

الرضاعة الطبيعية مفيدة للرضيع

كلما زادت نسبة الرضاعة الطبيعية كلما قل خطر حدوث الموت المفاجيء للرضع. - تقلل الرضاعة الطبيعية من نسبة الإصابة بنزلات البرد والتهابات الأذن. - ينصح الأطباء بإعطاء حليب الأم للرضيع خلال الستة أشهر الأولى من حياته.



يحتاج الرضيع أحيانا إلى الاستلقاء على البطن

- إن استلقاء رضيعك على ظهره لا ينفي أهمية استلقائه على بطنه. - يحتاج الرضيع إلى لحظات يستلقي فيها على بطنه في وجود شخص بالغ. تساعد لحظات الاستلقاء على البطن الرضيع على تعلم الزحف والتحرك. - بعض الرضع لا يفضلون وضعية الاستلقاء على البطن في البداية. ضع لعبة بالقرب منهم للوصول إليها واللعب بها.



طرق أخرى للحفاظ على سلامة رضيعك

- يفضل التلامس الجلدي للأم مع رضيعها بعد الولادة مباشرة، ويفضل ذلك على الأقل خلال الساعة التي تلي لحظة الولادة.
- اعتني بنفسك وبرضيعك - تغذي جيدا وواظبي على زيارة الطبيب بانتظام.
- عليك الاطلاع على كل اللقاحات اللازمة لرضيعك.
- امنحي رضيعك مصاصة عند القيلولة وعند النوم ليلا.

تعني متلازمة الموت المفاجيء للرضع (SUID) الموت المفاجيء للرضيع قبل أن يبلغ سنة واحدة من العمر. هناك 3 أنواع من هذه الحالة: - متلازمة الموت المفاجيء للرضيع (SIDS) - الاختناق العرضي وانعدام التنفس في السرير. - أسباب غير معروفة.

حقائق حول الموت المفاجيء للرضع SIDS

- تعد متلازمة الموت المفاجيء للرضع أحد الأسباب الأكثر شيوعا لوفاة الرضع بعمر شهر إلى 12 شهرا. - معظم الوفيات المفاجئة تحدث في فصل الشتاء. - يعد الأولاد أكثر عرضة من البنات للموت المفاجيء. - تبلغ نسبة احتمال الموت المفاجيء لدى الرضع السود ضعف نسبة احتمال موت الأطفال البيض.

الاختناق العرضي أو انعدام التنفس

يتعرض الرضيع الذي لا يوضع في مهده بصفة آمنة إلى الأذى أو حتى خطر الموت. قد يسقط الرضيع من أعلى السرير أو الأريكة، أو يعلق ما بين الشراشف واللحاف، أو ما بين الفراش والجدار. وقد يموت الرضيع من تدحرج شخص بالغ عليه أثناء مشاركته السرير.

أسباب مجهولة تؤدي إلى الوفاة

هي أسباب تبقى مجهولة بعد تحقيق دقيق.

هو أمر ممكن الحدوث لأنه يحدث فعلا....



هذا المشروع ممول جزئيا بموجب عقد مع وزارة الصحة لولاية بنسلفانيا بالتعاون مع جامعة بنسلفانيا للطب وجمعية رعاية الأمومة.



يرجى زيارة الموقع التالي لمزيد من المعلومات:

www.PASafeSleep.org

إن الحفاظ على سلامة الرضيع

أثناء النوم أمر سهل

أنام بمفردي على ظهري في سريري



من الخطر أن تنامي بجانب رضيعة في نفس السرير

إن نوم الرضيع بجانب الأشخاص البالغين أو الأطفال أو الحيوانات في نفس السرير يعرض حياته للخطر أو حتى الموت.

مخاطر النوم بجانب الرضيع في نفس السرير

- يمكن للرضيع أن يتدحرج من أعلى السرير و يتأذى.
- يمكن أن يعلق الرضيع بين الفراش والجدار ويتوقف عن التنفس.
- قد يتدحرج الشخص البالغ أو الطفل على الرضيع .
- إن استخدام الشراشف والألحفة والوسائد قد يشكل خطراً على الرضيع لأنه سيعلق بينها ويختنق.
- إذا كنت ترضعين طفلك وشعرت بالنعاس، فالأفضل أن ترضعيه على سريرك عوض الأريكة أو المقعد اللين. إذا حدث أن غفوت فحالما تستيقظين بادري بوضع طفلك في سريرته الخاص.



إيجاد مساحة آمنة للنوم من أجل طفلك

لا تنسي تعليم هذه الطرق للأشخاص الذين يقومون برعاية طفلك

نوم آمن



لا يجب ان يتجاوز علو زوايا المهد

1/16 إنشاً

استخدمي مرتبة محكمة وثابتة

على الفراغات التي توجد بين قضبان السرير أن تكون ضيقة

يجب أن يكون الرضيع بمفرده في المهد باستثناء غطاء مناسب للمرتبة

على جميع أجزاء السرير أن تكون مثبتة بإحكام وليست فضفاضة

خطراً!



لا للقطع المفقودة أو المنكسرة كالبراغي والأقواس إلخ..

لا

للدبابيب أو الدمى في مهد الرضيع

لا تجعلي رضيعك ينام في غرفة شديدة الحر

للدبابيب او الدمى في مهد الرضيع

No cutout shapes in the headboard or footboard.

*إرشادات النوم الآمن

اتبعي هذه الخطوات الثمانية
حفاظ على صحة وسلامة طفلك

- 1- ضعي رضيعك على ظهره للنوم حتى يبلغ عامه الأول.
 - 2- يجب أن ينام الرضيع في نفس الغرفة مع الشخص البالغ ولكن في سريرته الخاص.
 - لا تجعلي أبداً رضيعك ينام على الأريكة أو على الكرسي أو السرير المائي أو أي مساحة أخرى ناعمة.
 - 3- لا تضعي مصدات سرير الأطفال أو البطانيات أو الوسائد أو الألعاب في مهد رضيعك.
 - 4- الشيء الوحيد الذي يجب أن يوجد في مهد الرضيع هو مرتبة ثابتة و لحاف ملائم.
 - 5- لا تجعلي رضيعك ينام في مهد تعدت مدة صناعته 10 سنوات ، أو بأجزاء مفقودة أو مكسورة.
 - 6- لا تجعلي رضيعك ينام في غرفة شديدة الحر.
 - لا تلبسي رضيعك أكثر من طبقة واحدة مما ترتدين.
 - 7- ضعي طفلك على ظهره دائماً في سريرته بعد الرضاعة**.*
 - 8- أبعدي طفلك بعيداً عن الدخان والكحول والمخدرات غير المشروعة.
- * توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)
- ** ثبت أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر حدوث الموت المفاجيء للرضع.

برنامج ولاية بنسلفانيا للتثقيف بشأن متلازمة موت المولود الفجاءة (SIDS) والوقاية منها

بيان الإقرار الطوعي

تعليمات للمستشفى/مركز الولادة/ممارس الرعاية الصحية: إكمال نموذجين لكل عائلة قبل الإفراج من المستشفى أو بعد ولادة مولود (مواليد) لعائلات تمت الولادة فيها خارج المستشفى أو مركز الولادة. تزويد الوالد أو الوالدة (أو الوالدين) بالمعلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة وإجراءات الوقاية منها. الطلب من الوالد أو الوالدة (أو الوالدين) التوقيع الطوعي على هذا النموذج مشيرين إلى أنهما استلما، وقرأوا وفهما المعلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة وإجراءات الوقاية منها. تزويد الوالد أو الوالدة (أو الوالدين) بنسخة واحدة من النموذج الموقع والاحتفاظ بنسخة للسجل الطبي.

ليتم إكماله من قبل المستشفى/مركز الولادة/ممارس الرعاية الصحية:

اسم المستشفى: _____

الاسم القانوني للطفل: _____

تاريخ الولادة: _____ الجنس: ذكر أنثى

تم تزويد الوالدين بمعلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة، بما في ذلك النشرة، التاريخ: _____

ملاحظات: _____

ليتم إكماله من قبل الوالدين، أو زوج الأم أو زوجة الأب، أو الوالدين بالتبني، أو الوصي القانوني، أو الحارس القانوني: لقد قدمت لي معلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة والنوم المأمون للطفل من قبل المستشفى. أنا أوقع طوعاً على بيان الإقرار بأنني استلمت، وقرأت، وفهمت المعلومات حول متلازمة موت المولود الفجاءة التي وفرت لي.

التوقيع، الوالدة: _____ رفضت: التاريخ: _____

التوقيع، الوالد: _____ رفض: التاريخ: _____

التوقيع، آخر: _____ رفض: التاريخ: _____

زوج الأم أو زوجة الأب، الوالدان بالتبني، الوصي القانوني، الحارس القانوني

تم تزويد النموذج هذا والمعلومات المرافقة به وفقاً لقانون رقم ٧٣ لعام ٢٠١٠