

# النوم الآمن للطفل الرضيع

الوقاية من الموت المفاجئ للأطفال الرضع في كندا



احرصي على توفير بيئة خالية من التدخين قبل ولادة طفلك وبعدها.



قد تساعد الرضاعة الطبيعية في حماية طفلك.



ضعي الطفل على ظهره دائماً عند النوم، سواء في وقت القيلولة أو خلال الليل.



احرصي على توفير مكان آمن لنوم الطفل الرضيع فيه سطح صلب من دون وسادات أو لحف أو بطانيات أو وسادات تخفيف الصدمات.



ضعي طفلك الرضيع لينام في مهد أو سرير أطفال أو سلة بالقرب من سريرك.



[www.publichealth.gc.ca/safesleep](http://www.publichealth.gc.ca/safesleep)  
[www.santepublique.gc.ca/sommeil](http://www.santepublique.gc.ca/sommeil)

محتوى هذا الموقع متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية فقط

For an electronic version of this SAFE SLEEP FOR YOUR BABY poster, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.  
Pour recevoir une version électronique de l'affiche SOMMEIL SÉCURITAIRE POUR VOTRE BÉBÉ, veuillez s'il vous plaît contacter :  
DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada