

انام على ظهري

Naitre
et Vivre

بعض النصائح البسيطة

- ضعي الرضيع على الدوام لينام على ظهره
- في المهد
- على مرتبة ثابتة، داخل كيس النوم بالحجم المناسب
- لا توجد وسائد أو ألفة أو بطانيات أو مصدات سرير الأطفال أو ألعاب ضخمة
- إذا كان ذلك ممكناً، في غرفة نوم الوالدين
- لا تدخني التبغ قبل الولادة أو بعدها
- درجة حرارة الغرفة: 18-20 درجة مئوية



عندما يتحول الرضيع من تلقاء نفسه

فهذا يعني أنه ينمو! يمكننا الآن أن نسمح له باختيار وضع النوم الخاص به، مع البقاء يقظين فيما يتعلق ببيئة نومه (الفرش، البطانية) حتى عمر عام واحد.



لماذا عدم النوم على جانبه؟

عدم الاستقرار: من السهل جداً أن يتدحرج الرضيع على معدته. واستخدام أشياء التدعيم أمر خطير لأنه يمكن أن يمنع الحركة التلقائية للرضيع



وإذا كان الجو أكثر دفئاً من 20 درجة مئوية؟

يجب أن يرتدي الرضيع الملابس حسب المناخ ودرجة حرارة الغرفة. قد يكون كل ما تحتاجينه في الصيف سترة النوم.

إذا كان رضيعي ينام على ظهره، ألا تحدث له بقعة مسطحة على رأسه؟

هناك خطوات بسيطة للوقاية من الرأس الوارب:

- دعي رضيعك يتحرك بحرية عندما يكون في السرير وعند الاستيقاظ، بحيث يمكن أن تختلف نقاط دعم جمجمته.
- عدلي اللعبة المتحركة أو السرير لتشجيع الطفل على توجيه رأسه إلى الجانب الآخر من المكان الذي تظهر فيه. أنه قد تتطور منطقة مسطحة.
- ضعي الرضيع على بطنه بانتظام عند الاستيقاظ. سيؤدي ذلك إلى تطوير قدرته على التفاعل في الحالات التي يتدحرج فيها من تلقاء نفسه.

على ظهره - مجرد اتجاه؟

لا، إنه إجراء للسلامة! تُظهر العديد من الدراسات العلمية منذ عام 1990 أن هذا يقلل بشكل كبير من خطر موت الرضيع في المهد. إن أخطار وضع النوم المتجه لأسفل موثقة جيداً، لأنك تخاطرين باختناق الرضيع، وتعطيل تنظيمه الحراري وتقييد تنفسه.

كوني حذرة من استخدام مهود السفر!

استخدمي فقط مهود قابلة للطي من حين لآخر، فقط مع المراتب الأصلية. استخدام مرتبة مختلفة أمر خطير: قد يتعثر الرضيع، ويختنق بين جدار المهد المرن والفرش.



وإذا كان لديه مشكلات في الجهاز الهضمي؟

يعاني بعض الرضع من "المغص" خلال الأشهر القليلة الأولى، وينامون بشكل مريح أكثر على بطونهم أو بين ذراعيك: جربي أن تحوّل رضيعك برفق إلى ظهره أثناء وضعه في المهد. لا تقلقي بشأن انكفاء الرضيع على ظهره. هذا يُمنع عن طريق الانعكاس الطبيعي. إذا كان رضيعك يعاني من إفرزات مؤلمة، فلا تترددي في استشارة طبيب الأطفال.

