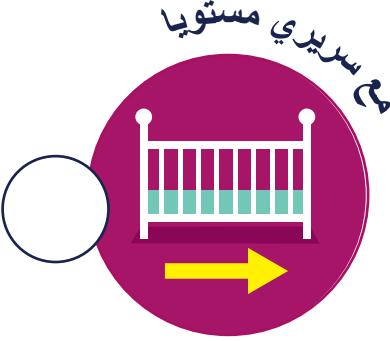


معالم النوم الآمن للأطفال الرضع

أنا جاهز للنوم...



مع قمامتي عند أسفل سريري





انزع قبعتي والطبقات الإضافية

يحتاج الأطفال إلى فقدان الحرارة من خلال رؤوسهم، وتغطيتهم بشكل زائد قد يصعب عليهم تنظيم درجة حرارتهم. من الخطر أن يصبح الطفل شديد الحرارة

اجعل سريرك خاليًا (إزالة الوسائد والألعاب)

الأطفال الرضع يفضلون التنفس من خلال أنوفهم. تحتاج فتحات الأنف الصغيرة إلى الابتعاد عن البطانيات. لا تستخدم الحواجز أو الوسائد أو الأعشاش أو الأراجيح أو واقيات السرير في مكان نوم الطفل

ضع قدمي عند أسفل السرير

وضع الطفل في أسفل السرير يجعل من الصعب عليه التحرك تحت أي بطانيات، ويحافظ على وجهه مكتشفًا واضعًا. يمكن أن يساعد كيس النوم بحجم مناسب لوزن الطفل في تحقيق ذلك أيضًا

ماذا يحتاج الأطفال أثناء النوم؟

أثناء وجود الأطفال في وحدة حديثي الولادة، قد يتم الاعتناء بهم بطرق لا تتماشى مع نصائح النوم الآمن. دائمًا ما يكون هناك سبب طبي لذلك. يجب أن يتبع جميع الأطفال نصائح النوم الآمن عند مغادرة وحدة حديثي الولادة، إلا إذا قيل لك خلاف ذلك بشكل محدد. يساعد ذلك في تقليل خطر متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع

النوم على ظهري

يمكن للأطفال تنظيم درجة حرارة أجسامهم بشكل أفضل إذا كانوا على ظهورهم ولم يتم تغطيتهم كثيرًا. كما أنه يسهل عليهم الحفاظ على وجوههم بعيدة عن أي فراش ناعم

اجعل سريرك ثابتًا ومستويًا

وضعية "الذئب على الصدر" يمكن أن تكون خطيرة للأطفال لأنها تجعل التنفس أصعب. إبقاء الطفل على سطح مستو يساعد في بقاء ذقنه بعيدًا عن صدره. في بعض الأحيان، قد يتم إمالة سرير الطفل للمساعدة في حالة ارتجاع المريء، ولكن لا يوجد دليل يدعم هذه الممارسة

تهوية

الأطفال يحبون سماع صوتك، ولا يهم إذا كنت تجيد الغناء أو لا. يمكنك غناء أي أغنية تعجبك، حتى أغانيك المفضلة يمكن أن تكون تهويدات رائعة. إليك تهوية لتغنيها لطفلك

نانا يا نانا، يا قُمر الليل

نامي يا حبيبة، والنوم حَلِيل

النجوم فوق السَّمَاء

تغني وتدعي بالهناء

مشاركة السرير مع طفل قضى وقتًا في وحدة حديثي الولادة ليست موصى بها، ولا يجب أبداً النوم على أريكة مع طفل

لمزيد من المعلومات حول ترتيبات النوم للتوائم أو الثلاثيات، يرجى التحقق من نصائح مؤسسة

The Lullaby Trust. امسح

الكود هنا للمزيد من المعلومات



BabySLEEP PROJECT

FUNDED BY
NIHR | National Institute for Health and Care Research

NHS
University Hospitals of Leicester
NHS Trust

Bliss
for babies born premature or sick

