

# اتبعي خطواتنا الست

2 ضعي الطفل لينام في سرير متنقل، أو مهد، أو سرير صغير مخصص للأطفال. لا تنامي مطلقاً مع الطفل على أريكة أو كرسي، لأن هذا الأمر قد يزيد من خطر حدوث الوفاة بنسبة 50%.

4 ضعي الطفل لينام على ظهره مع وضع قدميه ملاصقة لطرف السرير المتنقل.

6 احرصي على توفير الرضاعة الطبيعية لطفلك. الدعم متاح إذا كنت في حاجة إليه.

1 ابعدي الطفل عن الدخان، قبل الولادة وبعدها. إذا كنت تدخنين أو كان زوجك يدخن، فلا تناما أبداً على نفس السرير مع الطفل.

3 لا تنامي مطلقاً مع الطفل بعد شرب الكحول أو تعاطي المخدرات، بما في ذلك الأدوية التي قد تسبب لك النعاس.

5 ابق رأس الطفل ووجهه مكشوفين وتأكدي من عدم ارتفاع درجة حرارتهما. يجب أن تتراوح درجة حرارة غرفة نوم الطفل بين 16 إلى 20 درجة مئوية.

يجب أن ينام الأطفال في نفس الغرفة التي ينام فيها البالغون الذين يقدمون لهم الرعاية خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم أثناء النهار والليل.

يمكننا معاً تقليل عدد الأطفال الذين يموتون بشكل غير متوقع في لانكشاير كل عام.

تعرفي على المزيد من المعلومات على [www.lancashire.gov.uk](http://www.lancashire.gov.uk) وابعثي عن "نوم أكثر أماناً للطفل".