

red  
nose  
saving little lives

# النوم الآمن

حافظي على نوم رضيعك الآمن  
وقللي من خطر الوفاة المفاجئة



# ست طرق لنوم الرضيع الآمن والتقليل من خطر الوفاة المفاجئة

## 1 ضعي الرضيع للنوم مستلقياً على ظهره

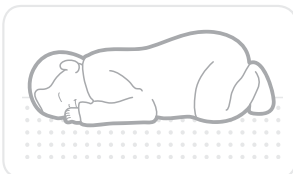
الظهر



الجانب



البطن



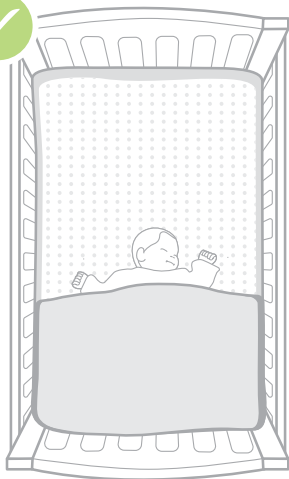
إنّ وضع الرضيع للنوم على جانبه أو على بطنه يزيد من من  
خطر الوفاة المفاجئة

## قومي بإزالة غطاء الرأس والوجه

2



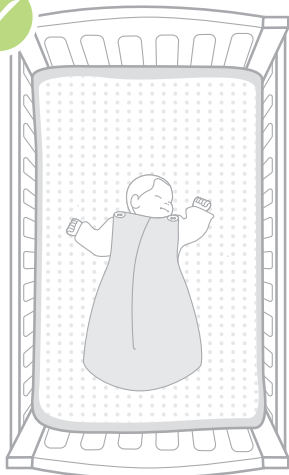
- الرضيع مستلقياً على ظهره
- وضع الرجلين بالقرب من الجزء الأسفل من سرير الرضيع
- البطانية ملفوفة بإحكام



أو

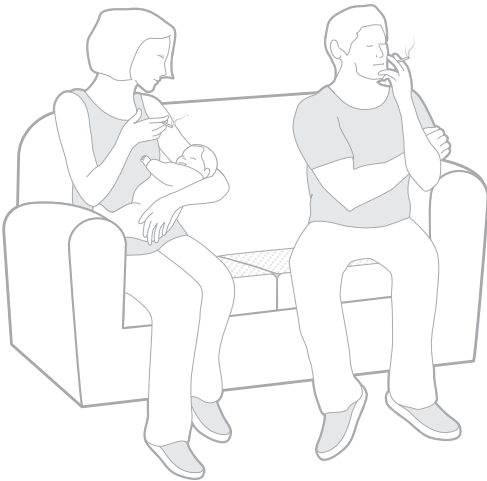


- استخدمي كيس نوم آمن للرضيع مع تثبيت على العنق وفتحات أذرع وبدون قلنسوة



تغطية رأس أو وجه الرضيع تزيد من الوفاة المفاجئة

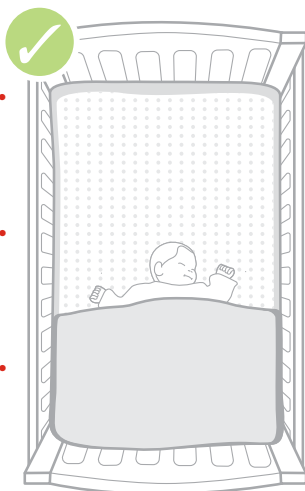
### 3 يجب عدم تعريض الرضيع للتدخين قبل وبعد الولادة



إنّ التدخين أثناء الحمل وبالقرب من الرضيع بعد الولادة يزيد من خطر الوفاة المفاجئة. تتوفر المساعدة على الإقلاع عن التدخين لدى طبيبك، أو ممرضتك أو بالاتصال بخط **Quitline** على الرقم **137 848**.

## 4 مكان نوم آمن ليلاً ونهاراً

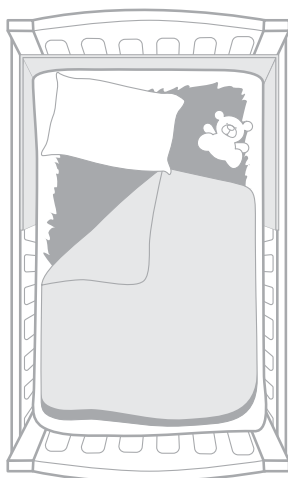
- سرير رضيع آمن  
[يجب أن يتوافق مع  
Australian Standard  
AS2172 الحالية]
- مرتبة آمنة  
ثابتة ونظيفة ومسطحة  
وحجمها مناسب لسرير  
الرضيع
- فراش آمن  
الأسطح المرنة والفراش  
الضخم تزيد من خطر  
الوفاة المفاجئة للرضيع



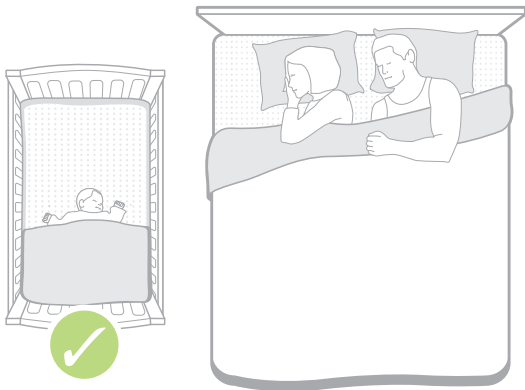
## يجب إزالة الأسطح المرنة والفراش الضخم



- × مخدة
- × مخففة صدمات  
سرير الرضيع
- × صوف الخراف
- × لعبة لينة: مثلاً دُب
- × دونا

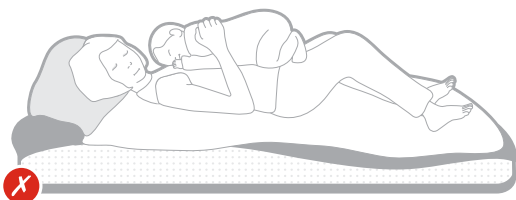
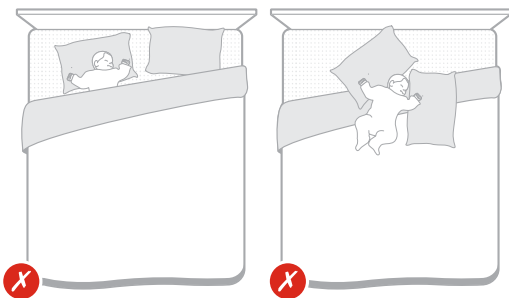


## 5 ضعي الرضيع للنوم على سرير رضيع آمن في غرفة الوالدين



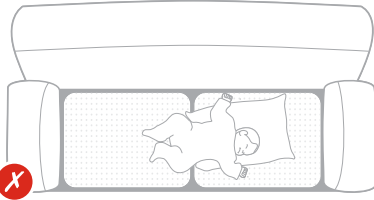
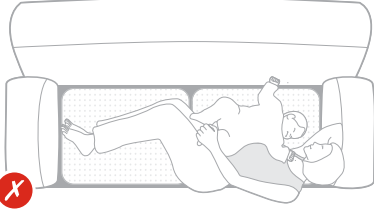
أكثر الأماكن أماناً لنوم الطفل هو في مهد آمن قريباً من  
سرير الشخص البالغ الذي يقدم له الرعاية

❌ أماكن نوم غير آمنة



## أماكن نوم غير آمنة X

الصور التي عليها علامة 'X' هي أماكن نوم غير آمنة



## 6 عذي الرضيع بالرضاعة الطبيعية



# ست طرق لنوم الرضيع الآمن والتقليل من خطر الوفاة المفاجئة لدى الرضع:

- ✓ ضعي الرضيع مستلقياً على ظهره للنوم
- ✓ قومي بإزالة غطاء الرأس والوجه
- ✓ يجب عدم تعريض الرضيع للتدخين قبل وبعد الولادة
- ✓ مكان نوم آمن ليلاً ونهاراً
- ✓ ضعي الرضيع للنوم على سرير رضيع آمن في غرفة الوالدين
- ✓ عذي الرضيع بالرضاعة الطبيعية

للمزيد من المعلومات، تحدّثي إلى القابلة أو ممرضة صحة الطفل والأسرة أو إلى الطبيب؛ أو اتصلي ببرنامج Red Nose في ولايتك أو مقاطعتك

1300 308 307 | [rednose.com.au](http://rednose.com.au)  
[education@rednose.com.au](mailto:education@rednose.com.au)

**red  
nose**  
saving little lives

