

كيف ينام طفلي الرضيع بشكل جيد وآمن؟ -
إرشادات لتجنب الموت الفجائي للرضيع

5 قواعد من أجل نوم آمن لطفلك الرضيع

1. اجعلي طفلك الرضيع ينام على ظهره.
2. يجب تجنب التدخين خلال فترة الحمل وحماية الطفل من دخان التبغ.
3. اتركي الطفل ينام في سريره الخاص في غرفة نوم الوالدين.
4. احرصي على تهيئة بيئة نوم صحية:
 - درجة حرارة الغرفة لا تزيد على 17 - 18 درجة مئوية،
 - مرتبة ثابتة، عدم استخدام وسادة،
 - يُفضل استخدام كيس نوم الطفل كغطاء.
5. أرضعي طفلك لأطول فترة ممكنة.