

SAFESLEEP

- M A I N E -

التقليل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ.
اتبع أساسيات النوم الآمن:

وحده - ابق على
مقربة، ونم منفصلاً.



ينام الرضيع على
ظهره خلال الليل
وعند الغفوة.



في سرير نظيف وآمن.



خال من المخدرات -
الشرب وتعاطي المخدرات
يضعفان قدرتك على
رعاية الطفل.



SAFESLEEP

- M A I N E -

إذا كان طفلك لا ينام ويبكي باستمرار:

تحقق لمعرفة ما إذا كان طفلك جائعًا، أو متعبًا، أو يحتاج إلى تغيير الحفاضات.



احتضن طفلك بين ذراعيك، أو غني لطفلك، أو اعلمي لطفلك حمامًا دافئًا.



اصطحب طفلك للخارج في نزهة، إذا سمح الطقس بذلك.



اتصل بصديق أو بأحد أفراد أسرتك للحضور ومراقبة طفلك.



للحصول على الدعم، اتصل على 1-888-644-1130 أو تحدث إلى طبيب طفلك.



تذكر:

- يعتمد الأطفال كليًا على البالغين في رعايتهم الآمنة.
- قد لا يتوقف الطفل عن البكاء مهما حاولت.
- إذا كنت بحاجة إلى قضاء بعض الوقت لتهدأ، فضع طفلك في مكان آمن للنوم (وحده، على ظهره، في سرير الأطفال)، والتأكد من سلامتهم كل 15 دقيقة.
- مهما كانت درجة احباطك فلا ينبغي لك ان تهز الطفل أطلاقًا، اطلاقًا، أطلاقًا.