

● هذه الأشياء لا مكان لها في سرير الطفل

● من أين يمكنك الحصول على معلومات؟



**الحيوانات ذات الفرو الإصطناعي.**  
إن ذلك يشكل خطر إعاقة  
تنفس الطفل أثناء نومه  
حيث أن الرضيع يتنفس  
فقط بواسطة أنفه!

**لا للأغطية**  
والمساند والفرو.

فذلك يشكل خطر المبالغة  
في تغطية الطفل مما يؤدي  
إلى زيادة الحرارة في فراشه.



**لا لتدخين السجائر.**  
إن التدخين مضر  
بصحة طفلك.  
المرجو الإستغناء عنه.

**في المرافق المختصة بذلك:**  
كالخدمات الصحية للأطفال والشباب التابعة لكل دائرة  
أو القابلة أو الطبيب المولد  
أو عند طبيب الأطفال.

**عبر الهاتف:**  
الخط الساخن للإستشارة (من كل ألمانيا): 0180-509 95 55  
، وخاصة بالنسبة للمدخات الحوامل والأمهات الشابات  
(سعر المكالمات: 0,12 يورو للدقيقة)

**عبر الإنترنت:**  
www.babyschlaf.de  
www.rund-ums-baby.de/gesundheits\_baby  
www.kinderschlaflabor.net

**عند مختبرات النوم المعتمدة في مدينة برلين:**  
عيادة ليندينهوف لطب الطفل والشباب  
رقم الهاتف 5518-5054 (030)  
رقم الفاكس 5300-

عيادة طب الأطفال والشباب في:  
Ev. Waldkrankenhaus Spandau  
رقم الهاتف 3702-1025 (030)  
فاكس 1027-

**وعلى شكل تحميل (pdf)**  
www.berlin.de/sen/gesundheits/sonstiges/index.html

**الناشر:**  
، ولاية برلين  
إدارة الصحة والبيئة وحماية المستهلك :  
Brückenstraße 6 in 10179 Berlin  
Telefon (030) 9025-2153 · Fax -2501

بالتعاون مع أ. د. في الطب ف. هيسه، مدير المركز الألماني  
للنمو والتطور والتشجيع الصحي في سن الأطفال والشباب.  
تم تمويل صحيفة المعلومات بمال من إرث إير هارد ميكسا.  
تاريخ الطبع: سبتمبر 2007 (الطبعة الثانية).

**نوم آمن لطفلك**  
كيف يمكن لطفلك أن ينام نوماً آمناً وجيداً



## هكذا ينام طفلك نوما مريحا وآمنا

أيها الوالدان الكرام،

لقد تمت ولادة طفلكم، تهانينا لكم بالمولود الجديد. إن حياتكم العائلية ستتغير بوجود المولود الجديد في حياتكم تماما، بحيث إنكما ستعيشان إلى جانب الشعور بالسعادة أيضا لحظات يسودها الشعور بالقلق على صحة طفلكم. أن تحمي طفلك من كل مكروه وأن تراه ينمو بكامل الصحة يعتبر ذلك رغبة طبيعية لكل الأهالي. يتطلب معها مقدار عال من تحمل المسؤولية. وتستطيعان أنتما شخصا المساهمة والمبادرة في أن ينمو طفلكم بعيدا عن المخاطر.

ومن ضمن ذلك يطلب منكما توفير النوم الصحي لطفلكم. كما نخبركم بأن هناك حاليا معرفة جديدة حول إمكانية نوم الطفل نوم آمن ومريح، فقد وضعت قواعد خاصة يجب عليكما أن تعرفوها حتى يتسنى لكما وضعه على السرير الوضعية الصحيحة. أيها الوالدان الكرام إذا قمتم بمراعاة ما رتبناه لكم في هذا المجال بمساعدة خبراء رائدين فسوف ينام طفلكم بالتأكيد نوما آمنا وصحيا وهذه هي أفضل الوقاية الصحية.

بالطبع إن طفلكم بحاجة إلى أن يتنفس الهواء النقي والصحي، لذا يجب أن تكون بيئة الطفل خالية من أي دخان سجانر، كما يجب أن تكون درجة الحرارة في الغرفة التي ينام فيها الطفل مناسبة ويجب أن ينام الطفل في سريره الخاص به. ضعوا طفلكم في كيس النوم الخاص به وأبعدا من سريره كل ما يمكن ان يعيق تنفسه. وهنا لا تزال لي كلمة أخرى للأهالي: يرجى إرضاع الطفل إذا كان باستطاعتكم فعل ذلك.

وفي النهاية أرجو لكم التوفيق وأطيب التمنيات لطفلكم  
ينمو تتخلله الصحة والعافية.

المرشدة:

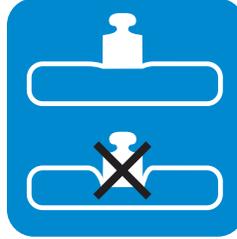
كاترين لومبشير

رئيسة إدارة الصحة والبيئة وحماية المستهلكين



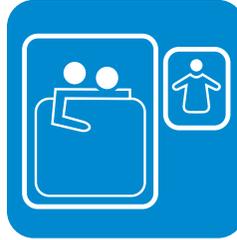
في كيس النوم يوضع  
الطفل على ظهره

النوم على الظهر هو الوضع الآمن للطفل



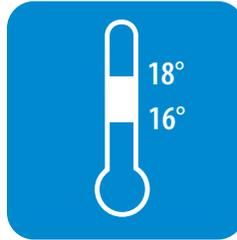
يوضع الطفل على  
مرتبة ثابتة

يجب أن تكون مرتبة الطفل على قياس الطفل



في غرفة نوم الوالدين  
يوضع الطفل في سرير  
خاص به

إن نوم الطفل في غرفة نوم الوالدين في سرير  
خاص به هي أفضل حماية له من المخاطر



يجب أن تكون درجة  
الحرارة ما بين 16  
و 18 درجة مئوية

أحمي طفلك من زيادة الحرارة حيث أن الطفل  
الذي يرتدي ملابس لا يستطيع تنظيم فقدان  
حرارة جسمه سوى عبر رأسه الغير مغطا.  
وتعتبر درجة الحرارة المذكورة هي الحرارة الأمثل.  
(في فصل الصيف يصعب تحقيق ذلك بالطبع)