

إرشادات للمستجدين في كندا

## المساعدة في تربية الأطفال



## التعرف على إجراءات م تلازمة الموت المفاجئ عند الرضع



سلسلة سلامة الأطفال

في حالات الطوارئ، اتصل برقم خدمة الطوارئ 911 على الفور.

للزيد من المعلومات أو لمعرفة عناوين "خدمات أقملة المستجدين على المعيشة بالبلد" القريبة منك، تفضل بزيارة موقع [www.settlement.org](http://www.settlement.org) على الإنترنت.

Your organization here



[www.cmascanada.ca](http://www.cmascanada.ca)

[parentingsupport@cmascanada.ca](mailto:parentingsupport@cmascanada.ca)

Funded by / Financé par



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

**Canada**

روجت من قِبل The Canadian Foundation for  
the Study of Infant Deaths: [www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org)



SIDS: Arabe Syndrome de mort subite du nourrisson : Arabe

Mixed Sources  
Centre 596-0000/3651  
1-877-970-0770

## نصائح لسلامتك



- ضعي طفاك على ظهره عند خلوه النوم.
- اختاري سريراً تنطبق عليه قواعد السلامة الحالية التي نصت عليها وزارة الصحة الكندية.
- اختاري مرتبة قوية مستقرة تناسب حجم السرير تماماً.
- اتركي طفاك ينام في سرير صغير خاص به موضوع الى جوار سريرك خلال الأشهر الستة الأولى من عمره.
- لا تنامي مع طفاك في نفس الفراش أو على نفس المضجع.
- ارفعي كل اللعب والوسائد والأغطية عن فراش طفاك قبل نومه؛ لا تتركي شيئاً سوى ملاءة مفرودة بإحكام.
- إذا كنت تستخدمين بطانية، فاختاري بطانية رقيقة خفيفة الوزن والتي أطرافها بإحكام تحت جوانب المرتبة.
- احرصي على عدم زيادة درجة حرارة جسم طفاك أكثر مما ينبغي.
- امنعي التخزين داخل المنزل.
- أرضعي طفاك رضاعة طبيعية، فهذا يمكن أن يوفر قسراً من الرقابة ضد متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع.
- لمعرفة المزيد حول أسرة الأطفال المعتمدة وغيرها من معلومات الأمن والسلامة، تفضلوا بزيارة موقع وزارة الصحة الكندية على الإنترنت: [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)



## الإجراءات التي يمكنك القيام بها

### نوم آمن بالليل

بعد ولادة طفلك مباشرة، تكون هناك طرق أخرى لمساعدتك على تقليل الخطر.

احرصي على أن ينام طفلك على ظهره دائماً. لا تحدث متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع بنفس معدل التكرار أثناء نوم الأطفال على ظهورهم.

خلال الأشهر الستة الأولى، يكون المكان الأكثر أماناً لنوم طفلك هو سريريه الخاص المجاور إلى سريرك.

اختراري سريراً معتمداً من قبل وزارة الصحة الكندية (Health Canada).

واحرصي على أن تكون المرتبة قوية وثابتة وبحجم السرير تماماً من دون أي فراغات جانبية. قومي بتغطية المرتبة بعلاوة مناسبة مفرودة جيداً. ضعي سرير طفلك بعيداً عن أجهزة التثنية و المنافذ الكهربائية وضوء الشمس المباشر.



عندما يولد طفلك للنوم، اصلي كافة اللعب بعيداً عن السرير. وقومي أيضاً بإبعاد جميع البطانيات والوسائد

واللعاب المحشوة التي تأتي على شكل حيوانات و الوسائد المستخدمة للحماية من استخدام بحواف السرير. وإذا استخدمت بطانية لتغطية الطفل، فاستخدمي واحدة خفيفة غير سمكية. اثني أطرافها بإحكام أسفل جوانب المرتبة. يقلل هذا من خطر تقلب طفلك على هذا من خطر تقلب طفلك على جانبه أو على بطنه أثناء نومه.

وعلى الرغم من أنك قد تعتقد أن النوم إلى جوار طفلك هو طريقة جيدة لتقوية الروابط بينكما، فإن هذا قد يزيد من مخاطر حدوث متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع. فمن الممكن أن يتعثر الطفل بين البطانيات أو تحت جسديك أو بين الوسائد. وإذا وقع ذلك، فمن الوارد أن يحدث اختناق.



يتبعي على السجلات أثناء فترة الحمل تناول الطعام الصحي وممارسة التمرينات البدنية وتجنب التدخين. كما يجب عليهم المبادرة بزيارة الطبيب بمجرد عظمين بالأمر.

### ما متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع؟

متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع تعني الموت المفاجئ، غير المتوقع، غير القابل للتفسير لطفل تبدو عليه أعراض الصحة والعافية يبلغ من العمر عاماً واحداً أو أقل. وهي تحدث عادة أثناء النوم.

تؤدي متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع بحياة العديد من الأطفال. وهي متلازمة لم يتم التوصل لفهم كامل لها بعد، حتى من قبل الخبراء إلا أن الدراسات أوضحت أننا نستطيع تقليل احتمالات حدوثها.

يتبعي على السجلات أثناء فترة الحمل تناول الطعام الصحي وممارسة التمرينات البدنية وتجنب التدخين. كما يجب عليهم المبادرة بزيارة الطبيب بمجرد عظمين بالأمر.

### صحتك بالدينا

يجب أن يشعر الأطفال بالدفء — أي تجنب السخونة أو البرودة لك، فهي ملائمة لطفلك كذلك. تحسسي مؤخره عنق طفلك للتأكد من عدم ارتفاع درجة حرارته أكثر مما ينبغي.

يجب أثناء الحمل الامتناع التام عن التدخين وعدم التعرض للتدخين السلبي. وبمجرد أن يولد طفلك، حافظي على منع التدخين داخل المنزل؛ فاللادخين يزيد احتمالات وقوع متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع.

الرضاعة الطبيعية مفيدة للطفل؛ ففيها العديد من الفوائد ومن الممكن أن توفر قدرًا من الوقاية من متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع.

