

# الوقاية من متلازمة موت الرضيع المفاجئ

## التعريف

هي وفاة الرضيع غير المتوقعة أثناء نموه دون سبب طبي واضح. وحتى وقتنا الحالي، لم يتم تحديد الأسباب والظروف التي تؤدي إلى حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ. ومع ذلك، فإن التوصيات التالية تسمح بالتقليل من خطر حدوث ذلك إلى حد كبير.



## التوصيات

- أثناء النوم، اجعلي طفلك مستلقياً على ظهره.
- يشعر طفلك بالراحة في كيس النوم، على فراش صلب، بدون بطانية أو وسادة للوضعية
- لا ينصح باستخدام اللحاف والوسادة والستارة حول هيكل السرير
- يجب إبقاء الدبابيب والدمى عند أقدام الطفل
- يجب أن تكون درجة حرارة غرفته بين 18 و 20 درجة مئوية
- في حالة الحر الشديد، لا تلبسي الطفل أكثر من اللازم
- قومي بتهوية الغرفة يومياً
- لا تدخين في بيئة الطفل
- بمجرد انتهاء المشوار، أخرجي طفلك من مقعد السيارة وإذا كان نائماً ضعیه في سريره حتى يكمل نموه

الرأس الوارب (الرأس المسطح)، ليس جمالياً، ولكنه لا يؤثر سلباً على نمو الطفل. عادةً ما يتصحح الرأس المسطح خلال النمو.



## معلومات مهمة

- إن اتباع هذه النصائح يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ
- عندما يكون الطفل مستيقظاً وبحضورك، ضعيه على بطنه لتعزيز نموه الحركي ومنع تشوّه الرأس.



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



AIDE ET SOINS  
À DOMICILE



Section VD Ne Ju  
Fédération Suisse de Sages-Femmes



GPV  
Généralistes des Praticiens Vaudais