

نصائح حول سلامة الأطفال أثناء النوم

يتوفى بعض الأطفال بصورة مأساوية وغير متوقعة
ولأسباب غير واضحة أثناء نومهم.

يمكنك خفض المخاطر عن طفلك باتباع النصائح التالية حول سلامة
الأطفال أثناء النوم في كل مرة تضعين طفلك في سريره للنوم:

- ضعي طفلك على ظهره للنوم.
- ينبغي أن ينام طفلك في سرير خاص به يستوفي معايير السلامة الأسترالية وأن يكون فراشه جامداً، ويغطي قاعدة السرير بصورة كاملة.
- نومي طفلك ليلاً في غرفة نومك في أول ستة شهور إلى ١٢ شهراً من عمره.
- لا تدعي طفلك ينام على الأريكة (الكنبة) أو على مقعد ذو مسندين، خاصة مع شخص آخر.
- احرصي على أن لا يتعرض رأس طفلك ووجهه للتغطية أثناء نومه لمنع اختناقه أو ارتفاع حرارته. لا تستخدمى لحافاً أو مصداً يحيط برأس الطفل (cot bumper) أو بطانة تغطي الفراش أو جلد الأغنام، ولا تتركي دمي (ألعب) في سرير الطفل.
- ألبسي طفلك ملابس مريحة ودافئة ولكن ليس شديدة الدفء، لتجنّب ارتفاع حرارته .



تم اقتباس النصائح الخاصة بالسلامة أثناء النوم من
raisingchildren.net.au/safesleep