

نوم الأطفال الرضع بمفردهم يعد أكثر أمناً Babies Sleep Safest Alone Pamphlet

يعد نوم الأطفال الرضع بمفردهم مستلقين على ظهورهم أكثر الأوضاع التي توفر لهم نوماً آمناً.

قد يكون النوم مع الطفل الرضيع (المشاركة في النوم) خطراً على حياته. فقد يتسبب تقلب شخص بالغ أو طفل فوق الرضيع في إصابته أو حتى اختناقه.

ويسبب النوم مع الرضيع، خاصة على الأريكة، مخاطر كثيرة. وتتفاقم هذه المخاطر في حالة مشاركة الرضيع فراشه مع أطفال آخرين.

يجب ألا يسمح على الإطلاق للأطفال الرضع النوم مع أي شخص تنطبق عليه إحدى المواصفات التالية:

- ذو وزن زائد.
- تناول مشروبات كحولية.
- تعاطى الماريجوانا أو أي مخدرات أخرى.
- تناول أدوية تسبب النعاس.
- مريض أو يشعر بإرهاق شديد.

ضعي الطفل الرضيع على ظهره عند النوم

عند نوم طفلك الرضيع، ضعيه دائماً في سرير للأطفال بمفرده ومستلقياً على ظهره.

لا يتسبب سرير الطفل في "وفاة الرضيع في سريرته"، أو ما يعرف أيضاً باسم "متلازمة وفاة الرضيع المفاجئة". وفي الحقيقة فإن إصابة الرضيع بمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة قد تقع في أي مكان ينام الرضيع فيه.

اتبعي هذه الخطوات للحفاظ على سلامة الطفل:

- ضعي الرضيع مستلقياً على ظهره للنوم، إذ ينخفض مع هذه الوضعية خطر الإصابة بمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة.
- تأكدي من ثبات وعدم ليونة مرتبة سرير الرضيع، وأن مقاسها يناسب السرير، بحيث لا يكون هناك فراغ بين المرتبة وحافة السرير، إذ قد ينحسر الرضيع في هذا الفراغ.
- تأكدي من خلوها من أي وسائد أو شرائف منقوخة أو لعب محشوة. أبعدي البطانيات عن رأسه.
- لا تضعي رضيعك على سرير شخص بالغ للنوم على الإطلاق أو على أريكة أو سرير ماني أو أي فراش من جلد الغنم أو أي مرتبة لينة، ولو لغرفة قصيرة.
- في الحالات الاضطرابية، إذا لم يكن لديك سرير للرضع، ضعي طفلك للنوم في مكان ثابت غير لين وجوانبه محددة مثل الملعب المنتقل للرضع أو عربة الأطفال، وتأكدي من خلوها من أي وسائد أو شرائف غير محكمة الوضع.
- لا تتركي الطفل يشعر بالدفء أكثر مما ينبغي. حافظي على درجة حرارة الحجرة بين 65 و 70 درجة فهرنهايت.

لا يتوجب عليك النوم مع الرضيع في نفس السرير لإبقاءه قريباً منك خلال الليل:

- ضعي سرير الرضيع في جرتك بالقرب من سريرك.
- عندما يستيقظ طفلك الرضيع ويبدأ في البكاء، احمليه بالقرب منك وتجولي به. تأكدي من أنه ليس جائعاً أو يحتاج إلى تغيير الحفاض وجربي استخدام المصاصة، ثم ضعيه مرة أخرى بمفرده على السرير مستلقياً على ظهره.

للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية الحفاظ على أمن طفلك، يرجى الاتصال برقم 311 في مدينة نيويورك واطلبي كتيب النوم الآمن أو تصفحي الموقع التالي: www.nyc.gov/acs; وإذا كنت في أي مكان في ولاية نيويورك، يرجى الاتصال برقم 800-345-5437 أو تصفح الموقع التالي:

www.ocfs.state.ny.us

يتولى تمويل هذا المشروع مكتب ولاية نيويورك لخدمات العائلة والأطفال.