



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

نوم أكثر أمانًا للأطفال

دليل الآباء
ومقدمي الرعاية



**Parent
Club**



Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

نوم أكثر أمانًا للأطفال

لقد أنقذت المعلومات الواردة في هذا الكتيب عن النوم الأكثر أمانًا حياة العديد من الأطفال. وكل هذه المعلومات مدعومة بالبحث الذي أظهر كيفية تقليل فرص وفاة الأطفال المفاجئة دون تفسير (يُعرف بمتلازمة موت الرضع الفجائي أو موت المهد). ولتقليل فرص حدوث متلازمة موت الرضع الفجائي، يتعين على العائلات اتباع هذه النصيحة الرئيسية لنوم الطفل. ومن المهم أن يكون الآباء وأي شخص يشارك في رعاية طفل على دراية بهذه النصيحة.

ضعهم على ظهورهم في كل مرة ينامون فيها

في مكان نوم نظيف ومسطح

أبعدهم عن التدخين ليلاً ونهارًا

ضع طفلك دائمًا للنوم على ظهره

- ضع طفلك على ظهره – وليس على جانبه أو على وجهه – في كل مرة ينام فيها
- لا يتطلب الأمر وجود معدات أو أدوات خاصة لوضعهم على ظهورهم
- بمجرد أن يبدووا في التقلب من النوم على وجوههم إلى النوم على ظهورهم بمفردهم، يمكنك تركهم لإيجاد وضع النوم الخاص بهم
- لا يتطلب الأمر وجود معدات أو أدوات خاصة لوضعهم على ظهورهم
- يساعد وقت وضع الطفل على بطنه عند الاستيقاظ في نمو وتقوية العضلات التي يحتاجها للتقلب والزحف

السبب: تعرض العديد من الأطفال للموت المفاجئ عند وضعهم للنوم على وجوههم أو جوانبهم، بدلاً من وضعهم على ظهورهم. ومنذ إطلاق حملة النوم على الظهر في عام ١٩٩١، انخفض معدل متلازمة موت الرضع الفجائي بنسبة ٨٠٪.

هَيِّئِ لطفلك مكانًا نظيفًا وَأمنًا للنوم في نفس الغرفة التي تنام فيها

- تأكد من خلّو مكان النوم من جميع العناصر وعدم وجود شيء في متناول اليد مثل حبال الستائر أو الألعاب اللينة أو أكياس الحفاضات
- يجب أن يظل الأطفال دائمًا في نفس الغرفة التي تجلس فيها خلال الأشهر الستة الأولى للنوم ليلاً ونهارًا. ولا يعني ذلك أنه لا يمكنك مغادرة الغرفة لإعداد كوب من الشاي أو الذهاب إلى المراحيض، ولكن في معظم الأوقات عندما يكونون نائمين، فإنهم يكونون أكثر أمنًا إذا كنت بالقرب منهم
- لا ينبغي السماح للأطفال بالنوم في الكراسي الهزازة ويجب عدم تركهم نائمين في مقعد السيارة عند عدم الانتقال بالسيارة. ويجب عدم استخدام مقاعد السيارة على أنها أماكن للنوم في المنزل

بالنسبة للعديد من الأطفال، يعني المكان النظيف للنوم وجود سرير أو مهد سلة موسى المصمم للحفاظ على سلامة الأطفال.

يحتوي صندوق الأطفال في اسكتلندا على معلومات نوم أكثر أمنًا.

أيًا كان المكان الذي تختاره، فاتبع الإرشادات التالية:

- مرتبة ثابتة ومسطحة بدون مناطق مرتفعة أو مبطنّة
- لا تضع وسائد أو ألحفة أو بطاطين أو مصدات
- لا تضع حاضنات أو أعشاشًا أو أدوات أوضاع النوم
- تأكد من عدم تغطية رأس طفلك حتى لا يسخن كثيرًا حاول الحفاظ على درجة حرارة الغرفة بين ١٦ و ٢٠ درجة حتى لا يصاب طفلك بالحرارة أو البرودة الشديدة وتأكد من ملاءمة الفراش لهذا الوقت من العام
- ضع الطفل أسفل المهد حتى لا يتمكن من التلمص من تحت الأغطية – وهذا ما يسمى "قدم إلى قدم"

السبب: يمكن أن تزيد الأسطح أو الوسائد أو الألحفة اللينة أو المرتفعة من فرصة حدوث متلازمة موت الرضع الفجائي لأنها تجعل من الصعب على الأطفال التنفس أو التهوية. تقل فرصة الإصابة بمتلازمة موت الرضع الفجائي عند نوم الأطفال في غرفة مع الكبار عن النوم بمفردهم.

تذكر:

في حالة استخدام حقيبة نوم، لا حاجة إلى فراش إضافي.



أبعد طفلك عن التدخين قبل الولادة وبعدها



- يزيد التدخين أثناء الحمل من فرصة حدوث متلازمة موت الرضع الفجائي بدرجة كبيرة – لذا يجب على جميع النساء الحوامل بذل قصارى جهدهن للحصول على المساعدة في الإقلاع عن التدخين الذي يحدث بالقرب منهن
- يجب أيضًا تجنب التعرض لدخان الآخرين أثناء الحمل – وإذا كان شريكك يدخن، فيمكنه الحصول على المساعدة للإقلاع عنه أيضًا
- أبق طفلك بعيدًا عن الدخان في منزلك وسيارتك وخارجهما

السبب: يتعرّض الأطفال الذين يتعرضون لدخان التبغ قبل الولادة أو بعدها لفرصة أكبر بكثير للإصابة بمتلازمة موت الرضع الفجائي من الأطفال الذين تم إبعادهم عن التدخين.

الرضاعة الطبيعية

إذا كنتِ تحتاجين إلى مزيد من المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية، فتحدثي إلى ممرضة التوليد أو الزائرة الصحية أو اتصلي بخط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية على الرقم ٠٣٠٠ ١٠٠ ٠٢١٢

السبب: يقل خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع الفجائي إلى النصف عند الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية لمدة شهرين على الأقل.

- يوفر لبن الأم والرضاعة الطبيعية كل التغذية التي يحتاجها طفلك خلال الأشهر الستة الأولى وتحميه من العدوى والأمراض
- تقلل الرضاعة الطبيعية من فرص التعرض لموت الرضع الفجائي



تقاسم الفراش أكثر أماناً

في هذه السيناريوهات، من الأفضل دائماً وضع الطفل في مكان نوم آمن خاص به، مثل سرير أطفال أو سلة موسى. وقد يسهل الاحتفاظ بأيٍ منهما بجوار السرير من القيام بذلك.

توجد بعض المخاطر الرئيسية التي يجب عليك تجنبها، سواء اخترت المشاركة في الأسرة أم كنت غير مخططة. من الخطورة مشاركة السرير مع طفلك في الحالات التالية:

- إذا شربت أنت أو أي شخص في السرير أي نوع من الكحول مؤخراً
- إذا كنت تدخن أنت أو أي شخص في السرير
- إذا تناولت أنت أو أي شخص في السرير أي أدوية تجعلك تشعر بالنعاس
- إذا ولد طفلك مبكراً (قبل ٣٧ أسبوعاً من الحمل) أو كان وزنه أقل من ٢,٥ كجم أو ٥ أرطال ونصف عند ولادته

أشياء يجب تذكرها في حالة المشاركة في الأسرة

حاول التأكد أو التحقق من عدم إمكانية حبس الطفل أو تثبيته أو سقوطه من السرير أو الوقوع بين المرتبة والحائط

أبق الحيوانات الأليفة بعيداً عن السرير ولا تجعل الأطفال الآخرين يتشاركون السرير

اتبعي النصائح إذا كنت تعتقدين أنك قد تنامين مع طفلك في السرير

احتفظ بالوسائد وأسرة الكبار بعيداً عن الأطفال



لا تنامي أبدًا مع طفلك على أريكة أو كرسي بذراعين

تعتبر الأرائك والكراسي ذات الذراعين من الأماكن الخطرة التي يمكن أن تنامي فيها مع طفلك – تحركي في مكان أكثر أمانًا إذا كنتِ قد تنامين.

السبب: يرتفع خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع الفجائي عند الأطفال بمقدار ٥٠ مرة عندما ينامون على أريكة أو كرسي بذراعين مع شخص بالغ. كما يكونون معرّضين لخطر الموت العرضي إذ يمكن أن ينزلقوا بسهولة إلى وضع يكونون فيه محاصرين ولا يمكنهم التنفس.



في أي وقت تظنين فيه أنك قد تنامين مع طفلك، تأكدي من نومه على ظهره في مكان آمن ونظيف. إذا كنت ترضعين طفلك وأنت مستلقية، فتأكدي من أن طفلك لا يستطيع الزحف والتقلب على بطنه. حاولي إبقاء طفلك على ظهره، أو حركيه على ظهره بمجرد إرضاعه. إذا اتبعت النصائح الواردة في هذه النشرة في كل مرة ينام فيها طفلك، فإن فرصة حدوث متلازمة موت الرضع الفجائي تكون منخفضة جدًا. لا تقلقي وحدك – إذا كان لديك سؤال، فاسألني القابلة أو الزائرة الصحية أو اتصلي بمنظمة The Lullaby Trust أو Basis.

تذكر: إذا كنت تعتقد أن طفلك تظهر عليه أي علامات على أنه ليس على ما يرام، فاطلبي دائمًا المشورة الطبية. يمكن أن يساعد تطبيق **Lullaby Trust Baby Check** الآباء أو مقدمي الرعاية في تحديد مدى تعرض طفلهم للتعب. متاح مجانًا على **Google Play** أو **App Store**.

يرجى استخدام هذه الروابط للحصول على مزيد من المعلومات بشأن ما يلي:

عند بدء زحف الأطفال

lullabytrust.org.uk/sleepingposition

صندوق الطفل الاسكتلندي

parentclub.scot/baby-box

ولادة الأطفال المبكرة

lullabytrust.org.uk/premature

حاملات الأطفال

rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

للحصول على إرشادات عن النوم الآمن للتوائم أو الثلاثة توائم أو أكثر، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني:

twinstrust.org/safe-sleep-factsheet

تم إنتاجه بدعم رائع من هيئة الصحة العامة بإنجلترا

Basis
Baby sleep info source



**Parent
Club**

NHS
SCOTLAND



جمعية خيرية مسجلة برقم:
٢٢٢١٩١



Baby loss counselling
and support

**Twins
trust.**

**Bliss
Scotland**
for babies born
premature or sick

لجنة المملكة المتحدة لليونيسف (اليونيسف، المملكة المتحدة)
مبادرة صديقة للطفل

www.unicef.org.uk/babyfriendly

الهاتف: ٠٢٠ ٧٣٧٥ ٦١٤٤

البريد الإلكتروني: bfi@unicef.org.uk

مصدر معلومات نوم الطفل (Basis)

www.BasisOnline.org.uk

البريد الإلكتروني: basis.online@dur.ac.uk

منظمة The Lullaby Trust

www.lullabytrust.org.uk

الهاتف: ٠٢٠ ٧٨٠٢ ٣٢٠٠

خط المعلومات: ٠٨٠٨ ٨٠٢ ٦٨٦٩ (هاتف مجاني)

نفاصيل جهة الاتصال المحلية:

OGL

النظام القياسي الدولي لترقيم الكتب: ٩٧٨-١-٨٠٤٣٥-٣٤٠٠٠

حقوق الطبع والنشر © لعام ٢٠٢٢ محفوظة لصالح Crown

تم إنتاجه لصالح الحكومة الاسكتلندية من قبل Edinbrough EH6 5NA · 21 Tennant Street · APS Group Scotland

PPDAS1016838 (04/22)

w w w . g o v . s c o t