



النوم الآمن في أماكن رعاية الأطفال

مقدمو رعاية الأطفال - دعوا الأطفال ينامون بأمان
فيما يلي ست طرق للحفاظ على سلامة الرضيع في رعايتك



ضعي الطفل في الفراش على ظهره - فهذه الطريقة
هي الأكثر أماناً



اتركي الرضيع ينام في سريره أو مهده أو أي مكان
آخر آمن للنوم



استخدمي مرتبة ثابتة ومسطحة بملاية محكمة



حافظي على مساحة النوم خالية من الفوضى - سواء وسائد
أو جوائز سرير أو بطانيات أو ألعاب



تُحظر مشاركة المساحة - سواء سرير أو أريكة أو كرسي أو
أي مساحة سطح أخرى



فكّري في تقديم لهاية في وقت القيلولة ووقت النوم*
* لا تستخدمى الهاية إلا بعد ترسيخ الرضاعة الطبيعية.



مقدمو الرعاية:

شجّعوا الأمهات الجُدد على اتباع توصيات
الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)
بشأن النوم الآمن والرضاعة الطبيعية لمدة 12
شهرًا. فأى رضاعة طبيعية لمدة شهرين إلى
أربعة أشهر تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة
موت الرضع المفاجئ بحوالي 40 بالمائة

NICHQ
National Institute for
Children's Health Quality

National Action
Partnership to Promote
Safe Sleep
Improvement and Innovation Network