

أنام على ظهري

Naitre
et Vivre

نصائح بسيطة

دائماً النوم على الظهر في سرير آمن
على فراش ثابت، في كيس للنوم بحجم مناسب
بدون وسائد أو ألحفة أو بطانيات أو مصدات أو نسالة
إذا أمكن في غرفة الوالدين
بدون تبغ، لا قبل الولادة ولا بعدها
درجة الحرارة المحيطة ١٨-٢٠ درجة مئوية

هل النوم على الظهر هو مجرد موضة؟

كلا لأنه إجراء لسلامة الرضيع
حيث أثبتت عديد الدراسات منذ عام ١٩٩٠
بأن النوم على هذا الاتجاه يقلل من خطر إختناق الرضيع في المهد
إن أخطار النوم على البطن مؤكدة جداً لأنك بذلك تخاطر
بإختناق الرضيع وتعطيل تنظيمه الحراري وتقييد تنفسه

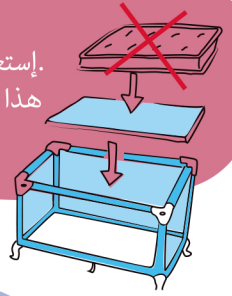
عندما يتحرك الرضيع من تلقاء نفسه

هذا يعني أنه ينمو! يمكننا أن نسمح له باختيار
وضعية النوم المناسبة مع البقاء منتبهين أثناء نومه
من الفراش والبطانية حتى عمر عام واحد



إنتباه أثناء إستخدام مهد السفر

! كوني حذرة من إستخدام تخت السفر
إستعملي هذا التخت فقط عند الضرورة مع الفراش الأصلي
هذا التخت يصبح خطراً في حال إضافة فراش آخر: قد يتعثر
الرضيع، ويختنق بين جدار التخت والفراش



لماذا عدم النوم على جانيه؟

لأنه غير مستقر: الرضيع يتدحرج
بسهولة على المعدة
عدم إستخدام أشياء تقيده كالوسادة
أو الغطاء لأنها تشكل خطراً وتعيق
حركات الطفل العفوية



عندما تزيد درجة الحرارة عن 20 درجة مئوية، يجب أن يرتدي الرضيع

الملابس حسب المناخ ودرجة الغرفة
وقد يكون كل ما تحتاجينه في الصيف هو سترة نوم

وإذا كان لديه مشاكل في الجهاز الهضمي

يعاني بعض الرضع من مغص خلال الأشهر القليلة
الأولى و ينامون بشكل مريح أكثر على بطونهم أو
بين ذراعيك: ضعي رضيعك برفق على ظهره أثناء
وضعه في المهد
إذا كان رضيعك يعاني من إفرازات مؤلمة فلا
ترددي في إستشارة طبيب الأطفال



ظهور بقعة مسطحة عند النوم على رأسه

السماح للطفل بالتحرك بحرية في السرير وعند الاستيقاظ، مما
يسمح له بتغيير نقاط الدعم في الجمجمة
لتشجيع الرضيع على توجيه رأسه إلى الجانب الآخر من المكان شجعه على إدارة رأسه في كثير من
الأحيان إلى الجانب المقابل لبداية التسطيح عن طريق تحريك الألعاب في سريره
ضع الطفل على بطنه بانتظام عندما يكون مستيقظاً، مما ينمي قدرته على التفاعل عندما
يتقلب من تلقاء نفسه في سريره

Naitre
et Vivre

5 rue La Pérouse,
75116 Paris

01 47 23 05 08

contact@naitre-et-vivre.org

www.naitre-et-vivre.org