

# كيف تضعين طفلك

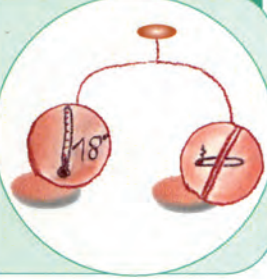
يمنع التدخين كلياً في الداخل

## الرضيع في سريره؟

ما هي درجة الحرارة التي ينبغي أن تكون عليها غرفة طفلي الرضيع؟

بين 18 و 20 درجة مئوية

تكون دافئة بما فيه الكفاية.  
استعملي ملابس النوم التي يتغير سمكها حسب الفصول.  
لا يجب الإفراط في تغطية طفلك.



وماذا عن الفراش؟



لا تستعملي الوسادات  
استعملي مهداً مجهزاً بقضبان متينة،  
مع فراش تكون أبعاده مناسبة للسرير بشكل جيد.  
لا تستعملي غطاءً أو لحافاً... بهذه الطريقة...  
لا يمسك طفلك تحت اللحاف  
ولا يبقى أنف طفلك تحت الوسادة  
وإلا... فقد يؤدي ذلك لوفاة طفلك الرضيع.  
أرضعي طفلك إذا أمكنك ذلك  
شجعي طفلك على اللعب وهو منبسط عندما يكون مستيقظاً

ما هي الوضعية الصحيحة؟



يجب دائماً وضع الطفل الرضيع على ظهره.  
بهذه الطريقة لا يغطي وجه الطفل،  
ويمكنه أن يتنفس بشكل أفضل؛  
وبالتالي يكون من السهل التحكم في الحمى.  
ولا يمكن لطفلك أن يتواجد تحت الأغطية.  
لا تضعي أبداً طفلك على جنبه.  
لا تخلدي للنوم مع طفلك في سريرك.

بتغيير عاداتنا يمكننا إنقاذ حياة العديد من الأطفال من متلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS) المعروفة أيضاً بـ "موت الطفل في السرير".