# النوم الآمن - قواعد النوم الآمن السبعة

**تنص الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال على أن المكان الأكثر أمانًا لنوم المولود الجديد هو في مساحة نوم آمنة خاصة به، على أن تكون منفصلة عن سريرك ولكن في نفس غرفتك.**

**تقر الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أيضًا أنه على الرغم من أن معظم الأمهات الجدد اليوم لا يخططن لمشاركة السرير مع الآخرين، تظهر الدراسات أن 60 إلى 75 في المائة منهن سيفعلن ذلك، حتى لو كان ذلك يعني النوم عن دون قصد أثناء الرضاعة.**

**بالنسبة لأولئك الذين يقلن إنهن لا يحتجن إلى تجهيز سريرهن لمشاركة السرير مع الآخرين لأنهن لن يفكرن أبدًا في حوادث السيارات. لا يمكن أن يتوقع أحد حدوث ذلك أيضًا.** لكنهن يفعلون ذلك. لهذا نرتدي أحزمة الأمان. السرير المخطط له بشكل مسبق هو مجرد حزام أمان.

**النقاط الرئيسية لنوم آمن لجميع الأطفال**

**ابقَ بعيدًا عن التدخين. ابقى واعيًا وابتعد عن الكحوليات. ابتعد عن الأرائك والكراسي المنجدة وكراسي الاسترخاء للنوم. اجعل طفلك السليم يرتدي ملابس خفيفة، وينام على ظهره، وبحيث يكون قريبًا منك أثناء النوم. وبالطبع، استمري في إرضاعه رضاعةً طبيعيةً.**

**إذا كنت أنت وطفلك تتناسبان مع معايير Safe Sleep Seven، فإن خطر إصابة طفلك بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) هو ما يمكن أن يصفه أحد باحثي النوم بأنه يكون ضئيلاً للغاية. وستقضي فعليًا على مخاطر الاختناق الناجم عن الانقلاب وغيرها من مخاطر الاختناق.**

**معايير  SAFE SLEEP SEVEN**

إذا كنت:  
1.لا تدخنين  
2. واعيًا ومبتعدًا عن الكحوليات  
3. أمًا مرضعةً وكان طفلاً:  
4.سليمًا ومولودًا بعد فترة حمل كاملة  
5. ينام على ظره  
6. ويرتدي ملابس خفيفة  
وكنتما كلاكما:  
 7. على سطح آمن

**قائمة مراجعة السطح الآمن**

**تجنب مخاطر الاختناق المحتملة التالية:**

* الأرائك وكراسي استرخاء
* النعومة أو الترهل بما يؤدي إلى تدحرج طفلك تجاهك أو بما يمنعه من رفع رأسه بكل حرية
* المسافات بين المرتبة ولوح الرأس أو القضبان الجانبية أو الحائط حيث يمكن أن يعلق الطفل
* الحيوانات الأليفة التي يمكن أن تتدخل

**قم بإخلاء المساحة الخاصة بك من:**

* الوسائد غير المستخدمة
* اللعب المحشوة
* الأغطية والألحفة الثقيلة
* أي شيء قريب يتدلى أو يتشابك (مثل الحبال والخيوط والأوشحة والأشرطة والأشرطة المطاطية)

**تحقق من المساحة الخاصة بك بحثًا عن المخاطر المحتملة التالية:**

* المسافة الكبيرة إلى الأرض
* سطح يحمي عند السقوط
* المكان الحاد أو الذي يسبب الوكز أو القرص

**إذا كنت ترضعين تركيبة حليب صناعي، فإن المكان الأكثر أمانًا لنوم طفلك هو على ظهره في سرير أو في سرير يفي بمعايير السطح الآمن المذكورة أعلاه.**

