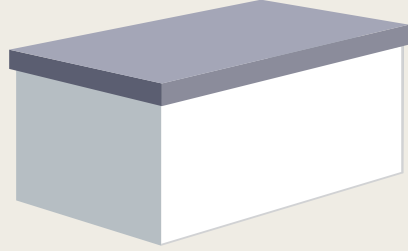
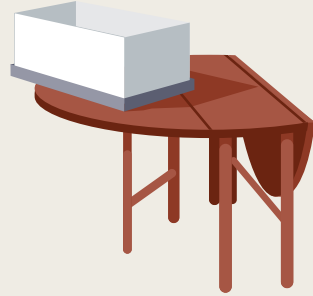


أمور يجب مراعاتها عند استخدام الصندوق لنوم

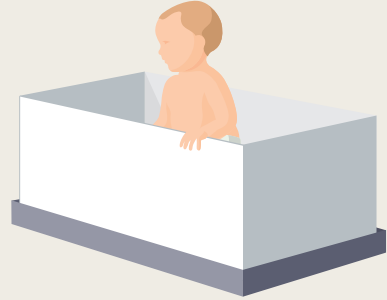
1. عدم تغطية الصندوق بالغطاء عندما يكون الطفل بداخله، بل يجب استخدامه كقاعدة بوضعه تحت الصندوق.



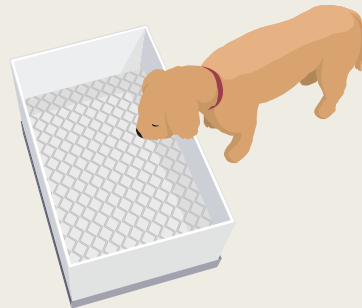
2. عدم وضع الصندوق على طاولة أو أي سطح آخر حتى لا يسقط. يجب إبقاء الصندوق في وضع مستوٍ وعدم رفعه



3. هذا الصندوق مناسب كمكان لنوم الأطفال الرضع. عندما يتمكن الطفل من الانحناء أو الزحف، يجب التوقف عن استخدام الصندوق للنوم.

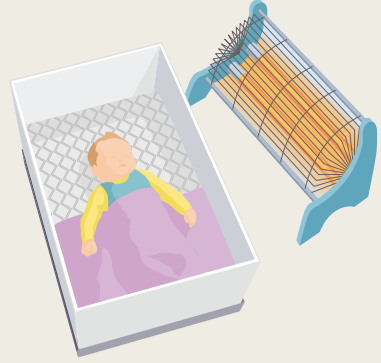


4. يجب إبعاد الحيوانات الأليفة عن هذه الصناديق في جميع الأوقات.

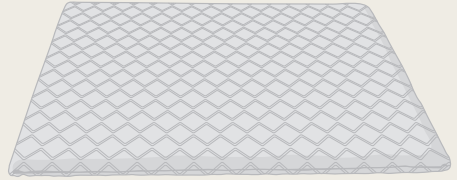




5. يُرجى عدم وضع صندوق الطفل بالقرب من مصادر اللهب المكشوفة، أو أي مصادر أخرى للحرارة الشديدة، مثل المدافئ الكهربائية، والمدافئ الغازية، وغيرها، لأن ذلك قد يُشكل خطورة بالغة.



6. لا تُستخدم سوى المرتبة المرفقة مع الصندوق.



7. إذا كانت هناك حاجة لنقل صندوق الطفل، فيجب رفع الطفل منه أولاً، مع الحرص على ثني الركبتين.



8. يوضع صندوق الطفل على الأرض (مع وضعه داخل الغطاء) مع التأكد من إمكانية رؤية الطفل. يجب إبقاء صندوق الطفل بالقرب منك عند نوم الطفل داخله. فهذا يمنحه الشعور بالأمان.





وسينام الطفل بسهولة

يُعد صندوق الطفل مكانًا آمنًا ومريحًا لنوم طفلك، بشرط الالتزام بإرشادات النوم الآمن. وقد أرفق معه مرتبة وغطاء وبطانية أشياء مناسبة تمامًا للصندوق.

النوم الآمن

1. يجب وضع الطفل دائمًا على ظهره عند النوم، بحيث تكون قدماء عند نهاية الصندوق.
2. تثبت الأغطية جيدًا تحت ذراعي الطفل حتى لا تنزلق البطانيات فوق رأسه. تعادل البطانية المطوية بطانيتين.
3. يجب التأكد من عدم وجود أي أشياء أخرى داخل الصندوق، مثل: الدمى الطرية، أو الوسائد، أو الألحفة، أو واقيات أسرة الأطفال.
4. يجب تجنب تعرض الطفل للتدخين، وذلك بعدم التدخين أو السماح للأخريين بالتدخين في المنزل. التدخين السلبي ضار بالطفل، فهو ينتشر بسهولة في جميع أنحاء المنزل ويبقى عالقًا في الهواء لعدة ساعات بعد التدخين.

يُرجى عدم وضع صندوق الطفل قريبًا من مصادر اللهب المكشوفة، أو أي مصادر أخرى للحرارة الشديدة، مثل المدافئ الكهربائية والمدافئ الغازية، وغيرها، لأن ذلك قد يُشكل خطورة بالغة.



أمور يجب مراعاتها عند استخدام الصندوق لنوم الطفل

1. يجب عدم تغطية الصندوق بالغطاء عندما يكون الطفل بداخله، بل يجب استخدامه كقاعدة بوضعه تحت الصندوق.
2. يجب عدم وضع الصندوق على طاولة أو أي سطح آخر حتى لا يسقط. يجب إبقاء الصندوق في وضع مستو وعدم رفعه.
3. هذا الصندوق مناسب لمكان لنوم الأطفال الرضع. عندما يتمكن الطفل من التنحرج، أو الجلوس، أو الانحناء، أو الزحف، يجب التوقف عن استخدام صندوق الطفل للنوم.
4. يوضع صندوق الطفل على الأرض (مع وضعه داخل الغطاء) مع التأكد من إمكانية رؤية الطفل. يجب إبقاء الصندوق بالقرب منك عند نوم الطفل داخله. فهذا يمنحه الشعور بالأمان.
5. لا تُستخدم سوى المرتبة المرفقة مع الصندوق.
6. إذا كانت هناك حاجة لنقل صندوق الطفل، فيجب رفع الطفل منه أولاً، مع الحرص على تتي الركبتين.



لمزيد من النصائح عن كيفية تهيئة الطفل للنوم بأمان
قدر الإمكان يُرجى زيارة parentclub.scot/safer-sleep

النوم الآمن للأطفال

ما يمكنك فعله



ضعي طفلك للنوم في سرير منفصل أو مهد الأطفال في نفس الغرفة التي تنامين فيها خلال الأشهر الستة الأولى



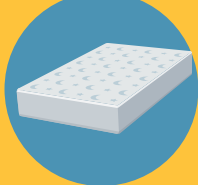
حافظي على بيئة خالية من الدخان لطفلك خلال الحمل وبعد الولادة



ضعي طفلك دائمًا على ظهره عند النوم



نوم آمن للأطفال - دعم آيس



استخدمي مرتبة صلبة، ومسطحة، ومقاومة للماء، وبحالة جيدة



أرضعي طفلك رضاعة طبيعية

أمور يجب تجنبها



تجنبي تعرض الطفل للحرارة الزائدة

لا تغطي وجه الطفل أو رأسه أثناء النوم ولا تستخدم أغشية سرير فضفاضة



لا تنامي في نفس السرير مع الطفل إذا كنت تدخنين أو تحتسبن الكحول أو تتعاطين المخدرات، أو إذا كان الطفل قد وُلد ميكراً أو كان وزنه عند الولادة منخفضاً



لا تنامي أبداً مع طفلك على الأريكة أو في كرسي بذراعين

يجب عليك اتباع هذه النصائح في جميع أوقات القيلولة، وليس عند النوم فقط

يمكنك أيضاً التحدث إلى القبلة أو الزائرة الصحية إذا كنت لديك أي أسئلة أو مخاوف، أو التواصل معنا
 البريد الإلكتروني: info@lullabytrust.org.uk
 الهاتف: 08088026869
 الموقع الإلكتروني: www.lullabytrust.org.uk

متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) هي الوفاة المفاجئة وغير المتوقعة لطفل رضيع دون سبب واضح، وعلى الرغم من أننا لا نعرف حتى الآن كيفية الوقاية من هذه المتلازمة بشكل كامل، إلا أنه يمكن تقليل احتمالات حدوثها بشكل كبير عن طريق اتباع النصائح.