



الصورة مقدمة من مؤسسة Red Nose

N/A لا ينطبق

✗ غير مطابق

✓ مطابق جدًا للعبارة

ضع العلامة المناسبة:

يوضع الطفل على ظهره عند النوم، مع عدم تغطية رأسه ووجهه (دون غطاء للرأس، دون قبعة، دون أي ملابس بقلنسوة).

السريـر مُجهّز بحيث توضع قدما الرضيع ناحية قاعدة السريـر.

عدم ترك أي شيء حر الحركة (غير محكم التقييد) داخل سريـر الطفل؛ سواء كان ذلك غطاء أو ألحفة أو بطانيات أو وسائد أو مصدات للسريـر أو بطانيات تحتية من جلد الأغنام أو ألعاب طرية أو مراتب صغيرة.

السريـر يستوفي معيار السلامة الأسترالي الإلزامي (AS/NZS 2172:2003)، سواء كان جديدًا أو مُستعملًا.

السريـر المحمول يتوافق مع معيار السلامة الأسترالي الإلزامي (AS/NZS 2195:2010).

قفـل الأمان مُثبّت في مكانه بإحكام في المهد/سريـر الطفل الهزاز عندما يكون الطفل بمفرده.

المرتبة مشدودة ونظيفة وذات قياس مناسب ومسطحة (غير مرتفعة أو مائلة)، وعند وضعها في منتصف السريـر، يجب ألا تزيد الفجوة بين المرتبة وجانبي السريـر وطرفيه على 20 مم.

الغلاف البلاستيكي تمت إزالته من المرتبة قبل الاستخدام.

الأسلاك المتدلية من ستائر التعقيم والستائر والأجهزة الكهربائية مُثبّتة وموضوعة بعيدًا عن متناول الطفل وهو في سريـره.

أجهزة التدفئة والأجهزة الكهربائية موجودة بعيدًا عن سريـر الطفل لتجنّب خطر فرط السخونة. وعدم استخدام البطانيات الكهربائية أو قِرَب الماء الساخن أو أكياس القمح الساخنة.

بيئة نوم آمنة، ليلاً ونهاراً

المكان الأكثر أماناً لنوم الطفل هو في مساحته الآمنة الخاصة، مع مرتبة آمنة، وأغطية سرير آمنة. وينبغي دائماً وضع الطفل على ظهره عند النوم، مع وضع قدميه ناحية قاعدة المهد أو السرير.

السرير الآمن - يستوفي المعيار الأسترالي AS/NZS 2172:2003.
المرتبة الآمنة - مشدودة ومسطحة وحجمها مناسب للسرير الآمن، وتستوفي المعيار الأسترالي الطوعي (AS/NZS 8811.1:2013).
أغطية السرير الآمنة - أغطية خفيفة الوزن مصنوعة من أنسجة طبيعية ومثبتة بإحكام على الجوانب الثلاثة ويُغطى بها الطفل حتى صدره فقط.
كيس النوم الآمن - مثبت بإحكام حول الرقبة وبه فتحات للذراعين لإخراج ذراعي الطفل منها، ولا يحتوي على غطاء للرأس.
مساحة النوم الآمنة - يجب أن ينام الطفل في مكان نومه الآمن الخاص في الغرفة نفسها التي ينام فيها الوالدان أو مقدم الرعاية على مدار السنة أشهر الأولى على الأقل.

النوم بجانب الطفل

أكثر الأماكن أماناً لنوم الطفل هو مكانه الخاص الآمن. إذا اخترت أن ينام طفلك بجانبك على نفس السرير، من المهم أن تعرف كيف تجعل ذلك آمناً بقدر الإمكان.

امسح رمز QR للاطلاع على مزيد من المعلومات:

دليل النوم
المشترك
للوالدين من
مؤسسة
Red Nose



الأسطح غير الآمنة للنوم

هي الأسطح اللينة أو المنحنية أو المائلة أو غير المستوية أو غير المستقرة. وتتضمن ما يلي:

- بطانيات تحشية من جلد الأغنام أو صوف الحمل
- الكنبات، سواءً وحدهم أو برفقة شخص آخر
- الأسيجة المؤقتة والوسائد ومقاعد البين باج والأسرة المائية
- عربات الأطفال
- حمالات الأطفال والأراجيح والكراسي الهزازة
- مقاعد السيارة الخاصة بالأطفال

إن مقاعد السيارة الخاصة بالأطفال تحمي طفلك من الإصابة في حالة الاصطدامات، لكن النوم على سطح مائل قد يعيق قدرة طفلك على التنفس بسهولة. ومن الأفضل أن تتحقق من تنفس طفلك وتأخذ استراحات منتظمة في أثناء القيادة لمسافات طويلة.

مقدمو الرعاية الآخرون

تأكد من أن كل من يعتني بالطفل (مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجليسات) يفهم توصيات النوم الآمن ويمكنه توفير مساحة آمنة للنوم.

السلامة من الحرائق

تأكد من وجود جهاز إنذار دخان سليم وعمره أقل من 10 سنوات في الغرفة (الغرف) التي ينام فيها الطفل. إن احتمالية أن يكون الحريق مميّماً تزيد 4 مرات في غياب جهاز إنذار الدخان.

يجب دائماً وضع الطفل على ظهره عند النوم

يساعد وضع الطفل على ظهره عند النوم في إبقاء مجرى التنفس مفتوحاً ويضمن عدم تعطل ردود الفعل الوقائية لديه. يقلل النوم على الظهر من احتمالية الاختناق وفرط السخونة والشرقة.

تزيد احتمالية موت الرضع فجأة أو بصورة غير متوقعة عند النوم على بطنهم أو بجانبهم.

يُعد الاستلقاء على البطن آمناً ومهماً للرضع عندما يكونوا مستيقظين وتحت إشراف شخص بالغ.

امسح رمز QR أدناه للاطلاع على المزيد من المعلومات من مؤسسة Red Nose:



بداية التدرج



الاستلقاء على البطن



النوم على الظهر

تغطية رأس الطفل ووجهه عند النوم

يتحكم الرضع في درجة حرارة جسمهم عن طريق الوجه والرأس، لذلك يساعد إبقاء رأس الرضيع ووجهه مكشوفين في أثناء النوم في تقليل احتمال فرط السخونة. ويساعد أيضاً في إبقاء مجرى الهواء مفتوحاً مما يقلل من احتمالية الاختناق. ويتضمن ذلك خلع القبعات وأغطية الرأس.

يجب إبقاء الطفل في بيئة خالية من التدخين قبل وبعد الولادة

إن التدخين في أثناء الحمل وبالقرب من الطفل بعد ولادته يزيد من احتمالية الموت المفاجئ للرضع، ويتضمن ذلك التدخين السلبي. إذا كان أحد الوالدين مدخناً، فيلزم الامتناع عن التدخين بالقرب من الطفل أو في مكان نومه.

تحتوي السجائر الإلكترونية على بعض المواد الكيميائية الضارة نفسها الموجودة في السجائر العادية. ومن ضمنها النيكوتين الذي غالباً ما يكون موجوداً في السجائر الإلكترونية، حتى تلك التي تحمل لاصقة خالٍ من النيكوتين. وتحتوي الشيشة (الرجيلة) أيضاً على التبغ والنيكوتين.

يوصى بعدم تعرّض طفلك للدخان أو البخار. امسح رمزي QR أدناه للاطلاع على مزيد من المعلومات:

صحيفة
معلومات
حول تدخين
الشيشة



التدخين
السلبي
وغير المباشر
والأبخرة



الأطفال الذين يرضعون طبيعياً

ثبت أن الرضاعة الطبيعية تقلل احتمالية الموت المفاجئ للرضع. الرضاعة الطبيعية ليست ممكنة في جميع الأحوال، لذلك يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية الذين يعتمدون على الحليب الصناعي أن يتبعوا التوصيات الأخرى القائمة على الأدلة لتوفير بيئة نوم أكثر أماناً.

أنتجت هذه الوثيقة بالتعاون مع مؤسسة Red Nose. لأي استفسارات متعلقة بالنوم الآمن، يرجى التواصل مع خط دعم النوم الآمن التابع لمؤسسة Red Nose على الرقم 1300 998 698، الاتصال متاح من الساعة 9 صباحاً وحتى 5 مساءً من الاثنين إلى الجمعة (بالتوقيت القياسي الشرقي لأستراليا (AEST))، أو أرسل رسالة إلكترونية بأسئلتك إلى education@rednose.org.au