

# إحميني

## أحم صحتي من خلال احترام بيئتي

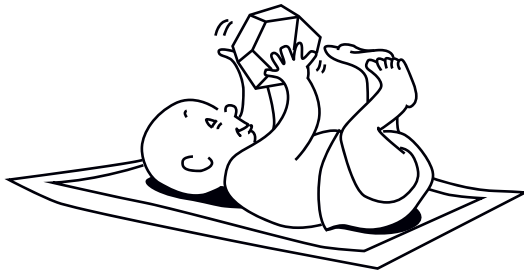
## حمايتي من إيذاء رأسي

النوم على ظهري لا يتسبب في تسطيف الراس  
شرط أن تكون حركاتي حرة

### لتسهيل حركاتي

أنا مستلقي على ظهري مفترشاً أرضية صلبة و ألعابي  
محيطاً بي (حصيرة اللعب ، روضة الأطفال)

أحب أن أكتشف بنفسي  
أحب أن أكون معكم  
إذا كنت أميل دائماً إلى تحويل رأسي إلى نفس الجانب عندما  
أكون مستيقظاً ، فأجذب انتباهي إلى الجانب الآخر  
أنا لست في سريرتي المفضل (باستثناء النقل) ولا في بوف أو  
الشنقة لأنني لا أتحرك بحرية



### تشجيع الرضاعة الطبيعية لا تدخن في وجودي

يزيد التدخين من مخاطر الإصابة بالعدوى  
والربو و وفاة الرضيع بشكل غير متوقع



### أحميني من الالتهابات

- قبل أن تعطني بي إغسل يديك بالماء والصابون  
لا تقربيني من الأشخاص المريضين-  
أنا حساس للجراثيم ، تجنب اصطحابي إلى الأماكن العامة المزدحمة -  
، خاصة خلال فصل الشتاء  
يجب أن تكون لقاحاتي كاملة و حديثة ، تماماً مثل تلك الخاصة -  
بأفراد عائلتي (الأشقاء والوالدين والأجداد) وتلك الخاصة بالأشخاص  
الذين يعتنون بي.

### أتصل بالطبيب

- إذا لم أكن على ما يرام
- إذا كان لدي درجة حرارة 38 درجة
- مئوية أو أقل من 36
- درجة مئوية للرضيع تحت 3 أشهر
- أشعر بصعوبة في التنفس حتى بعد
- تنظيف أنفي
- إذا كنت أتقيأ
- أعاني من كثرة إسهال و البراز المتكرر



**SAMU 15**  
أو 112 بالهاتف



## القواعد الذهبية من سنتي الأولى

Ne pas jeter sur la voie publique - Illustrations P. Delastre - Mise en page La Petite Agence - 2021

MONTPELLIER  
**CHU**  
CENTRE HOSPITALIER  
UNIVERSITAIRE

Association des Centres de  
Méditerranée  
**ANCReM**

Naître  
et Vivre

Groupe de Rédacteurs

Naître et Vivre : 01 47 23 05 08 - [www.naitre-et-vivre.org](http://www.naitre-et-vivre.org)

# حمايتي طوال اليوم

# حمايتي من خلال رحلاتي

# حمايتي عند النوم من الموت المفاجئ

## لا تتركوني وحيداً

على منضدة حفاضاتي (خطر السقوط)  
في حمامي (خطر الغرق)  
في غرفة بها حيوان ، حتى لو كان  
مألوفاً  
في السيارة  
تحت إشراف طفل آخر  
جهاز «مراقبة الطفل» لا يحل  
محل وجود الكبار

## كونوا متنبهين

- لا تدعني أشرب قنينة الحليب بمفردي : خطر البلع نحو الرئتين
- احميني من الشمس : خطر الإصابة بالجفاف وحروق الشمس
- تجنب السلاسل والقلائد حول
- رقبتني ، وكذلك مشابك الهلالية أثناء النوم : خطر الاختناق
- لا تستخدمني مشاية الأطفال : خطر السقوط أو
- التعرض لصدمات أخرى



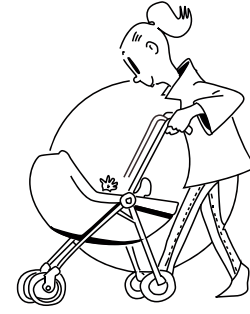
## لا تحركني بعنف

- أحياناً يصعب تحمل بكائي
- في هذه الحالة ، اطلب المساعدة من العائلة ، الأصدقاء ، الطبيب المعالج ، PMI ، او حالات الطوارئ
- تجنب الصراخ وخاصة لا تهزني ، خطر الموت أو العجز مدى الحياة



## للتجول

أنا أفضل في عربة أطفال وفقاً  
لعمري وتحت نظر والدي



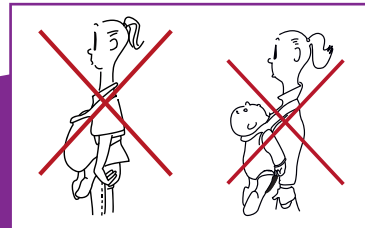
## للسفر في السيارة

- حزام السلامة ضروري
- في مقعد سيارة يتكيف مع عمري
- أو في حاملة
- الحاملة هي وسيلة نقل وليست مكانا للنوم : خطر عدم
- الراحة وتسطيح الرأس

[www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)

## في وشاح لحمل الأطفال

رأسي وأنفي وفمي خارج الوشاح وفي الهواء الطلق  
أنا في وضع عمودي ورأسي مدعوم



## منذ الولادة ، أنام على ظهري فقط طالما أنني لا أستدير بمفردي



تجنب النوم على البطن لما ينجر عنه من  
إختناق كذلك على الجانب  
إذا كنت أجد صعوبة في النوم على ظهري  
يجب على والدي استشارة طبيبتي

## أنام في سرير محمي الجوانب

أنام في سريري الثابت والمحمي بقضبان  
على فراش متين وبحجم السرير ، بدون واق للسرير ، حتى لا  
تخاطر باختناقني  
إذا كنت أنام في بعض الأحيان في سرير سفر ، لا أضيف أبداً فراشا  
آخر ، لأنني أخاطر بالتعثر بين الفرشتين

## أنام وحدي في سريري

لا أكون في سرير والدي أبداً حتى عندما أكون مريضاً (خطر الاختناق)  
أنام في نفس الغرفة مع والدي خلال الأشهر الستة الأولى  
أنا بأمان : بدون مسند للرأس ، أو إسفين للأطفال ، أو وسادة ، أو شرنقة  
، أو ألعاب طرية ، أو بطانية ، أو سلسلة ، أو أي شيء آخر (خطر إعاقة  
التنفس)

أنام وحدي في سريري الشتوي وأنام في غرفة  
تتراوح بين ١٨ و ٢٠ درجة مئوية. عندما يكون  
الجو حاراً ، نقوم بتفتيح ملابسنا

