



## الوقاية من متلازمة موت الرضع المفاجئ ←

فيما تتمثل؟

يتم تعريف متلازمة موت الرضع المفاجئ على أنها الوفاة المفاجئة للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن عام واحد، ويبقى سبب هذه الوفاة غير مفهوم. إذ يحدث في أقل من 1-3 طفل لكل 1000 ولادة في الدول الغربية



### كيف يمكن الوقاية منها؟

اتبعي توصيات الرعاية التالية:

1. بالنسبة لوقت النوم
  - الوضعية: على الظهر حتى يبلغ الطفل سن 6 أشهر، ويفضل حتى 12 شهراً
  - فراش ثابت، مع سطح مستقر ومقاسات تتماشى مع المهد
  - يوضع الطفل في أسفل المهد بحيث تكون قدميه قريبتين من الحافة
  - يُعطى الطفل حسب درجة حرارة الغرفة، مع الحرص على تغطية الجسم حتى الإبطين فقط
  - يُترك الرأس مكشوقاً
  - تُزال باقي الأغراض من السرير (الوسائد، الألعاب، الأشياء الناعمة...)



3. تشير العديد من الدراسات إلى الرضاعة الطبيعية كعامل وقائي إضافي يساهم في انخفاض في مستوى المخاطر



4. يجب أن يبقى الطفل بالقرب من شخص بالغ أثناء النوم، على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى



2. لا ينصح بالنوم بجانب الطفل، في الحالات التالية
  - بعد شرب الكحول
  - في حالة وعي مضطربة (على سبيل المثال: العلاج ببعض الأدوية أو بعد تناول بعض المواد)
  - عندما يكون الشخص في حالة من التعب الشديد
  - على الأرائك أو الكراسي... (فقط في السرير)



5. يجب تجنب التدخين خاصة أثناء الحمل وبعد الولادة
6. يجب البقاء في أماكن خالية من الدخان



# تدابير وقائية للنوم الآمن

عند الرضع من 0 إلى 6 أشهر

## الاستلقاء على الظهر



لا تغطي رأس الطفل  
عند النوم



في حالة بكائه، احرص دائماً  
على تلبية احتياجاته



لا تبالغ في لباسه: اختاري ملابس  
مناسبة لدرجة حرارة الغرفة



استخدمي فراشاً متيناً  
ومستقراً ومناسباً لقياسات  
المهد



ضعيه على أقدام المهد وغطي جسده  
فقط من الإبطين إلى القدمين



لا تضعي أي شيء آخر في السرير: لا وسائد ولا ألعاب ولا  
أشياء ناعمة أخرى



ممنوع التدخين. يجب أن  
تكون البيئة خالية من الدخان  
بنسبة ١٠٠٪