

**red  
nose**  
saving little lives

# لفّ الرضيع بأمان

إرشادات للفّ الرضع بأمان



# صحة وإسعاد وأمان

## مزايا اللَّف الآمن

- لَفّ الرضیع هو طريقة مفيدة لمساعدة الطفل الرضیع على الهدوء والنوم مستقياً على ظهره. وأظهرت الدراسات العلمية أن لَفّ الرضیع يمكن أن يكون له أثر في تهدئة وتحسين النوم لدى الرضع.
- أوضحت الدراسات أن لَفّ الرضیع يمكن أن يعزّز النوم ويقلل وتيرة الاستيقاظ العفوي.
- ويمكن استخدام كيس نوم آمن للرضیع كبديل لَلَفّ.

## إنتباه!

النوم على البطن يزيد من خطر الوفاة المفاجئة لدى الرضع [SUDI] ويجب تجنبه. كما إن وضع الطفل الملفوف للنوم مستقياً على بطنه يشكل خطراً بشكل خاص لأنه يمنع الرضیع من التحرك للوضعية الآمنة.

إذا قمتي بلف طفلك، فكري في مرحلة نموه. واتركي ذراعيه حرّتين بمجرد أن يتوقف عن المقاومة في حوالي عمر 3 أشهر. معظم الأطفال الرضع يقاومون عملية اللَّفّ. ويجب أن تكون طريقة اللَّفّ مناسبة لمرحلة نمو الرضیع. ولا بد من التوقف عن لَفّ الرضیع عندما تظهر لديه علامات التدرج، وعادة يحدث ذلك بين عمر 4-6 أشهر. وقد تمنع اللفة الطفل الأكبر سناً الذي ينقلب على بطنه أثناء النوم من العودة إلى النوم مستقياً على ظهره.

# كيف تقومين بلف رضيعك بأمان



1 ضعي الرضيع بعيداً عن وسط السرير (إلى اليسار أو اليمين) على أن نهاية الجزء الأعلى من اللفة متوازية مع الكتفين.



2 لفي ذراعي الرضيع متصلبين على الصدر ومرّري الجزء الأقصر من اللفة حول ذراع الرضيع واحشيها جيداً تحت جسمه.



3 لفي الجزء الأطول من اللفة حول الطفل واحشيها تحت جسمه.



ضعي الجزء الأسفل من اللفة فوق جسم الرضيع.

4



قومي بثني الجزء الأسفل من اللفة تحت جسم الرضيع.

5



ضعي دائماً الرضيع مستلقياً على ظهره بدون تغطية الرأس والوجه.

6

# لفّ الرضيع بأمان

- تشتمل أنواع الأقمشة الموصى بها للف الرضيع على قماش أو لفة من الشاش أو القطن الخفيف. الدثار الغليظ والبطانيات ليست آمنة للف الرضيع لأنها قد تسبب فرط التدفئة.
- ولكي يؤدي اللف غرضه، يجب أن يكون محكماً وليس ضاغطاً جداً. اللف الضاغط مع الأرجل المستقيمة يزيد من خطر تشوه نمو الورك. واللفة الفضفاضة خطيرة لأنها يمكن أن تغطي رأس ووجه الرضيع.
- لا تقومي بلف الرضيع إلى أعلى من الكتف لكي لا تغطي وجهه ورأسه. ارتكي حيزاً للورك والصدر عند اللف.



من عمر الولادة حتى 3 شهور

- يجب عدم ارتداء الرضيع لملابس كثيرة تحت اللفة، مثلاً استخدمتي فقط فانيلة داخلية وحفاضة في الطقس الدافئ أو سترة خفيفة في الطقس البارد.

- اتبعي طريقة لف مناسبة لمرحلة نمو الرضيع. وقللي من تأثيرات ردة الفعل/المقاومة اللاإرادية لدى الأطفال الأصغر بإدخال الأذرع داخل اللفة.



من 3-6 شهور

- ساعدي الطفل الأكبر سناً على الاستلقاء على ظهره بلف الجزء الأسفل من جسمه وترك ذراعيه ويديه خارج اللفة ليقوم بتهديئة نفسه.
- أوقفي اللف بمجرد أن تظهر على الطفل علامات بدء التدحرج.



## انتباه

إن مشاركة مكان النوم مع الرضيع قد يزيد من خطر الوفاة المفاجئة، وخصوصاً عندما يكون الرضيع ملفوفاً.

# توصيات للنوم الآمن

- ✓ ضعي الرضيع منذ الولادة للنوم مستلقياً على ظهره، وليس على بطنه أو جانبه
- ✓ لا تقومي بتغطية رأس ووجه الرضيع عند النوم
- ✓ يجب عدم تعريض الرضيع للتدخين قبل وبعد الولادة
- ✓ وفري له مكان نوم آمن ليلاً ونهاراً
- ✓ ضعي الرضيع للنوم في مكان نومه الآمن في نفس الغرفة مع شخص كبير يرقاه لفترة الستة شهور إلى إثني عشرة شهر الأولى من عمره.
- ✓ عذي الرضيع بالرضاعة الطبيعية

للمزيد من المعلومات، تحدثي إلى القابلة أو ممرضة صحة الطفل والأسرة أو إلى الطبيب؛ أو اتصلي ببرنامج Red Nose

1300 308 307 | [rednose.com.au](http://rednose.com.au)  
education@rednose.com.au

**red  
nose**  
saving little lives

