



النوم الآمن للرضيع... في كل نومة

خطوات بسيطة تقلل مخاطر الاختناق والوفيات المرتبطة بالنوم

اترك السرير خاليًا

لا وسائد أو بطانيات رخوة
لا ألعاب أو حواجز مبطنة
لا مثبتات أو إسفنجيات للنوم
لا ترفع رأس المرتبة

الوضع والسطح

ضع الرضيع على ظهره
استخدم سطحًا ثابتًا ومستويًا
اختر سريرًا أو مهدًا معتمدًا
استخدم ملاءة محكمة فقط

إذا انقلب بنفسه

ابدأ النوم دائمًا على الظهر
لا يلزم إعادته إذا قلب بالاتجاهين
أبق السرير خاليًا تمامًا
أوقف التقييط عند بدء محاولة القلب

بيئة أكثر أمانًا

شارك الغرفة دون مشاركة السرير
امنع التدخين حول الرضيع
تجنب الحرارة والملابس الزائدة
الترم بالتطعيمات والمتابعة

ابدأ كل نومة على الظهر، ليلاً ونهارًا.
غرفة الوالدين نعم... مشاركة السرير لا.