

النوم الآمن

كيف تنوم طفلك بأمان لتقليل خطر موت الرضع المفاجئ.

لجميع الأطفال من عمر الولادة حتى 12 شهراً

rednose.org.au



red
nose
saving little lives

3 إبقاء الطفل بعيداً عن التدخين قبل الولادة وبعدها.

يزيد التدخين في أثناء الحمل وحول الطفل بمجرد ولادته من خطر الموت المفاجئ للرضع - وهذا يشمل التدخين غير المباشر.

إذا كنت أنت أو شريكك تدخان، فلا تدخان حول الطفل ولا تدخان أبداً حيث ينام الطفل.

للحصول على مساعدة مجانية للإقلاع عن التدخين، اتصل على Quitline على 13 78 48 .

عدم وجود أسطح طرية أو أشياء كبيرة الحجم

لا تستخدم أي أغراض طرية في المهد. فالأشياء الطرية في مكان النوم خطيرة، وتزيد من خطر الاختناق والسخونة الزائدة.



اللف أو البطانيات غير المثبتة

الوسادات

مصدات المهد

صوف الضأن

ألعاب طرية مثل ديدوب

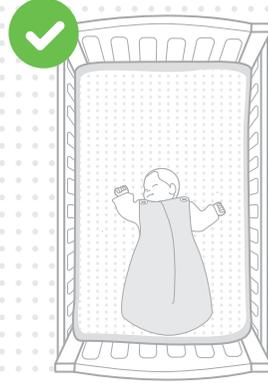
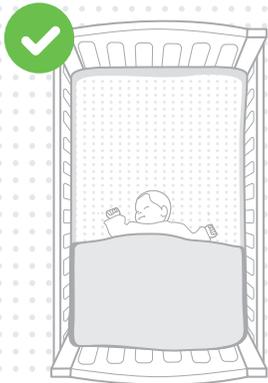
بالنسبة لجميع الأطفال من عمر الولادة حتى 12 شهراً، توصي ريد نوز Red Nose بست خطوات رئيسية لتقليل خطر وفاة الرضع المفاجئ.

1 وضع الطفل دائماً على ظهره للنوم.

يساعد وضع الطفل على ظهره للنوم في الحفاظ على مجرى الهواء نظيفاً ويضمن عمل ردود أفعاله الذاتية الوقائية. يقلل النوم على الظهر من خطر الاختناق والسخونة الزائدة وأن يغص.

2 إبقاء وجه الطفل ورأسه مكشوفين.

يتحكم الأطفال في درجة حرارتهم من خلال وجوههم ورؤوسهم، لذا فإن إبقاء وجه الطفل ورأسه مكشوفين أثناء النوم يساعد في تقليل خطر ارتفاع درجة الحرارة. كما أنه يساعد في الحفاظ على مجرى الهواء نظيفاً مما يقلل من خطر الاختناق.



6 إرضاع الطفل.

ثبت أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر وفاة الرضع المفاجئة.

✗ أماكن النوم غير الآمنة



4 أجواء نوم آمنة ليلاً ونهاراً.

يُعد مكان الطفل الآمن المحتوي على فرشاة آمنة وأغطية آمنة المكان الأكثر أماناً لنوم الطفل.

يجب دائماً وضع الطفل على ظهره للنوم، مع وضع قدميه على قاعدة السرير أو المهد.

• مهد آمن

يفي بالمعيار الأسترالي AS/NZS 2172:2003.

• فرشاة آمنة

صلبة، ومسطحة، وذات حجم مناسب لمهد طفلك الآمن، وتفي بالمعايير الأسترالية الطوعية (AS/NZS 8811.1:2013).

• غطاء آمن

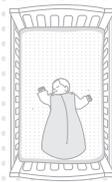
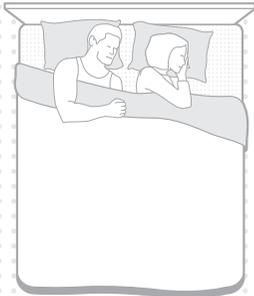
غطاء خفيف الوزن، ومثبت بإحكام حول الفرشاة، وسحبه فقط إلى الصدر.

• كيس نوم آمن

مقاس جيد حول الرقبة والصدر، مع ترك ذراعي الطفل خارجاً، وبدون غطاء للرأس.

5 تنويم الطفل في مكان نوم آمن خاص به في غرفة الوالدين أو مقدم الرعاية في الأشهر الستة الأولى*

يُعد المكان الآمن الخاص بطفلك المكان الأكثر أماناً لنومه، في الغرفة ذاتها مع والديه أو مقدمي الرعاية البالغين في أول 6 أشهر.



rednose.org.au



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

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

© Red Nose Limited 2022, 2020. كل الحقوق محفوظة.
للاستفسارات المتعلقة بحقوق الطبع والنشر، يرجى الاتصال على: education@rednose.org.au

red
nose
saving little lives