



ساهمي في حماية أسرتك الصغيرة نوم آمن ومريح لرضيعك

يمكن أن تكون الأشهر الأولى من حياة الطفل هي الأصعب بالنسبة للآباء. حيث أن الأطفال لديهم جدول نوم خاص بهم، والذي من المرجح ألا يتوافق مع جدول نومك، وذلك لعدم شعوره الأطفال بالنهار أو الليل. وذلك بالإضافة إلى أنماط الأكل المتغيرة باستمرار، وغالبًا ما يكون الآباء محظوظين إذا كانوا يحصلون على ساعتين متواصلتين من النوم. أنت لست وحدك. نحن هنا لمساعدتك على تجاوز هذا الوقت القصير في حياة طفلك.

ما عدد الساعات التي ينبغي أن ينامها رضيعي؟

يحتاج الرضيع إلى كثير من النوم. وفقًا لمؤسسة النوم الوطنية، يجب أن ينام الرضيع لمدة تتراوح من 14 ساعة إلى 17 ساعة على الأقل على مدار اليوم. ويستيقظ الرضيع عادة كل ساعتين للطعام، ولكن يختلف ذلك من رضيع إلى آخر. إذا كان رضيعك ينام أكثر من ذلك، فعليك أن توقظيه كل 3 أو 4 ساعات لإطعامه. وعادةً ستحتاجين إلى القيام بذلك خلال الأسابيع القليلة الأولى فحسب. بمجرد أن يزداد وزن طفلك، فلا بأس بتركه ينام لفترات أطول.

يبدأ بعض الأطفال النوم ليلاً (لمدة تتراوح من 5 إلى 6 ساعات متواصلين) عند عمر شهرين أو 3 أشهر. ولكن لا داعي للقلق إن لم ينام طفلك بذلك. فكل طفل يختلف عن الآخر.

كيف يجب أن ينام الأطفال؟

خلال الأسابيع الأولى من حياة الطفل، يفضل بعض الآباء مشاركة الغرفة مع أطفالهم. وذلك بوضع سرير أطفال ثابت، أو محمول، أو تخصيص مكان للعب في غرفة نومهم بدلاً من غرفة منفصلة. وبهذا يبقى أطفالهم بالقرب منهم ويساعد ذلك في إطعامهم، وراحتهم، والعناية بهم ليلاً. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بمشاركة الغرفة دون مشاركة الفراش.

ساهمى فى حماية أسرته الصغىرة

إذا كانت مشاركة الغرفة آمنة، فإن مشاركة رضيعك فى فراشك ليست كذلك. لأن مشاركة الفراش تزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) وغيرها من حالات الوفاة المرتبطة بالنوم. يجب عليك اتباع هذه التوصيات لتوفير بيئة نوم آمنة لطفلك:

- وضع طفلك دائماً على ظهره للنوم. وعدم وضعه على بطنه أو جانبه.
 - استخدام سطح ثابت للنوم. تغطية مرتبة السرير بملاءة مفروشة جيداً.
 - عدم وضع أى شىء آخر على سرير الطفل الثابت أو المحمول. ويتضمن ذلك الألعاب المخملية، والوسائد، والبطانيات، والألحفة، ومصدات السرير.
 - ضبط درجة حرارة الغرفة لتكون مريحة للطفل. ألبسى الطفل ثياب ملائمة لدرجة
- حرارة الغرفة، ولكن تجنبى الملابس الثقيلة أكثر من اللازم، مع مراقبة علامات ارتفاع درجة الحرارة، مثل تعرق الطفل أو شعورك بالحرارة عند ملامسته.
- إبعاد الطفل عن المدخنين. لأن التدخين السلبي يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة الوفاة المفاجئة عند الرضع.
 - وضع الطفل للنوم بالهئية. ولكن إذا رفضها، فلا ترغميه عليها.

.Healthy First Steps®

بصفتك عضوة فى خطة

UnitedHealthcare

Community Plan، يمكنك

الوصول إلى هذا البرنامج الخاص الذى

يساعدك فى أثناء الحمل وبعده.

للتسجيل، تفضلي بزيارة

UHCHealthyFirstSteps.com

أو اتصلي على الرقم

1-800-599-5985، من الساعة

8 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً،

من الإثنين إلى الجمعة.

متى يجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية؟

يعتقد معظم الآباء أن أطفالهما الرضع ينامون أو يغفون كثيراً فى أثناء النهار، لكن المعدل الطبيعى لنومهم كبير بالفعل. وإذا كانت لديك أسئلة حول نوم طفلك، فيرجى التحدث إلى مقدم الرعاية.

هل لديك أسئلة؟ نحن هنا لمساعدتك

اتصلي على الرقم المجاني **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**

من الساعة 7 صباحاً إلى 7 مساءً، من يوم الإثنين إلى الجمعة.

myuhc.com/CommunityPlan

