**Arabic**

**خدمة صحة األم والطفل:**

*قائمة التحقق من النوم اآلمن*

**مم 600**

**مم 500**

*من المعلومات حول أسرة األطفال ومنتجات الحضانة اآلمنة*: [www.productsafety.gov.au](http://www.productsafety.gov.au/) *لمزيد*

*األدنى من أعلى إلى أعلى السريرالحد الفرشة*

*مم* 500

*األدنى من قاعدة إلى أعلى السريرالحد الفرشة*

*مم* 600

*أن تكون العجالت على على األقل زوج ينبغي قدمين فقط أو*

*من العجالت لديه فرامل واحد*

*المسافة بين القضبان* 50 *إلى* 95 *مم*

*تزيد المسافة بين نهايات ال جوانب/*

*السرير والفرشة عن*

*مم* 20

*النتوءات من أعلى أو جوانب السرير ال تزيد*

*عن* 8 *مم*

*المصدر: الحفاظ على سالمة الطفل. المفوضية األسترالية للمنافسة والمستهلك،* 2006 ACT, Dickson

*وضع الطفل على ظهره لكي ينام مع الرأس والوجه مكشوفان (ال طاقية، ال قبعة، ال مالبس مع غطاء للرأس.) يتم*

*الحبال المعلقة من الستائر البالستيكية وستائر األقمشة واألجهزة الكهربائية والهواتف بعيدة عن متناول الطفل داخل السرير.*

*الدفايات أو األجهزة الكهربائية بعيدة عن السرير لتجنب خطر درجة الحرارة الزائدة. عدم إستخدام بطانيات كهربائية.*

*يتطابق السرير (الجديد أو المستعمل) مع معايير السالمة األسترالية اإللزامية* 2172( .)AS

*يتوافق السرير المحمول مع معيار السالمة األسترالي اإللزامي* 2195( .)AS

*دبوس القفل ثابت في مكانه في مهد/ أسرة األطفال التي تهتز كلما كان الطفل دون إشراف.*

*الفرشة قاسية ونظيفة وحجمها مناسب ومسطحة (ليست مرتفعة أو مائلة)، مع وجود فجوة أقل من* 20 *مم بين الفرشة*

*وجوانب ونهايات السرير.*

*يتم إزالة التغليف البالستيكي من على الفرشة قبل اإلستخدام.*

*األسرة مصنوعة بحيث أن أقدام الطفل موضوعة في أسفل السرير.*

*عدم إستخدام الفراش واأللحفة والبطانيات والمخدات ومصدات السرير وجلود الغنم أو اللعب الناعمة السائبة في السرير.*

**يرجى التدقيق:** ✓ *تطابق وثيق مع العبارة* ✕ *ال يوجد تطابق* N/A *ال ينطبق*



**مواضيع للمناقشة مع الوالدين**

والعربات ال ينبغي أن ُتستخدم كبيئة نوم دون إشراف ويجب أن الكرسي الهزاز

وضع األحزمة بشكل صحيح عند االستخدام تكون خطيرة وال تعتبر بيئة نوم آمنة للرضع يتم األراجيح يمكن أن

حادث إذا ُترك الرضيع أو الطفل الصغير دون إشراف ووحيداً يزيد خطر وقوع

على سرير الكبار أو سرير بطابقين.

**وضع الطفل للنوم في مكان النوم اآلمن الخاص به في نفس الغرفة كمقدم الرعاية**

**البالغ خالل األشهر الستة إلى اإلثنى عشر األولى**

سطح النوم مع الطفل يزيد من خطر اإلصابة بمتالزمة موت الرضع تقاسم

المفاجئ )SIDS( وحوادث النوم القاتلة في بعض الظروف

أن نوم الطفل في سرير بجانب سرير الوالدين خالل األشهر الستة العمر يقلل من خطر اإلصابة بمتالزمة موت الرضع لقد تبين من أو اإلثني عشر األولى من

)SIDS( *المفاجئ*

 هناك أي خطر متزايد من اإلصابة بمتالزمة موت الرضع تقاسم سطح النوم مع الطفل أثناء التغذية والحضن يبدو أنه اليوجد األطفال أو سطح نوم آمن قبل أن المفاجئ )SIDS( بينما يتم واللعب شريطة أن يتم إرجاع الطفل إلى سرير

ينام الوالدين

الذين هم أكثر عرضة لخطر اإلصابة بمتالزمة موت الرضع المفاجئ األطفال

)SIDS( أو حوادث النوم أثناء تقاسم سطح النوم، هم األطفال الذين تقل

**وضع الطفل للنوم على ظهره من الوالدة، وليس على بطنه أو جانبه**

األصحاء الموضوعون على ظهرهم للنوم هم أقل عرضة الذين ينامون على بطنهم األطفال الرضع لإلختناق من القيء من الرضع

فرصة موت األطفال فجأة وبشكل غير متوقع إذا كانوا ينامون على تزيد

بطونهم أو جانبهم

على البطن هو آمن وجيد لألطفال عندما يكونون مستيقظين وبوجود اللعب

شخص بالغ

األكبر سناً التقلب والتحرك داخل السرير. ضعوهم وضع النوم الخاص بهم وتأكدوا من يمكن لألطفال الرضع موت الرضع على ظهرهم ولكن إسمحوا لهم بإيجاد بيئة النوم آمنة للطفل عندما يلف على بطنه. خطر متالزمة عند الرضع البالغين من العمر أكثر من ستة أشهر أن المفاجئ )SIDS(

منخفضة للغاية.

**وضع الطفل للنوم مع رأسه ووجهه مكشوفان**

جميع أغطية الرأس بما في ذلك القبعات والطاقيات والمالبس مع أغطية

يتم إزالتها جميعها قبل وضع الطفل للنوم في أسفل السرير الراس، يتم وضع أقدام الطفل

األسرة بشكل محكم حتى ال يكون الفراش فضفاضة، أو وضع يتم دس أغطية

الطفل في كيس النوم اآلمن.

قبل األوان أو حجمهم صغير ولدوا

عن أربعة أشهر واألطفال الذين إعمارهم

بالنسبة لعمر الحمل.

**أرضعي الطفل إذا إستطعت**

**إبقاء الطفل في بيئة خالية من التدخين قبل الوالدة وبعدها**

يزداد خطر اإلصابة بمتالزمة موت الرضع المفاجئ )SIDS( إذا كان الوالدان

يدخنان، أثناء الحمل وبعد والدة الطفل على حد سواء

على أن الرضاعة الطبيعية للطفل تقلل من خطر اإلصابة بمتالزمة هناك أدلة قوية

*موت الرضع المفاجئ* )SIDS(

**مقدمو الرعاية ومربو األطفال**

الرعاية ومربو األطفال إلى معرفة التوصيات للحد من خطر اإلصابة )SIDS( وكيفية خلق بيئة نوم آمنة للرضع يحتاج مقدمو النهارية األسرية، وخدمات بمتالزمة موت الرضع المفاجئ واألطفال الصغار. ويشمل ذلك األجداد، والرعاية

في مرحلة الطفولة المبكرة، ومنازل األسرة واألصدقاء. التعليموالرعاية

مصرح به من قبل: دائرة التعليم والتدريب

تمت المراجعة في آب/أغسطس 2017

**جهات اتصال مفيدة**

*خط سالمة األلعاب والحضانة* 894 364 1300

[www.consumer.vic.gov.au](http://www.consumer.vic.gov.au/) 132229 *والطفل األم صحة خط*

# [www.education.vic.gov.au/](http://www.education.vic.gov.au/ch)childhood/parents/mch/

*اإلطالع على بيانات معلومات*Nose Red *حول الحفاظ على في* [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au/) *أو االتصال مع يمكن سالمة األطفال*

# .1300 998 698 *على* Red Nose Education

كانت األم تدخن فإن خطر SIDS يتضاعف وإذا كان األب يدخن أيضاً فإن إذا

الخطر يتضاعف مرة أخرى.

**توفير بيئة نوم آمنة في الليل والنهار. إضافة إلى الرسائل الرئيسية على الجزء**

**األمامي من قائمة التحقق من النوم اآلمن**

عدم استخدام الفراش الطري، مثل الفرشات الطرية أو األلحفة المطوية يجب

والمخدات والوسائد وجلود الغنم كبديل للفرشات

الطفل للنوم أو تناموا مع الطفل على الكنبة أو األريكة، أو الفول. هناك خطر كبير جداً من وقوع حادث ال تضعوا الكرسي، أو سرير الماء أو كيس

أثناء النوم

السرير المحمول:

• استخدموا الفرشة التي يتم توفيرها مع السرير )AS2195(

تقوموا أبداً بإضافة فرشة ثانية وحشوة إضافية تحت أو فوق الفرشة • ال

المزودة مع السرير المحمول

األسرة المحمولة مخصصة فقط لإلستخدام المؤقت وللراحة عند السفر •

ويجب أال تستخدم على أساس طويل األجل أو دائم

ينبغي استخدام المهد الصغير لفترة قصيرة فقط. متى أصبح الطفل نشطاً •

وبدأ بالتقلّب، فمن األفضل وضع الطفل في سرير آمن.

# [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au/) 1300 998 698