

مشاركة مكان النوم

rednose.org.au



image source: freepik.com

تحدث مشاركة مكان النوم عندما يحضر الآباء أطفالهم إلى السرير معهم للنوم.

تعد مساحة النوم الآمنة للطفل المكان الأكثر أماناً لنومه. لا تتصح ريد نوز Red Nose بمشاركة النوم (مشاركة مكان النوم)؛ ومع ذلك، ندرك أن بعض الآباء يختارون مشاركة النوم، في حين قد يجد آخرون أنفسهم ينامون مع أطفالهم عن غير قصد. إذا اخترت مشاركة مكان النوم، فمن المهم معرفة كيفية تقليل المخاطر، حيث توجد بعض الظروف التي يمكن أن تحمل فيها مشاركة مكان النوم مع طفلك خطورة بشكل خاص. ستجد في هذا الدليل ما يساعدك.

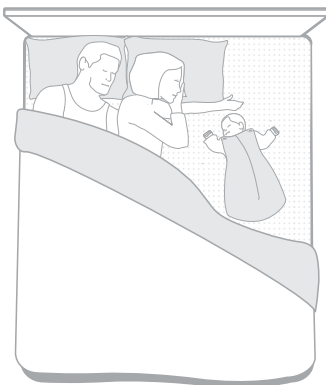
اتبع هذه النصائح لتقليل المخاطر إلى أدنى حد

✓ وضع الطفل دائماً على ظهره للنوم

✓ جعل مساحة نوم خالية للطفل

✓ التأكد من بقاء وجه الطفل ورأسه مكشوفين

✓ ربط الشعر الطويل وإزالة جميع المجوهرات بما في ذلك قلادات التسنين



✓ التأكد من أن الفرشة صلبة ومسطحة

✓ التأكد من أن أعطيتك وملاءاتك لا يمكن أن تغطي وجه الطفل

✓ وضع الطفل إلى جانب أحد الوالدين - وعدم وضعه أبداً بين شخصين بالغين أو بجانب أطفال آخرين أو حيوانات أليفة

✓ التأكد من أن الطفل لا يمكن أن يسقط من السرير

✓ إبعاد السرير عن الجدار - حتى لا يحشر الطفل بين السرير والجدار

✓ إبعاد الوسائد عن مكان نوم الطفل

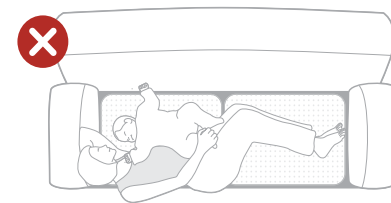
✓ استخدام كيس نوم آمن دون غطاء للرأس وذراعي الطفل للخارج - لا تلف الطفل أو تقمطه

متى يجب ألا يشاركك الطفل السرير

في بعض الحالات، يمكن أن تكون مشاركة مكان النوم خطيرة جداً على الطفل.

- ✗ إذا تناولت أنت أو شريكك أي أدوية تجعلك تشعر بالنعاس أو لست بوعيك
- ✗ إذا كنت متعباً للغاية أو مريضاً
- ✗ إذا استهلكت أنت أو شريكك المشروبات الكحولية
- ✗ إذا كنت أنت أو شريكك من المدخنين، حتى في حالة عدم التدخين في غرفة النوم
- ✗ الطفل مولود قبل أوانه أو صغير بالنسبة لعمره الحلمي.

أوضاع مشاركة مكان النوم هذه غير آمنة جداً ويجب تجنبها



تعترف ريد نوز Red Nose بالمالكين التقليديين للأراضي التي نعمل ونعيش عليها ونزورها.

مركز نصائح النوم الآمن

خط نصائح النوم الآمن لريد نوز Red Nose
1300 998 698 (خلال ساعات العمل AEST / AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep