

نومٌ أكثر أمانًا لرضيعي

مساعدة الوالدين ومقدّمي الرعاية في وضع خطة للنوم الآمن

كونك والدة) الطفل، ستتخذ العديد من القرارات في كل يوم للحفاظ على صحة وسلامة طفلك. حين يتعلّق الأمر بالنوم، تحظى دائمًا البيئة التي ينام بها رضيعك بالأهمية - ليلًا أو نهارًا. بعض ممارسات النوم أكثر أمانًا من غيرها؛ توفّر هذه النشرة معلومات حول كيفية جعل بيئة نوم رضيعك آمنة لأقصى درجة ممكنة - حتى يكون نومه دائمًا نومًا آمنًا.

يمكنك مناقشة خطة نوم رضيعك مع مقدّم الرعاية الصحية المتابع لك. لمزيد من المعلومات، انظر الموارد الواردة في آخر هذه النشرة.

اجعل النوم دائمًا نومًا آمنًا

اجعل الرضيع يستلقي على ظهره بينما يخلد إلى النوم

اجعل الرضيع يستلقي على ظهره في كل مرة تضعه لينام، سواء لغفوة قصيرة أو للنوم ليلًا.

استخدم فراشًا قاسيًا خاليًا من المخاطر

استخدم فراشًا قاسيًا مخصّص للرضع، لا يحتوي على وسادات حواجز السرير، أو وسادات، أو بطانيات ثقيلة، أو لحف، أو ألعاب. يساعد هذا في إبقاء المساحة المخصّصة للنوم آمنة.

استخدم مهدًا أو مهيدًا

يُعدّ المكان الأكثر أمانًا كي ينام به رضيعك مهده أو مهيد الخالص المعتمد من قبل وزارة الصحة الكندية حين تكون في المنزل أو على سفر. خطّط قبل سفرك وتأكد من وجود مساحة آمنة ينام فيها رضيعك. تتوفّر أمثلة على بعض المساحات الأخرى الآمنة للنوم في الصفحة التالية. لمزيد من المعلومات اطلع على هذا الرابط من وزارة الصحة الكندية <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinet.html>

أرضعي طفلك طبيعيًا قدر الإمكان

تُعدّ الرضاعة الطبيعية إحدى طرق منع موت الرضيع للأسباب المتعلقة بالنوم - حيث تساعد في تقوية الجهاز المناعي للرضيع. كلّما زدت الرضاعة الطبيعية، ازدادت الوقاية. ستساعد أي كمية من حليب الثدي في تمّتع رضيعك بصحة جيّدة.

شارك غرفتك

اجعل طفلك ينام على مساحة منفصلة مخصّصة للنوم معك في ذات الغرفة طوال فترة الستة أشهر الأولى.

عدم التدخين

فالتدخين يزيد مخاطر موت رضيعك لأسباب تتعلّق بالنوم. قد يكون الإقلاع عن التدخين صعبًا، ولكن يُمكن أن يساعد عدم التدخين خلال فترة الحمل والمحافظة على منزل خالي من التدخين قبل ولادة الطفل وبعدها على منع موت الرضيع لأسباب تتعلّق بالنوم.

لتوصّي الحذر أكثر، تجنّبًا لتعريض رضيعكما للحشيش والفيب والسجائر الإلكترونية خلال فترة الحمل وبعد الولادة. لمزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، يُرجى زيارة www.quitnow.ca



Ministry of Health

يشمل موت الرضيع لأسباب تتعلّق بالنوم:

- متلازمة موت الرضيع الفجائي هي الموت الفجائي وغير المتوقع للرضيع دون وجود تفسير.
- الموت العرضي هو اختناق نتيجة لوجود أشياء في السرير، أو استلقاء الرضيع على وجهه نحو الأسفل، أو تقلب أحد الوالدين أو طفل آخر فوق الرضيع.

عدم تعاطي الكحوليات/المخدرات

قد يجعلك تعاطي الكحول أو تعاطي المخدرات أو تناول بعض الأدوية تشعرين بالدوار ويتسبب في جعلك تنامين نومًا أكثر عمقًا. يزيد النوم العميق في حالة مشاركة السرير من خطر تقلبك فوق رضيعك. فليتواجد شخص آخر لمساعدتك فيما يخص الرضيع إذا كنت تناولت أي شيء يؤثر على يقظتك.



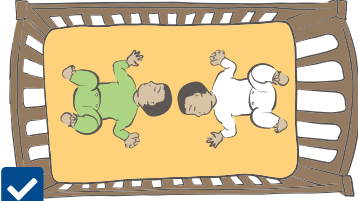
إذا كنت ترغبين في الدعم فيما يخص أي مادة تتعاطينها (بما في ذلك الكحوليات أو المخدرات الأخرى)، فخدمة إحالات ومعلومات الكحوليات والأدوية توفر خطًا هاتفيًا للدعم المجاني يحافظ على سرية المعلومات. اتصلي بالرقم 1-800-663-1441 (خط مجاني في بريثس كولومبيا) أو 604-660-604 (في البرز الأدنى - منطقة فانكوفر ومحيطها). يتوفر الدعم طوال الأسبوع وعلى مدار الساعة بعدة لغات.

إبقاء درجة الحرارة مريحة



إبق درجة حرارة الغرفة مريحة واستخدمي بطانية رقيقة وخفيفة الوزن لتحمي رضيعك من الحرارة الزائدة عن الحد. إذا كانت درجة الحرارة مريحة لك، فهي مريحة لرضيعك. إذا كنت تستخدمين أغطية النوم المحاكاة على شكل قميص بدون أكمام sleep sack، يجب أن توضع جيدًا حول كتفي رضيعك حتى لا ينزلق نحو الأسفل داخل الغطاء. لا حاجة إلى بياضات أو شراشف السرير الإضافية أو أغطية الرأس داخل المنزل.

ماذا عن التقييط؟



لا حاجة إلى التقييط، وقد يشكّل خطرًا. من الآمن لرضيعك ألا يتم تقييطه؛ فقد يجعل التقييط المشدود تنفس رضيعك صعبًا، كما قد يؤدي إلى ذات الرئة أو الالتهاب الرئوي. يمكن أن يؤدي التقييط كذلك إلى زيادة حرارة جسم رضيعك أكثر مما ينبغي وزيادة مخاطر متلازمة الموت المفاجئ للرضيع. قد يغلق الرضع المقيطون على بطونهم فلا يستطيعون تغيير وضعيتهم إلى وضعية آمنة إذا انقلبوا. إذا اخترت تقييط رضيعك، تأكدي من:

- جعل الطفل يستلقي على ظهره عند النوم.
- إبقاء التقييط من الكتفين إلى الأسفل - فلا يُغطى الوجه، وتأكدي من ترك حرية الحركة لليدين وللذراعين.
- عدم جعل القماط مشدودًا ولا رخوًا. تأكدي من أن باستطاعتك إدخال إصبعين بين صدر رضيعك والقماط وأن الرضيع بإمكانه ثني وتحريك رجليه.
- استخدام بطانية قطنية خفيفة.
- يزيد خطر التقييط بشكل خاص بعد الشهر الثاني أو الثالث، أو عندما يصبح رضيعك قادرًا على القيام بحركات قوية بنفسه.

هل أسرة البالغين آمنة؟

الأسرة المخصصة للبالغين غير مصممة للمحافظة على سلامة الرضع. فهي طرية في أغلب الأحيان وقد تزيد الأغطية والوسادات من خطر الاختناق أو الانحصار. من غير الآمن ترك الرضيع في سرير مخصص للبالغين دون مراقبته. يزيد النوم على سرير مرتفع خطر الوقوع.

نصائح حول مقاعد السيارات وحاملات الأطفال وعرباتهم

من غير الآمن ترك رضيعك نائمًا في مقعد السيارة. عندما تصل إلى وجهتك، ضع الرضيع في مساحة آمنة للنوم - لو كان غافًا للقبولة من غير الآمن ترك رضيعك في حاملات الأطفال وعرباتهم دون مراقبة.

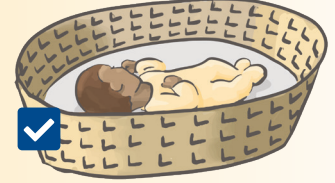
هل الأرائك أو المقاعد القابلة للبسط والإمالة آمنة؟

من غير الآمن مطلقًا ترك رضيعك لينام على أريكة أو مقعد - سواء أكان بمفرده أو بصحبة مقدم الرعاية. يمكن أن يقع رضيعك على الأرض أو ينزلق بين جسدك والوسائد مما قد يحدّ من قدرته على التنفس. جهّز مهيدًا أو مهدًا أو اجعل شخصًا آخر يأخذ الرضيع إذا احتجت إلى الراحة.

مساحات بديلة آمنة للنوم

في حال استخدام مساحات بديلة آمنة للنوم، تأكّد من أن تكون قاسية ومستطحة وموضوعة على الأرض. حافظ على جفاف مساحة النوم وعلى خلوها من الحشرات وبُعدها عن الحيوانات الأليفة. تأكّد من عدم وجود احتمالية لسقوط أي شيء داخل مساحة النوم، أو احتمالية التعرّب به. تحتاج مساحة النوم إلى أقل حشوة ممكنة - يمكنك استخدام بطانية خفيفة ملفوفة على الأطراف وملصقة على الجزء السفلي لقطعة من الورق المقوى يُستخدم كفرش (فرشة/مرتبة)

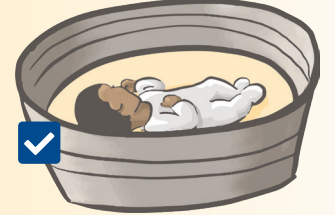
سلة



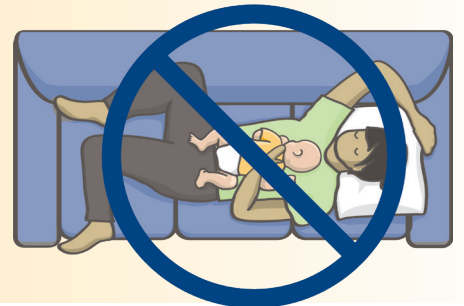
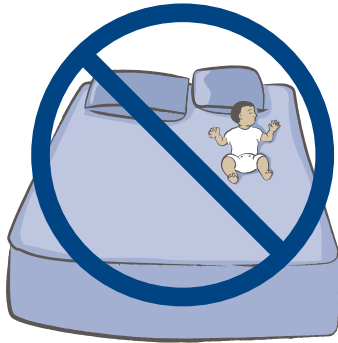
صندوق أو كرتونة



وعاء الغسيل الكبير



دُرج موضوع على الأرض



مشاركة السرير

تعريف مشاركة السرير:
تحدث مشاركة السرير عندما يشارك الرضيع السرير مع والديه أو أحدهما أو مقدم الرعاية.

قد تكون مشاركة السرير مع رضيعك محفوفة بالمخاطر؛ إن أامن مكان ينام فيه رضيعك خلال الأشهر الستة الأولى هي أن ينام في مساحة آمنة للنوم تُخصّص له في غرفتك. قد تفضّل بعض الأسر مشاركة السرير مع الرضيع لأسباب ثقافية أو شخصية، وقد ينتهي المطاف ببعض الأسر إلى مشاركة السرير مع رضيعها حتى لو لم تكن قد خطّطت لذلك من قبل. إذا كنت تعتقد أنك قد تشارك السرير مع رضيعك في أي وقت، أو حتى لو لم تكن تخطّط لذلك، فيما يلي بعض الأسئلة التي عليك أن تطرحها على نفسك لجعل مشاركة السرير مع الرضيع أامن ما يمكن للرضيع.

لا

نعم

أسئلة عليك طرحها على نفسك...

1. هل أتمّ رضيعك فترة الحمل كاملة (37-40 أسبوعًا) وهل كان وزنه أكثر من 2.5 كغ أو 5.5 رطلاً عند الولادة؟

فخطر الموت لأسباب تتعلّق بالنوم يزيد لدى الخدج والمواليد صغيري الحجم، وهذا الخطر يزيد في حالة مشاركة السرير مع الرضيع.

2. هل كنت لا تدخين و/أو كان زوجك لا يدخن خلال الحمل؟

يزيد التعرّض للدخان خلال الحمل خطر موت رضيعك لأسباب تتعلّق بالنوم. وهذا الخطر يزيد في حالة مشاركة السرير مع الرضيع.

3. هل البيئة التي يعيش فيها رضيعك خالية من التدخين؟

يزيد التعرّض للدخان، بما في ذلك التعرّض للتدخين السلبي، من خطر موت الرضيع لأسباب تتعلّق بالنوم. وهذا الخطر يزيد في حالة مشاركة السرير مع الرضيع. للدعم الخاص بالإقلاع عن التدخين، يُرجى زيارة www.quitnow.ca

4. هل أنت وزوجك لا تتعاطيان الكحوليات والمخدرات وأي مواد أخرى من شأنها جعلكما تغطّان في نوم عميق جدًا؟

يزيد النوم العميق من خطر تقلّبك أو تقلّب زوجك فوق رضيعك، مما قد يتسبّب في الاختناق. من الأفضل أن يتواجد شخص آخر لمساعدتك فيما يخصّ الرضيع إذا كنت تناولت الكحوليات أو أي مواد أو عقاقير مخدّرة تؤثر على يقظتك.

إذا كانت الإجابة بـ "لا" على أي من هذه الأسئلة، فمشاركة السرير تمثّل مخاطرةً للرضيع ولا يوصى بها. يمكن أن يساعد مقدّم الرعاية الصحية المتابع لك على وضع خطة آمنة لنوم رضيعك.

إذا أجبت بـ "نعم" على كل من هذه الأسئلة، راجع القائمة المرجعية في الصفحة التالية.

مشاركة السرير والرضاعة الطبيعية

من الطبيعي أن يرضع المواليد مرارًا خلال فترة الليل، ولهذا يجد بعض الآباء أنفسهم يتشاركون أسرّتهم مع أطفالهم. تتخذ معظم الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن عند النوم وضعية الهلال بشكل طبيعي - متقابلات مع الرضيع مع سحب الركبتين إلى الأعلى، أسفل قدمي الرضيع، مع وضع الذراعين فوق رأسه. هذا يحمي الرضيع من التحرك إلى أسفل تحت الأغشية أو إلى الأعلى تحت الوسادة.

قد ترغبين أنت أو مقدّم الرعاية الصحية في مناقشة وضعيات النوم التي يمكنها أن تساعدك على الراحة وتقليل المخاطر التي قد يتعرّض لها رضيعك. إذا كنت لا تنامين في وضعية الهلال بشكل طبيعي، من الآمن لرضيعك أن ينام في مساحة مخصّصة له في غرفتك.



القائمة المرجعية: طرق إضافية للمساعدة في الحفاظ على سلامة رضيعك إذا كنتم تتشاركون السرير

موارد أخرى:

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول رعاية الرضيع على:

HealthLink BC

معلومات موثوقة حول الصحة في متناولك عن طريق الهاتف أو الموقع الإلكتروني. يمنحك موقع HealthLink BC وصولاً سريعاً وسهلاً للخدمات والمعلومات الصحية غير الطارئة.

مكنك التحدث إلى ممرض (ة) أو صيدلي (ة) أو أخصائي (ة) تغذية أو غيرهم من المهنيين الصحيين للحصول على المشورة والاعتماد على الموارد والخدمات الصحية بالقرب منك.

هاتف 1-8-1 أو زيارة موقع:

<https://www.healthlinkbc.ca/>

أفضل فرص للرضيع

موارد موثوقة للمعلومات حول الحمل ورعاية رضيعك:

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

تكریم أطفالنا الرضّع

مجموعة أدوات للنوم الآمن مُصمّمة من قبل سلطة الصحة في الأمم الأولى (FNHA):

<https://www.fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-Babies-Summary.pdf>

Healthy Families BC

نصائح وأدوات وغيرها على الإنترنت لمساعدتك في تنشئة أسرة تتمتع بالصحة:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

القائمة المرجعية والصورة مأخوذة بتصوّف من: *Maximizing the chances of Safe Infant Sleep in the Solitary and Cosleeping (Specifically, Bed-sharing) Contexts*, by James J. McKenna, Ph.D. Professor of Biological Anthropology, Director, Mother-Baby Sleep Laboratory, University of Notre Dame

 Perinatal Services BC
Provincial Health Services Authority

 BRITISH COLUMBIA
Ministry of Health

✓ **جعل الرضيع يستلقي على ظهره بينما يخلد إلى النوم.**
يُعدّ نوم الرضيع في وضعية الاستلقاء على الظهر أكثر أماناً. إذا تدرج رضيعك على بطنه أثناء نومه، أرجعه برفق إلى وضعية الاستلقاء على ظهره.

✓ **وضع الفراش (الفريشة/المرتبة) على الأرض.**
لتقليل مخاطر الوقوع، ينبغي وضع الفراش على الأرض وبعيداً عن الجدران. تأكد من وجود مساحة حول المهد حتى لا يتعلّق الرضيع بين الفراش والحائط أو المنضدة الجانبية (الكومودينو). تأكد من صلابة ونظافة الفراش (لا تستخدم الفراش المائي، أو الفراش الموسّد، أو الفراش المحشو بالريش، أو الفراش الهوائي، أو الفراش الرخو).

✓ **الرضيع بعيداً تماماً عن أي وسادات أو لحف أو بطانيات ثقيلة.**
فالوسادات واللحف والبطانيات الثقيلة يمكنها زيادة احتمالات اختناق الرضيع وتشابكه. استخدم فقط غطاءً قطنيًا خفيفاً مخصّصاً للرضع لتغطية رضيعك. إذا كان شعر أحد الوالدين طويلاً، فتأكد من ربطه إلى الخلف حتى لا يتشابك حول رقبة الرضيع.

✓ **يستطيع الرضيع التحرك بحرية وهو دون تقييد.**
ينبغي أن يتمكن الرضيع من الحركة بحرية؛ فقد يحدّ التقييد من حركته ويزيد من المخاطر المحيطة به. يُمكن أن يعلق الرضيع المقمّطون على بطونهم ثم لا يستطيعون العودة إلى الوضعية الآمنة إذا انقلبوا.

✓ **ينام الرضيع خارج السرير بدلاً من نومه بين الوالدين.**
إذا كان الوالدان ينامان على السرير، فاحرص على أن ينام الرضيع على الطرف الخارجي للسرير بدلاً من توسّطهما. يجب أن يدرك الوالدان أن الرضيع نائم في السرير، وأن يشعرا بالارتياح تجاه هذا القرار.

✓ **يُسمح للرضيع والوالدين فقط بالنوم على فراش النوم.**
تأكد من عدم مشاركة الأطفال الآخرين أو الحيوانات الأليفة للفراش الذي ينام عليه الرضيع.

✓ **تأكد من عدم ترك الرضيع بمفرده في سرير شخص بالغ.**
فالأُسرة المخصصة للبالغين غير مصمّمة للمحافظة على سلامة الرضيع.

