

النوم الآمن لطفلك

Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

النوم الآمن من شأنه أن يساعد على حماية طفلك من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) وغير ذلك من الأخطار، مثل الاختناق.

Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest **A**lone, on their **B**ack, and in a **C**rib.

Alone

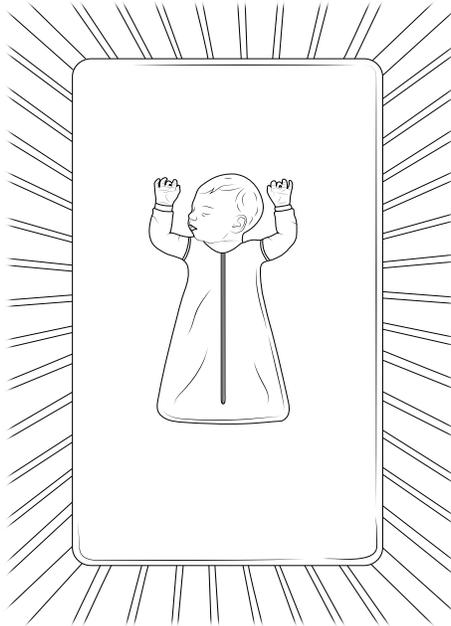
- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

Back

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.

Crib

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.



خطوات النوم الآمن

النوم الأكثر أماناً للطفل هو النوم وحده مستلقياً على ظهره، وفي مهده.

وحده

- شاركوا الغرفة – وليس السرير – مع الطفل.
- يجب على الطفل النوم **فقط** في مهده الفارغ، الذي يتمتع بمعايير الأمان المعتمدة، أو في المهد النقال، أو في مهد اللعب.
- لا يجوز أبداً أن ينام الطفل مع شخص بالغ، أو طفل آخر، أو حيوان أليف.

الظهر

- يجب أن ينام الطفل **دوماً** مستلقياً على ظهره.
- لن يصاب الطفل بالاختناق أثناء النوم على ظهره.
- يمكن للطفل التنفس بسهولة أثناء النوم على ظهره.

المهد

- يجب على الطفل النوم **فقط** في مهده الفارغ، الذي يتمتع بمعايير الأمان المعتمدة، أو في المهد النقال، أو في مهد اللعب. لا يجوز وضع أي حواجز جانبية أو وسادات أو ألعاب قماشية أو حيوانات محشوة أو بطانيات. هذه الأشياء من الممكن أن تتسبب في اختناق الطفل وقد تلفت حول عنقه.

- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.

- يجوز فقط استخدام مرتبة مناسبة ومجهزة بملاء تغطي المهد بأكمله.
 - لا يجوز أن يرتدي الطفل ملابس أكثر من اللازم أثناء النوم. يجب أن تكون ملابس النوم خفيفة الوزن. ويجب أن يرتدي ملابس نوم مناسبة ذات مقاس صحيح، وأكياس النوم هي الأفضل.
 - لا يجوز أن ينام الطفل أبداً على سطح رخو، مثل الأريكة، أو الوسادة، أو المخدة، أو المقعد، أو سرير البالغين.
- اتبع هذه الخطوات للتمتع بنوم آمن كل مرة، وفي كل مرة للذهاب للنوم. أخبر الآخرين الذين يقومون على رعاية الطفل بالقيام بذلك.

Other ways to help keep your baby safe while sleeping

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.
- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.

طرق أخرى للمحافظة على سلامة الطفل أثناء النوم

- لا تدعوا الطفل يشعر بالحرارة الشديدة. يجب التحقق من كون درجة حرارة الغرفة مناسبة للشخص البالغ.
- يجب أن يحصل الرضع على كافة التطعيمات التي يُوصى بها (الجرعات).
- لا يجوز التدخين بالقرب من الطفل، أو في المنزل أو أثناء القيادة.
- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية. حيث إن الأطفال الذين يحصلون على الرضاعة الطبيعية تقل لديهم مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ عن غيرهم من الذين لم يرضعوا رضاعة طبيعية أبداً. إذا أحضرتِ الطفل إلى سريرك للرضاعة، ضعيه على ظهره في منطقة نوم منفصلة عند الانتهاء.
- يمكنك السماح للطفل «بالنوم على بطنه» وهو مستيقظ وفي حضور شخص ما يراقبه. هذا الأمر من شأنه أن يقي الطفل من وجود أجزاء مسطحة على رأسه، ويساعد على تقوية عضلات الرأس والعنق والكتفين.
- يمكنك التفكير استخدام اللهاية عند نوم الطفل في الظهيرة وعند حلول وقت النوم. إذا كنت ترضعين الطفل رضاعة طبيعية، انتظري حتى تطمئني إلى انتظام الرضاعة الطبيعية قبل لاستخدام اللهاية.

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.