

السلامة المنزلية للرضع والأطفال الصغار

Home Safety for Infants and Toddlers (Arabic)

في مرحلة تعلم الرضّع والأطفال الصغار، قد لا يدركون ما إذا كان هناك شيء غير آمن بالنسبة لهم. لذلك فإن الحفاظ على منزلك آمناً هو أفضل طريقة لطفلك للاستكشاف والتعلم. وهناك أشياء يمكنك القيام بها لجعل منزلك آمناً ولمساعدة طفلك على تجنب الإصابات.

الاختناق

- احمل طفلك الرضيع عند إطعامه. ولا يجوز سند زجاجة الرضاعة على شيء ما لإرضاع الطفل بدون إمساكها أو تقديم أغذية معبأة من خلال الزجاجة. فهذا قد يسبب الاختناق.
- لا تترك طفلك الصغير بمفرده أثناء الوجبات.
- يتعلم الأطفال عن طريق وضع الأشياء في أفواههم. لهذا فيجب إبعاد الأشياء الصغيرة عنهم لتجنب تعرضهم للاختناق. ويشمل ذلك أشياء مثل:

- الكرات الزجاجية
- المجوهرات
- العملات المعدنية
- سماعات الأذن
- البطاريات (البلي)
- قطع المغناطيس
- الحقائب البلاستيكية
- البالونات
- بعض الأطعمة مثل:

- المكسرات
- الفشار
- قطع الخضروات
- البذور
- الحلوى
- الهوت دوغ المقطّع
- حبّات العنب
- قطع الفاكهة

النوم

الوفيات المرتبطة بالنوم هي واحدة من أهم أسباب وفيات الأطفال. وهذا ما يسمى بمتلازمة موت الرضّع المفاجئ (SIDS). وهو جزء من وفيات الرضّع المفاجئة غير المبررة (SUID).

- **ضعي طفلك دائماً على ظهره للنوم.** ولا يجوز ترك الأطفال ينامون على جانبهم أو بطنهم. فهذا قد يسبب لهم الاختناق، مما يمنعهم من التنفس.
- المكان الأكثر أماناً لنوم طفلك هو سرير الأطفال أو المهد. حيث إن نوم طفلك في سريرك (مشاركة السرير) يزيد من فرصة وفاة طفلك بسبب متلازمة وفيات الرضع المفاجئة غير المبررة.
- يمكن أن تساعد مشاركة الغرفة في تجنب حدوث وفيات الرضع المفاجئة غير المبررة. وهذا يحدث عندما ينام طفلك في غرفتك في مكان نومه الخاص، مثل سرير الأطفال.
- يمكنك إرضاعه طبيعياً في سريرك. وعندما يتوقف طفلك عن الرضاعة، ضعيه مرة أخرى في مكان نومه. وينبغي وضعه برفق على ظهره.

عام

- **لا يجوز ضرب الطفل أو هزه.** إذا شعرت بالإرهاق، خذي قسطاً من الراحة. واطلبي من شخص تثقين به أن يراقب طفلك لبعض الوقت.
- لا تدخني أبداً أو تسمحي لأي شخص بالتدخين بالقرب من طفلك.
- يُنصح بتركيب أجهزة كشف الدخان وأول أكسيد الكربون في منزلك وفحصها شهرياً للتأكد من أنها تعمل بشكل صحيح.
- **ضعي دائماً إحدى يديك على طفلك. ولا يجوز أبداً ترك الطفل بمفرده:**
 - في مركبة/سيارة.
 - في عربة التسوق.
 - عند التحميم.
 - مع الحيوانات الأليفة أو أي حيوانات أخرى.
 - على سطح مرتفع مثل طاولة التغيير أو على منضدة أو كرسي.
- **ضعي أقفال أمان على جميع الخزانات التي تحتوي على منتجات التنظيف أو الأدوية.** وفي حال حمل أدوية أو سجاير أو ولاعات، يجب إعادها عن متناول الطفل.
- ينبغي وضع أغطية السلامة على المنافذ الكهربائية غير المستخدمة.
- يُرجى وضع بوابات للأطفال في أعلى وأسفل أي سلم أو درج.
- شاشات النوافذ ليست قوية بما يكفي لمنع طفلك من السقوط من النافذة. ويجب إحكام غلق جميع النوافذ في منزلك.
 - يُنصح بفتح النوافذ من الأعلى وليس من الأسفل. وعليك تثبيت واقيات النوافذ على النوافذ التي تفتح من الأسفل. ويمكن للبالغين والأطفال الأكبر سناً استخدام واقيات النوافذ.
 - إذا كانت النافذة مفتوحة، فلا يجب وضع قطع أثاث مثل الطاولات المنخفضة أو الأرائك أو الكراسي أو بوابات الأطفال أمام النافذة. فيمكن لطفلك أن يتسلق عليها ويتعرض للسقوط.
- عندما يبدأ طفلك بالزحف أو المشي، لا تدعيه يضع أي شيء في فمه أثناء الحركة. فيمكن أن تكون بعض الأشياء مثل الملاعق أو المصاصات أو أعواد مصاصات Popsicle® ضارة. وفي حال السقوط، يمكن أن تؤذي هذه الأشياء أفواههم أو عيونهم.
- لا ينبغي السماح بأكل الكثير من النباتات المنزلية. تأكدي من النباتات المزروعة لديك للتأكد من أنها ليست سامة.

وإذا أكل طفلك أو شرب شيئاً من نبات سام، فيجب الاتصال فوراً بمركز السموم المركزي في ولاية أوهايو على الرقم 1 (800) 222-1222 (الهاتف النصي TTY 866-688-0088).

المياه



الصورة 1 اغمسي مرفقك في المياه للتحقق من درجة الحرارة.

يمكن أن يتعرض الرضع والأطفال الصغار للغرق في مياه بعمق بوصة أو بوصتين فقط. ولا يجوز تركهم بمفردهم في حوض الاستحمام أو حوض الاستحمام الساخن أو حمام السباحة في الفناء الخلفي. وإذا كان لا بد من المغادرة، اصطحبي الطفل معك.

- عند تحميم طفلك، استخدمي حوضاً صغيراً أو حوضاً للأطفال مزوداً ببساط مضاد للانزلاق. يجب أن يكون معظم جسد الطفل وكل وجهه خارج الماء.
- لا تستخدمي مقاعد الاستحمام عند تحميم طفلك. فيمكن أن يتعرض للانقلاب بسهولة بمجرد أن يتمكن طفلك من سحب نفسه إلى الأعلى أو الوقوف.

— احتفظي بالمستلزمات التي تحتاجينها في متناول يديك حتى تتمكني دائماً من إبقاء إحدى اليدين على طفلك.

- اضبطي درجة حرارة سخان الماء الساخن على أقل من 120 درجة فهرنهايت (ف) أو 48.9 درجة مئوية (م). فيمكن أن يؤدي الماء الساخن إلى تعريض بشرة الطفل للحرق عند درجات حرارة أقل من درجة حرارة الشخص البالغ. وتحقق من درجة حرارة ماء استحمام طفلك قبل أن يلمس بشرته. ويمكنك غمس كوعك في الماء (الصورة 1).

• توخي الحذر حول الماء بالخارج. ولا تتركي الأشياء التي تحتوي على الماء بالخارج، مثل:

- الدلاء
- أحواض السباحة القابلة للنفخ
- المبردات بالثلج الذائبة
- صناديق إعادة التدوير
- أوعية المياه الكبيرة
- صفائح القمامة

الأثاث

- سرير الأطفال – المكان الأكثر أماناً لنوم طفلك.

— لا تستخدمي سرير الطفل الذي ينسدل من الجوانب. فيمكن للرضع والأطفال الصغار أن يحشروا أنفسهم فيه بسهولة.

— لا يجوز إمالة سرير طفلك بزواوية أكبر من 10 درجات. والمراتب ذات الزوايا ليست آمنة.

— لتجنب الاختناق، لا تضعي هذه الأشياء في سرير طفلك:

- مفارش ناعمة
- ألحفة
- وسائد
- ألعاب

○ ملاءات فففاضة ○ بطانيات ○ جلود الأغانم ○ مصدات

— اسأءءمي ملاءات مأءمة لءءطية مرءبة السرير.

— ءأكءي من عءم ءعلق أي أسلاك من سءائر النوافء أو المصابيح أو الهوائف المأءولة بالقرب من سرير الأءفال.

— لا يجوز أن ءكون المسافة بين أعمءة سرير الأءفال أكءر من 2 و 8/3 بوصة. وذلك بعرض علبه مشروب الصوءا ءقريبًا.

- **الكريسي المرءف** – عءما يءمكن ءفلك من الجوس ءون ءعم، يءمكن اسأءءام كريسي مرءف. — لا ءضعي الكريسي المرءف بالقرب من الطاولات أو سطح العمل. فيمكن للأءفال ءفع الطاولة أو سطح العمل وقلب الكريسي المرءف. — ءأكءي من إءلاق الأءراج بشكل آمن. — اسأءءمي ءائمًا ءزام الأمان ءو الخمس نقاط عءما يجلس ءفلك على كريسي مرءف، ولا ءءركيه بمفرءه في الكريسي أءبًا.
- **أرجوأة الأءفال الرضع** – يءمكن ءهءئة ءفل كثير البكاء من ءلال وضعه في أرجوأة الأءفال. — غالبًا ما ءعمل ءركة ءأرجء على ءهءئة ءفل. — اسأءءمي ءائمًا ءزام الأمان ءو الخمس نقاط عءما يجلس ءفلك على كريسي مرءف، ولا ءءركيه بمفرءه في الكريسي أءبًا. — إذا نام ءفلك في الأرجوأة، أءرجيه بلطف من الأرجوأة وضعيه في سريره على ءهره.

المعءات

- **مقء السيارة** – مقء السيارة المعءمء هو أهم ءءعة من المعءات ءئي يءمكنك ءصول عليها من أجل سلامة ءفلك. — يجب أن يوضع الأءفال في مقء السيارة المواجه للءلف والمجهز بشكل مناسب في المقء الخلفي ءءى يبلغوا عامين على الأقل أو يصلوا إلى ءء الأءصى للوزن أو الطول المسموح به للجلوس في المقء المواجه للءلف. — لا ءءعي ءفلك ينام في مقء السيارة في ءال عءم ركوب السيارة والسير بها. وإذا ءم اسأءءامه كأامل، فيجب وضعه على أرضية صلبة ومسطءة ءءث لا يوجد ءظر لءعرض ءفل للسقوط.
- **قفص اللعب** – في ءالة اسأءءام قفص لعب الأءفال أو Pack 'n Play®، يُرجى ءأءء ءأكد من قفل الجوانب. ويجب أن ءكون ساحة اللعب ءالية من الوسائء والأءفة والبطانيات والوسائء الواقية من الصءمات وألعب ءءواناء المأءوأة.
- **مشايات الأءفال** – ءعءبر ءظيرة ءءًا ويجب عءم اسأءءامها. — لا يءءاؤها الأءفال لءعلم المشي. — في كل عام، يءعرض العءيء من الأءفال لإصاباء ءظيرة نءيجة السقوط أثناء المشي بالمشاية.

- **بوابات الأطفال** – تُستخدم لمنع الأطفال من الدخول إلى المناطق غير الآمنة. ضعها في أعلى وأسفل سلالم الدرج.

الملابس

- انزعي الخيوط الزائدة من ملابس النوم حتى لا يتمكن الأطفال من لفها حول رقبتهم أو أصابع القدم.
- افحصي جميع الملابس للتأكد من عدم وجود أزرار مفكوكة يمكن ابتلاعها أو خيوط يمكن أن تلتف حول رقبة طفلك أو أصابعه أو أصابع قدميه.
- إذا كان طفلك يستخدم اللهاية، فلا تربطها بملابسه أو حول رقبته.