



## نوم آمن لطفلي

ينام الاطفال الصغار كثيرا حسب اعمارهم و لغاية 20 ساعة في اليوم،  
في الليل وكذلك في النهار، في البيت و اثناء التنقل.  
لكي يتمتع طفلك بنوم امن و صحي، قمنا باصدار هذا المرشد

überreicht durch:

**Herausgeber**  
Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Referat "Politische Planung, Reden"  
Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf  
Telefon: 0211 8618-50  
E-Mail: info@mgepa.nrw.de  
Internet: www.mgepa.nrw.de

© 2015/MGEPA 171

**Redaktion**  
Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen  
(LZG.NRW)  
Westerfeldstr. 35/37  
33611 Bielefeld  
Telefon: 0521 80070  
E-Mail: poststelle@lzg.nrw.de  
Internet: www.lzg.nrw.de

**Autoren**  
Hildegard Jorch,  
Gemeinsame Elterninitiative  
Plötzlicher Säuglingstod  
(GEPS-NRW) e.V., Münster  
Angelika Josten,  
Landesverband der  
Hebammen NRW, Bonn  
Dr. Volker Soditt,  
Berufsverband der Kinder-  
und Jugendärzte, GEKIPS,  
Solingen

تم تاليف هذا المرشد استنادا الى توصيات الاكاديمية الالمانية لطب  
الاطفال و الشباب وجمعية المبادرة المشتركة للموت المفاجيء للاطفال  
الرضع (جمعية مسجلة) المنشورة في الكتيب " المحيط المثالي لطفلك".  
تم مراجعة و تنقيح و اظهار المرشد في شكله الحالي لمبادرة ولاية شمال  
الراين ويستفاليا " صحة الام و الطفل"

بامكانك الحصول على معلومات اضافية في الانترنت:  
[www.gekips.de](http://www.gekips.de) او [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de) او لدى  
GEPS-NRW e.V., Postfach 410109, 48065 Münster,  
Fax: 0251/8715570, [www.geps.de](http://www.geps.de)

معلومات اضافية حول  
"مبادرة الولاية الخاصة بصحة  
الام و الطفل" على الصفحة التالية:  
[www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de)

## ينام طفلي بامان في كيس النوم!



على الظهر!

في محيط خال من التدخين!

في سريره في غرفة نوم الوالدين!

قدر الامكان بعد الرضاعة!

دون وسادة جانبية، وسادة او بطانية في السرير

دون فرش مصنوع من جلد الغنم او طبقة تحتية مانعة للماء



## الرضاعة

حليب الأم هو أفضل غذاء لطفلك. إضافة الى المزايا العديدة المعروفة هناك ميزة أخرى اضافية لحليب الام: انه يجعل من نوم طفلك أكثر امانا، حاولي ارضاع طفلك لمدة 6 اشهر كاملة. لمعرفة الوقت الذي يحتاج فيه طفلك الى غذاء اضافي، اسالي طبيبة طفلك او طبيبة الشباب او طبيب طفلك او طبيب الشباب او قابلتك.

لا تتوقفي عن الارضاع حتى لو لم تتمكني من الاقلاع عن التدخين. وفري وقتا لا تدخين فيه قبل وبعد الرضاعة، هذا يعني عدم التدخين قبل الرضاعة بساعة على الأقل.

## المصاصة

اظهرت الدراسات بان المصاصات المهدئة تساعد على جعل النوم أكثر امانا! انتبهي الى ان ارضاع الطفل يتم بشكل خال من المشاكل قبل استعمال المصاصة. لا يجوز تاجيل او الاستغناء عن الرضاعة بسبب استعمال المصاصة. ان حاجة الطفل الى الرضاعة يجب اشباعها اولا عن طريق ثدي الام.

ان الاطفال الذين يستخدمون المصاصة للخلود الى النوم، يجب ان يحصلو عليه دائما لهذا الغرض. سوف لن يحتاج طفلك الى المصاصة بعد عيد ميلاده الاول.

## فسحة للتنفس

يجب ان يكون فراش الطفل صلبا نسبيا وان يسمح بمرور الهواء من خلاله. لا تصلح الوسادة او الفراء او فراش ناعم، كفراش للطفل لان راس الطفل ينحني فيها انحناء عميقا ( من 1,5 الى 2 سنتمتر كحد اعلى للانحناء). يؤدي هذا الى دفع زائد والى اعادة تنفس الهواء المستعمل (الزفير).

بامكان لعب الاطفال ايضا ان تؤدي الى التضيق على دورة الهواء و الى تجمع الهواء الدافئ عندما يضع طفلك وجهه عليها او عندما تغطي هذه الالعب وجهه. يستحسن تثبيتها على قضبان سرير الطفل. لا يحتاج طفلك اليها في المنام.

لا تستعملي طبقة تحتية واقية من الماء في سرير الطفل لأنها لا تسمح للهواء بالمرور من خلالها وتؤدي الى دفع زائد عن الحاجة. تشكل الشبكة الواقية من الحشرات او المنديل او الطبقة التحتية الناعمة خطورة على سلامة الطفل، لان بامكان الطفل تغطية راسه بها او لفها حول نفسه.

## تجنبي التدفئة الزائدة

ان درجة حرارة الغرفة 18 - 16 مئوية تعتبر مثالية للنوم. وفري تهوية كافية لغرفة النوم ( من 2-3 مرات هواء مدفوع لمدة عشرة دقائق كل مرة في اليوم).

للاطفال عادة ايادي و اقدم باردة. لا يعكس هذا الشيء درجة حرارة الجسم. بامكانك التحقق من درجة الحرارة منطقة عظم الكتف: هنا يجب ان يحس الطفل بالدفء دون ان يعاني من التعرق. يحتاج طفلك في البيت الى قفازات وقبعة.

## كيس النوم ضد التغطية الزائدة

لا تستخدمي الغطاء بل كيس النوم- الذي يستخدمه طفلك يمكن للغطاء ان ينزلق و ان يغطي راس طفلك. او بالامكان ان ينزلق الطفل على الغطاء.

المهم:

- الانتباه الى حجم كيس النوم الذي يتناسب مع حجم طفلك. يبلغ حجم جسم المولود الطبيعي حديث الولادة 50 - 56 .
- يجب ان يكون حجم فتحة العنق صغيرا بحيث لا يسمح بانزلاق راس الطفل من خلاله .
- لا يجوز لفتحة البيدين ان تكون كبيرة لكي تمنع انزلاق الطفل الى اسفل الكيس وتمنع فتحة الراس من ممارسة الضغط على عنق الطفل الناعم.
- اذا ما احس الطفل بالبرد، البسيه لباسا دافئا. تجنبي استخدام البطانية مع كيس النوم في نفس الوقت.

## التدخين: كلا!

يعتبر التدخين عامل خطورة بالنسبة للكثير من الامراض. ليس فقط بالنسبة للمدخن وحده انما بالنسبة للطفل ايضا. اثناء الحمل وبعده. تاكدي من ان طفلك ينمو في محيط خال من التدخين! هذا الرجاء موجه الى الام و الاب و كل الاشخاص الاخرين الذين يدخنون في محيط الطفل.

## ليكن طفلك قريبا منك

دعي طفلك ينام في غرفة نوم الوالدين في السننتين الاولى و الثانية من عمره ولكن في سريريه الخاص به. تشكل اصوات و حركات والديه حواجز ايجابية له. بذلك سوف لن تدللي طفلك. انه بحاجة الى ان تكوني قريبة منه. وجوده بالقرب من السرير الزوجي مناسب ايضا للرضاعة.

النوم في غرفة منفصلة لا يتناسب و النوم الامن للطفل.



## النوم على الظهر، دائما!

دعي طفلك يستلقي على ظهره من البداية. تبين بان النوم على الظهر هي الطريقة الأكثر امانا للنوم.

ولكن النوم على الظهر يثير مخاوف مفادها بان الطعام الذي يطرحه الطفل اثر التقيؤ يجد طريقه بسهولة الى الرئتين. لا توجد دلائل قطعية لتأكيد هذا الامر. ان طفلك يمتلك قدر ة على الرد تعمل اثناء النوم على الظهر بشكل جيد.

ان الانبساط، من جانب واحد، للجزء الخلفي للراس هي نتيجة للنوم على الظهر. لتجنب ذلك دعي طفلك يستلقي مرة باتجاه قدم السريرتارة و باتجاه راس السريرتارة اخرى و بالتناوب. بذلك سوف تغيرين موضع الراس باتجاه الشمس. احلمي و اطعمي طفلك مرة على اليد اليمنى ومرة أخرى على اليد اليسرى بالتناوب لكي لا يتعود طفلك على طرف يفضله على طرف اخر. وان انبساط الراس الذي يتكون سيختفي بمرور الزمن.

اسمحي لطفلك بالاستلقاء على بطنه فقط عندما يكون صاحيا او عند كونه تحت المراقبة. لانه بامكانه تطوير قدراته الحركية بشكل جيد في هذه الوضعية.