

## السقوط من طاولة تغيير الحفاضات

## الهددة

لا تقومي بهددة طفلك أبداً لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى إصابات خطيرة أو دائمة أو حتى وقوع إصابات مميتة! وذلك لأن رأس الطفل الرضيع أكبر وأثقل بالمقارنة مع حجم جسمه. وحيث أن عضلات الرقبة ليست قوية بما فيه الكفاية حتى الآن للحفاظ على الرأس في وضع مستقيم مستقر فإنه يجب الحفاظ على هذا الوضع بيديك.

أثناء هدهدة الطفل الرضيع يمكن أن تقذف رأسه إلى الأمام أو الخلف بشكل سريع للغاية. وهذا قد يترتب عليه نزف دماغي ناجم عن تمزق الأوعية الدموية. وقد يحدث واحدة أو أكثر من العواقب التالية: عمى أو صمم أو أزمات أو صعوبات في التعلم أو تلف المخ أو حتى الوفاة. حتى إذا كان الطفل يبدو مريضاً أو توقف فجأة عن التنفس، لا تقومي بهددهته رجاءً. لأنه بهذه الطريقة يمكن أن يصبح الوضع أسوأ من ذلك.

لا ينبغي أن تفقدي سيطرتك أبداً وتقومي بهددة طفلك، اطلبي المساعدة الطبية بأسرع ما يمكن. أي تأخير قد يؤدي إلى تفاقم حالة طفلك.



لتجنب حالات السقوط من طاولة تغيير الحفاضات:  
• استخدمي طاولة تغيير الحفاضات العادية بحواف مرتفعة لا يقل ارتفاعها عن ٢٠ سم بالجوانب الثلاثة للطاولة.  
استخدمي قاعدة مانعة للانزلاق.  
لا تتركي طفلك بمفرده أبداً حتى وإن كان ذلك لثواني.



## انتبهي: خطر الاختناق

لا تقومي بوضع أو تعليق سلاسل السكاته أو أي لعبة معلقة بسلسلة في السرير أو في عربة الأطفال.  
تأكد من عدم وجود خرز، أو فول سوداني أو ما شابه ذلك في متناول اليد أو من عدم إمكانية استنشاق أي منهما.  
كم أن الأكياس البلاستيكية تشكل خطراً، فقد يقوم الطفل بسحبها على رأسه، وقد يتعرض للاختناق.  
لا تستخدم أي قبعات أو سترات بها حبال أو أربطة وما إلى ذلك.  
لا تضعي أبداً حول رقبة الطفل أي قلادة.

## الحروق

إن الإصابات الناجمة عن الحروق مؤلمة جداً وتترك أثارها على الجسد والروح على مدى الحياة. من السهل جداً منع حدوث حروق: يجب دائماً أن تكون الأوعية التي تحتوي على مشروبات ساخنة بعيدة عن متناول يد الأطفال.  
تذكري أن الأطفال يحبون سحب مفارش المائدة، وذلك قد يصيبهم بحروق بسبب الأكواب أو العلب التي تتعرض للسقوط.



## وفاة الرضع المفاجئة

تحدث وفاة الرضع المفاجئة فقط أثناء النوم. ويمكن منع حدوث أكثر من نصف الحالات. لذلك، يرجى ملاحظة ما يلي:

- لا تتركي طفلك الرضيع ينام إلا على ظهره!  
لا ينبغي وضع الطفل في السرير من أول يوم إلا وهو مستنداً إلى ظهره. وبذلك تقللي خطر تعرض الرضيع للوفاة المفاجئة إلى النصف!
- لا تدعي طفلك يعاني من فرط ارتفاع درجات الحرارة!  
لا ينبغي أن تكون درجة الحرارة في غرفة النوم أكثر من ١٦ إلى ١٨ درجة. قومي بسحب طفلك خارج حقيبة النوم، وتخلي عن استخدام الأغذية وغطية الرأس الصغيرة، والوسائد في السرير.
- دعي طفلك الرضيع ينام في سريره الخاص بغرفة نوم الوالدين.  
قد يصبح طفلك دافئاً بسرعة في سرير الوالدين. ويجب أن ينام في سرير الأطفال الخاص به.

## المواد السامة والمسببة للحكة

يجب حفظ المنظفات المنزلية، وأقراص غسالة صحون، ومسحوق الغسيل وما إلى ذلك في خزانة يصعب وصول الأطفال إليها مع توفير تجهيزات حماية الأطفال، تماماً كما يحدث عند حفظ الأدوية. بالنسبة للأدوية التي يجب أن تؤخذ عدة مرات في اليوم، يجب بعد استخدامها إعادتها على الفور إلى خزانة الأدوية المغلقة. يجب أيضاً حفظ السجائر، وأعقاب السجائر والكحوليات في مكان يصعب وصول الأطفال إليه. فكمية النيكوتين الموجودة في سيجارة واحدة يمكن أن تكون مميتة للأطفال الصغار! إذا أكل الطفل حوالي ثلث سيجارة، فاجعليه يتقيأ وقومي باستدعاء الطبيب على الفور! يرجى أيضاً إبلاغ الأجداد والأصدقاء الذين يوجد طفلك لديهم.



## التيار الكهربائي

يجب ألا يهمل وصول الأطفال لخطوط توصيل الأجهزة الكهربائية مثل المصابيح وأجهزة الحاسب الآلي، وأجهزة التلفزيون وأجهزة المطبخ. يجب فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة الكهربائية مباشرة بعد الاستخدام ووضعها بعيداً. كما ينبغي ترك المكواة تبرد بعيداً عن متناول أيدي الأطفال، ومن الأفضل ألا توضع المكواة على طاولة المكواة لأن الأطفال قد يتسلقوا الطاولة أو قد تنفك الطاولة. ينبغي توفير جميع مقابس الكهرباء مزودة بتجهيزات حماية الأطفال.



## التدخين ضار!

- يزداد خطر التدخين بشكل واضح من خلال التدخين أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة بالقرب من طفلك! يرجى الإقلاع عن التدخين!
- الرضاعة الطبيعية تقوي طفلك!  
من الأفضل أن تقومي بارتضاع طفلك حتى الشهر السادس. إذا لم يكن ذلك ممكناً بالنسبة لكي، يمكنك استبدال لبن الأم بحليب أطفال جيد.

