

اتباع طريقة ABCs لضمان نوم آمن



A Alone (بمفرده).

يجب أن ينام الرضيع بمفرده.

B Back (ظهره).

وضع الرضيع على ظهره.

C Crib (سرير أطفال).

وضع الرضيع في سرير أطفال آمن.

S Smoke-free Home (منزل خالٍ من التدخين).

العيش في منزل خالٍ من التدخين.

نصائح أخرى

النصائح



- استخدام منامة للطفل مكونة من قطعة واحدة أو بطانية يمكن ارتداؤها، وتجنب استخدام البطانيات الفضفاضة.
- ارتداء الرضيع ملابس مكونة من عدة طبقات أو وضعه في كيس نوم للأطفال لإبقائه دافئًا. سيؤدي ذلك إلى منع تغطية رأس الرضيع أو تقييده بالبطانية.
- إرضاع الطفل رضاعة طبيعية.
- محاولة إعطاء الرضيع لهية لمساعدته على النوم دون إجباره على استخدامها.
- تلقي الرضيع التطعيمات اللازمة.
- في حال وضع الرضيع في حمالة أطفال أمامية أو خلفية، يجب التأكد من إمكانية رؤية وجهه دائمًا.
- التأكد من توفير بيئة نوم آمنة للرضيع عند نومه في كل مرة، حتى في أثناء القيلولة، وبعد الاستيقاظ في منتصف الليل.
- لا يُنصح باستخدام البطانيات وأقمطة الأطفال ثقيلة الوزن.
- عدم تناول المشروبات الكحولية أو المخدرات في أثناء رعاية الرضيع.
- عدم الاعتماد على أجهزة مراقبة الأطفال المنزلية.

التأكد من
أن جميع مَنْ
يعتنون برضيعك
يتبعون هذه
النصائح.

health.ny.gov/safesleep

في حال عدم توفر مساحة آمنة في منزلك لينام فيها طفلك الرضيع، يمكنك الحصول مجانًا على سرير متحرك وملاءة.

إذا كانت أسرته المعيشية تتلقى مساعدة عامة أو ذات موارد محدودة، فقد تكون مؤهلاً.

يُرجى التواصل مع قسم "الخدمات الاجتماعية" المحلي الذي تتبعه للتحقق من مدى أهليتك:

<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department
of Health

Office of Children
and Family Services

Office of Temporary and
Disability Assistance

Department
of State

Division of
Consumer Protection

★ بمفرده. ★ ظهره. ★ سرير أطفال. ★ منزل خالٍ من التدخين.

سرير أطفال

- يجب نقل الرضيع إلى سرير الأطفال لاستكمال نومه إذا كان نائمًا على سرير أو أريكة أو كرسي ذي ذراعين أو في حمالة أو على أرجوحة أو أي حامل آخر.
- استخدام سرير أطفال أو مهد نقال أو خيمة لعب للأطفال معتمدة من حيث السلامة. ويجب التأكد من وضع مرتبة ثابتة وملاءة مثبتة عليها.
- لا تستخدم سرير أطفال قابل للطي. تحظر معايير السلامة الفيدرالية تصنيع أسرة الأطفال القابلة للطي أو بيعها.
- قبل شراء أي سرير أطفال أو مهد نقال أو خيمة لعب للأطفال أو استخدام أي منها، يجب مراجعة قائمة سحب المنتجات الصادرة عن لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية (Consumer Product Safety Commission, CPSC) من خلال الرابط التالي: www.cpsc.gov/Recalls/. يُرجى التأكد من أن المنتج لم يتم سحبه من السوق.

منزل خالٍ من التدخين

- يُعد تدخين الأشخاص الحوامل والتدخين في بيئة الرضيع من العوامل الخطرة التي قد تؤدي إلى الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).
- تجنب التدخين و/ أو التعرض للنيكوتين في أثناء فترة الحمل وبعد الولادة.
- يجب عدم السماح لأي شخص بالتدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية في منزلك أو بالقرب من طفلك الرضيع.

تصل حالات الوفاة بين الأطفال الرضع إلى أكثر من 120 حالة سنويًا في ولاية نيويورك لأسباب تتعلق بالنوم، من بينها الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).



ظهره

- يجب وضع الرضيع على ظهره عند النوم، وليس على بطنه أو أحد جانبيه – حتى في حال الولادة المبكرة (الأطفال المبتسرين).
- عندما يكون الرضيع مستيقظًا وتحت مراقبتك، يجب وضعه على بطنه، اترك الرضيع في هذه الوضعية لبضع دقائق – عدة مرات في اليوم. يساعد تخصيص "وقت استلقاء الرضيع على بطنه" في نمو عضلات كتف ورقبة بصورة أقوى.

بمفرده

- تجنب نوم الرضيع بجانب البالغين أو الأطفال الآخرين.
- شارك غرفة النوم ذاتها مع الرضيع، وليس سريرك. تتيح لك مشاركة الغرفة مع رضيعك إمكانية مراقبته من قرب. بالإضافة إلى أن ذلك يساعد في منع التعرض للحوادث التي قد تقع عند نوم الرضيع في سرير الكبار.
- يجب أن يكون الرضيع بمفرده في السرير، مع تجنب وضع أي وسائد فراش أو وسائد ممتصة للصدمات أو بطانيات أو ألعاب بجواره.
- قد يؤدي استخدام البطانية للرضيع إلى ارتفاع خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أو التعرض للاختناق.

