

الرسائل الرئيسية هي النوم الآمن

ضعي طفلك على ظهره عند النوم

- يعتبر الاستلقاء على الظهر الوضعية الأكثر أماناً. إذا وضع الطفل على جنبه فقد يحدث أن ينقلب على بطنه، وهذه الوضعية قد تعيق عملية التنفس عنده، مما قد يرفع من احتمال الموت الفجائي لديه.
- إن الاستعانة بكيس النوم الخاص بالأطفال يساعد على تجنب حالات أن ينقلب الطفل على بطنه.
 - يمكنك أن تلقي طفلك حين يكون مستيقظاً على بطنه أو جنبه من أجل أن يلعب وأن ينظر حوالیه.

تجنبي التدخين أو التعرض للتدخين

- يعتبر التدخين خطيراً جداً على صحة طفلك، فإلى جانب أنه يزيد نسبة التعرض للموت الفجائي خلال عامه الأول، فإنه يسرع من حالات التعرض للزكام، إلتهاب الشعب الهوائية وكذا حالات إلتهاب الأذن، كم يمكن للأمر أن يتطور الى حالات الربو.

راقبي بشكل منتظم طفلك عند النوم واحرصي على أن تكوني بالقرب منه

- إحرصي على أن يكون طفلك بالقرب منك خلال النهار في غرفة الجلوس. وفي الليل، وإن أمكن حتى شهره السادس، في أقرب وضعية ممكنة الى سريرك.
- الاستعانة بواصل الصوت الخاص بالأطفال غير كاف.
 - إن النوم مع طفلك على سرير واحد أو على الأريكة غير آمن.
 - راقبي في حالة الصراخ الشديد كيف كان نوم طفلك، حتى ولو أخذه النوم وهو يلعب في السرير الخاص به، فالمزيد من المراقبة مطلوب دائماً.
 - إن حراسة الطفل فقط عن طريق مراقبة حركاته التنفسية يعطي إحساساً خاطئاً بالأمان.

تأكدي من أن طفلك ليس معرضاً للسخونة

- إحرصي على أن طفلك ليس معرضاً للسخونة، فدرجة الحرارة المثلى هي ما بين 18 و 20 درجة مئوية. لذا يجب الانتباه الى الموائمة ما بين اللباس، غطاء السرير ودرجة حرارة الغرفة. إحرصي على أن يبقى وجه ورأس طفلك دائماً مكشوفين.

استعيني بسرير آمن، أو مهد آمن وأفرشة لسرير آمنة.

يتوفر السرير الآمن أو المهد الآمن على بنية جانبية مفتوحة. فكون فراش السرير صلبا و غليظا لا يمنع من بقاء الفجوة بأطرافه. كما أن الأسرة الخاصة بالسفر ليست موجهة للاستعمال اليومي. تجنبى المواد التالية:

- كل ما يعيق مرور الهواء، كأشرطة القماش التي يقصد منها الحماية من أطراف السرير، أو ما يوضع على حشية السرير، أو السرير ذات الغطاء العمودي، إلخ.
- كل ما يكون ساخنا جدا لطفلك، كألبسة دافئة جدا أو الأقمشة الخاصة بالأسرة، إلخ.
- كل ما قد يغطى الوجه، كالدمى الكبيرة، أو الحيوانات المنزلية، إلخ.
- كل قد يسبب اختناقا لطفلك كالمصاصة أو ما يلصق بها من سلاسل، أو رباط العنق الصغيرة أو شرائط، إلخ.

لا تعطي طفلك الأدوية التي لها تأثير على نظام نومه أو يقظته

يجب تجنب استعمال المحاليل أو القطرات التي تحتوي على مواد منومة لأن من شأنها أن تجعل طفلك يغرق في نوم عميق، كما لا يجب عليك استعمال أي دواء إلا بعد استشارة طبيبك المعالج.

قدمي لطفلك الراحة الكافية وبشكل منتظم

إن كل تغيير مفاجئ في محيط الطفل (الزيارات المكثفة، الرحيل، وضعه في نظام للحضانة لأول مرة، إلخ) يحدث خلخلة لديه. كما أن التغيير في نظام النوم عنده يعتبر من أسباب الموت الفجائي. لذا عليك أن تحرصي على راحة الطفل والانتظام. إن تطور نمط النوم لدى الطفل مهم جدا.