

## نوم أكثر أمانًا

### هل تعلمين ?

المكان الأكثر أمانًا لنوم طفلك وهي على ظهرها، في سريرها أو مهدها داخل غرفتك.

**موت الرضع المفاجئ المرتبط بالنوم** يمكن أن يحدث صدفة (عادة عندما يختنق الطفل أو يُكتم نفسه) أو عن طريق **متلازمة موت الرضع المفاجئ** (SIDS أو "موت المهد") - موت مجهول السبب لطفل سليم في أثناء النوم. قللي من المخاطر عن طريق:

- وضع طفلك لتنام على ظهرها على سطح ثابت في حيز نومها الآمن
- جعل منزلك خاليًا من دخان السجائر
- المحافظة على دفء طفلك، ولكن لا تجعله يشعر بالحر
- الرضاعة الطبيعية
- إبقاء الوسائد والألعاب والبطنيات الثقيلة والحيوانات الأليفة بعيدة عن سرير طفلك
- فكري بعناية في مخاطر مشاركة الفراش

### هل تعلمين ?

تُستخدم الألعاب المحشوة وقت اللعب، وليس وقت النوم. فإن وضعها في السرير يمكن أن يكتم نفس طفلك.

### كيف يمكنك

#### تعليم طفلك البالغة من العمر 6 أشهر أن تعود إلى النوم بمفردها

- أَرْضِعِي طفلك في بداية روتين النوم، حوالي 15 دقيقة قبل تهدئتها.
- غني لها قبل أن تضعها في سريرها.
- اجعلي الغرفة هادئة ومظلمة.
- امسحي على جسمها أو أمسكي بيدها بينما تستلقي على سريرها. قللي من هذا الروتين تدريجيًا حتى تتعلم النوم بمفردها.
- كوني مُتسقة. اتبعي نفس الروتين في القيلولة والليل.

### جربي ذلك

ابحثي عن هذين لمزيد من المعلومات حول خلق بيئة نوم أكثر أمانًا لطفلك:

**نوم أكثر أمانًا لطفلي** - مرجع متوفر عبر هيلث لينك بريتش كولومبيا، أو أسألي مقدم الرعاية الصحية عنه.

**تكريم أطفالنا** - مرجع يدمج المعتقدات والممارسات الثقافية والقضايا الخاصة بالأهم الأولى ومجتمعات السكان الأصليين. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني [fnha.ca](http://fnha.ca) لمزيد من المعلومات.

### هل تعلمين ?

في الشهر الأول، ربما تنام طفلك 18 ساعة كل 24 ساعة، ولكن ليس لأكثر من 3 أو 4 ساعات في المرة الواحدة. بمرور الوقت، ستنام لفترات أطول ليلاً.

## بناء عادات نوم جيدة

- يمكنك مساعدة طفلك على النوم جيدًا عن طريق:
- تخصيص وقت كافٍ من القيلولة في أثناء النهار كي لا تشعر بالإرهاك ليلاً
- ضعي روتينًا ليلاً، مثل أخذ حمام دافئ، والأرجحة، والغناء، ثم وقت الهدوء
- الرضاعة الطبيعية لتهدئتها وإعادتها للنوم ليلاً

## العودة إلى النوم بمفردها

عند عمر 6 أشهر تقريبًا، ستتغير أنماط نوم طفلك. ستبدأ كل ليلة بنوم عميق لبضع ساعات، تليها عدة ساعات من النوم الأخف. في أثناء النوم الخفيف، قد تستيقظ جزئيًا عدة مرات. وستريدك على الأرجح أن ترضعها أو تارجحها أو تحتضنها حتى تنام. لكن قدرتها على تهدئة نفسها والنوم بمفردها هي مهارة مهمة ستساعدك كليهما في الحصول على ليالي أكثر راحة.

### جربي ذلك

خلال النهار، اجعلي طفلك ينام في غرفة مضبوطة مع ضوء النهار العادية. وفي الليل، أعطي إشارة إلى أن الوقت قد حان للنوم: اجعلي الغرفة هادئة ومظلمة.

يمكنك تقليل مخاطر ارتفاع درجة الحرارة والاختناق وغيرها من الأخطار عن طريق إبقاء مكان نوم طفلك آمنًا:

ما الأكثر أمانًا؟	ما يشكل خطورة؟	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ سرير الطفل، أو المهد المعتمد من قبل وزارة الصحة الكندية (أسالي مقدم الرعاية الصحية إذا لم تكوني متأكدة)</li> <li>✓ تحذي مع مقدم الرعاية الصحية أيضًا عن البدائل الآمنة الأخرى. يصلح استخدام حتى صندوق من الورق المقوى أو درج أو سلة غسيل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ سرير أطفال بجانب قابل للنزول (محظور بيعه منذ 2016)</li> <li>✗ سرير أطفال مشترك يُثبت بجانب سريرك</li> <li>✗ سرير أطفال قابل للطي بدون أقفال مزدوجة</li> <li>✗ سرير أطفال تالف، أو مصنوع قبل عام 1986</li> <li>✗ مقعد سيارة</li> <li>✗ سرير الكبار</li> <li>✗ أريكة أو كرسي</li> </ul>	السرير
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ مرتبة متينة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ الأسطح الطرية (أريكة، أو مرتبة بسطح وسادة، أو مرتبة هوائية، أو بين باج، أو سرير مائي)</li> <li>✗ سرير الكبار</li> <li>✗ مرتبة يزيد سمكها عن 15 سم (6 بوصات) (بطول كف يدك تقريبًا)</li> <li>✗ مسافة تزيد عن 3 سم (1/8 بوصة، أو بعرض إصبعين تقريبًا) بين المرتبة وإطار سرير الأطفال الأغطية السرير</li> </ul>	مرتبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ بطانية خفيفة أو موزونة أو كيس نوم - بدون أزرار أو أجزاء أخرى يمكن أن تنفصل وتخنق الطفل. تأكد من أن فتحات الذراع والرقيقة في كيس النوم ليست كبيرة جدًا لدرجة أن ينزلق طفلك بداخلها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ البطانيات الثقيلة والألحفة</li> <li>✗ الوسائد</li> <li>✗ الوسائد الجانبية الماصة للصدمات</li> <li>✗ مُنتجات فرو الغنم</li> <li>✗ الملاءات البلاستيكية</li> <li>✗ الملاءات العُلوية</li> <li>✗ الألعاب</li> </ul>	مفارش السرير
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ بطانية نوم وبطانية خفيفة، أو بطانية نوم موزونة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ الملابس الثقيلة</li> <li>✗ القبعات</li> <li>✗ التقميط</li> </ul>	الملابس
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ مشاركة الغرفة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ الحيوانات الأليفة في السرير مع الطفل</li> <li>✗ مشاركة السرير مع شخص بالغ أو طفل أكبر سنًا</li> </ul>	أخرى

## توخي الحذر



مقعد السيارة ليس مكانًا آمنًا لنوم طفلك. فقد تختنق إذا تحرك جسدها إلى الوضع الخطأ. إذا نامت طفلك في السيارة، فاطمئني عليها باستمرار. ثم انقلها إلى مكان آمن للنوم بمجرد وصولك إلى وجهتك.

## الخلاصات الهامة



ضعي طفلك دائمًا بحيث تنام على ظهرها، وإذا وجدت نائمة على بطنها، اقلبيها على ظهرها مجددًا. بمجرد أن تتمكن من التدرج بسهولة على البطن والظهر بمفردها (عادة في عمر 5 إلى 6 أشهر تقريبًا)، فلن تعودي مضطرة لقلبها.



## مشاركة الغرفة

### ما مشاركة الغرفة؟

النوم في نفس الغرفة مع طفلك، ولكن ليس على نفس السرير.

### هل ينصح بذلك؟

نعم - يُنصح بمشاركة الغرفة أول 6 أشهر.

### لماذا؟

يمكن أن يهدئ طفلك ويقلل من مخاطر موت الرضع المفاجئ المرتبط بالنوم، مشاركة السرير.

## مشاركة السرير

### ما هي مشاركة السرير؟

النوم على نفس السرير مع طفلك.

المكان الأكثر أمانًا لنوم طفلك خلال الأشهر الستة الأولى هو حيز نومها الآمن الخاص بها داخل غرفتك. لكن بعض العائلات تفضل مشاركة السرير لأسباب ثقافية أو شخصية. ويجد البعض أنهم في نهاية المطاف يتشاركون السرير، حتى لو لم يخططوا لذلك.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول كيفية الموازنة بين رغبة عائلتك في مشاركة السرير ومخاطر ذلك. وإذا اخترت مشاركة السرير، فافعلي ذلك بأمان قدر المُستطاع. تأكدي من:

- أن طفلك بعيدة عن الوسائد والبطنيات والألحفة.
- أن طفلك تنام على ظهرها.
- أنها ليست مُقَمَّطة.
- أن المرتبة على الأرض لتقليل احتمالية السقوط.
- أن المرتبة متينة (لا أسرّة مائية أو مراتب هوائية أو مراتب بسطح وسادة أو أسرّة من الريش).

## هل تعلمين؟



إذا كان لديك أكثر من طفل، فمن الآمن أن تضعي كلاً منهم في حيز نوم خاص به. إذا كانوا يتشاركون نفس السرير، فضعيهم بشكل متعاكس، وليس جنبًا إلى جنب.

- أن تكون الطفلة على أحد جانبي السرير وليست بين البالغين.
- وجود مساحة كافية حول السرير حتى لا تعلق الطفلة بين المرتبة والحائط أو طاولة جانبية.
- أن يعرف البالغون النائمون على السرير أن الطفلة نائمة على السرير، وأنه لا مانع لديهم من ذلك.
- أن يُربط الشعر الطويل للخلف حتى لا يلتف حول عنق الطفلة.
- ألا يوجد أطفال أكبر سنًا أو حيوانات أليفة في السرير.

## المخاطر



يمكن أن تحمل مشاركة السرير بعض مخاطر بالنسبة إلى بعض الأطفال. لا تُشاركي السرير مع طفلك أبدًا في الحالات الآتية:

- طفلك وُلد مُبتسرًا أو كان وزنه أقل من 2½ كجم (5½ رطل) عند الولادة،
- أو إذا كنت أنت أو شريكك:
- تُدخنان، أو كنتِ تدخينين في أثناء الحمل
- قد تناولت أو تعاطيت أي مواد
- قد تجعل نومك أثقل، مثل الكحوليات أو بعض الأدوية أو الحشيش أو المخدرات الأخرى

اطلبي من شخص بالغ آخر أن يعتني بطفلك إذا كنت تشربين الكحول أو تتعاطين أي مواد مُخدرة.

## التقميط

### هل ينصح بذلك؟

لا، لا يحتاج معظم الأطفال إلى التقميط حتى يهدؤوا، وقد يحمل ذلك بعض المخاطر.

### لماذا؟

التقميط الزائد يُمكن أن يُصعب التنفس على طفلك، ما قد يُصيبها بالالتهاب الرئوي. أو من المُمكن أن يرفع من درجة حرارة جسمها ويزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ. يمكن أن تخنقها البطانية أو تعلق الطفلة على بطنها وتكون غير قادرة على التحرك في وضع أكثر أمانًا. ويمكن أن يتسبب لف طفلك بإحكام في حدوث مشاكل في الفخذ.

للمحافظة على دفء طفلك وراحتها، جربي استخدام كيس النوم بدلاً من التقميط ببطانية. ولكن إذا اخترت التقميط، فقللي من المخاطر عن طريق:

- جعل طفلك تنام على ظهرها
- التقميط من الكتفين وإلى الأسفل - وليس الوجه أو الرأس
- جعل التقميط فضفاضة كفاية بحيث يمكنك وضع إصبعين بين البطانية وصدر الطفلة
- استخدام بطانية قطنية خفيفة
- التأكد من أنها ليست مُتعرقة أو تشعر بالحر
- إبقاء التقميط مرتخ حول وركيها والتأكد من قدرتها على الانحناء وتحريك ساقيها
- التوقف عن التقميط بمجرد أن تتمكن من القيام بحركات قوية بمفردها (عادة في عُمر شهرين إلى ثلاثة أشهر تقريبًا)