

# مشاركة السرير والرضاعة الطبيعية

في الصورة الوضعية الأكثر  
أماناً للطفل وتعرف بـ  
وضعية الحماية



- مشاركة السرير مع الطفل الرضيع أمر شائع، ويحدث فجأة دون أي خطط، وذلك بسبب رضاعة الطفل المتكررة خلال الليل.
- المعلومات المذكورة في هذا المنشور تخص الأمهات المرضعات، أما الأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية فقد تكون مشاركة السرير خطيرة.
- رضاعة الطفل في السرير أكثر أماناً من الكرسي في الليل.

## إرشادات أمنية مهمة

- يمنع النوم بجوار الطفل على الأريكة أو الكرسي
- يمنع لمن تعاطى الممنوعات كالمخدرات وغيرها أن ينام بجوار الطفل
- يمنع لمن تناول الحبوب المنومة النوم بجوار الطفل
- يمنع لمن يدخن النوم بجوار الطفل
- يمنع مشاركة السرير والنوم بجوار أطفال الخدج أو ذوي وزن الولادة المنخفض
- يمنع ترك الطفل على السرير دون مراقبة

## اجعلي سريرك آمناً

- استخدمتي مرتبة مسطحة
- اجعلي السرير بعيداً عن الحائط
- تأكدي من عدم وجود مساحات ضيقة حول السرير كي لا يعلق فيها الطفل
- لا تضعي حواجز حماية حول السرير
- اجعلي الطفل يستلقي على ظهره بمحاذاة الثدي، ولا تضعي الطفل على وسادة
- ابعدي البطانات الثقيلة والوسادات والأسلاك المجاورة للسرير
- لا تسمححي للبطانات وغيرها بتغطية وجه الطفل
- ضعي مرتبة السرير على الأرض مباشرة إن استطعت

سرير الطفل أو المهد المتصل، كما يوضح في الصورة، يعتبر بديلاً لمشاركة السرير مع الطفل



## توجيهات عند عدم مشاركة السرير مع طفلك

- ضعي طفلك على ظهره كي ينام
- ضعي سرير الطفل في غرفتك بجوارك سريرك
- استخدمتي سرير أطفال يتصل بسريرك
- على الطفل أن يستلقي على مساحة مسطحة بعد الرضعة
- يجب أن لا ينام الطفل في المهد المبطن اللين