوعاً على بيان الإقرار بأنني استلمت، وقرأت، وفهمت المعلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة التي وفرت لي.

التوقيع، الوالدة: \_\_\_\_\_ رفضت:  التاريخ: \_\_\_\_\_

التوقيع، الوالد: \_\_\_\_\_ رفض:  التاريخ: \_\_\_\_\_

التوقيع، آخر: \_\_\_\_\_ رفض:  التاريخ: \_\_\_\_\_

زوج الأم أو زوجة الأب، الوالدان بالتبني، الوصي القانوني، الحارس القانوني

تم تزويد النموذج هذا والمعلومات المرافقة به وفقاً لقانون رقم ٧٣ لعام ٢٠١٠