



### السلامة والنوم

عندما تقومين بهددة طفلك، فمن المهم أخذ توصيات النوم الآمن الخاصة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ والخاصة بالأطفال بعين الاعتبار ([www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)).

- ضعي طفلك في بيئة خالية من الدخان
- ضعي طفلك للنوم على ظهره
- أبعي وجه طفلك ورأسه مكشوفين
- تجنّبي رفع درجة حرارة طفلك بشكل زائد عن اللزوم باستخدام الأغطية وملابس النوم الزائدة
- تأكدي من أن اللقمة محكمة، ولكن دون أن تقيّد الحركة حول الوركين والساقين

### هل تحتاجين للمساعدة؟

- لمشاهدة فيديو حول اللف، انظري الرابط التالي [www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby](http://www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby)
- للتحدث إلى شخص ما، اتصلي على خط العناية (Careline) من كاريتين
- (Karitane) على الرقم (1300 227 464) 1300 CARING
- في حال شعورك بالقلق على طفلك، فزوري ممرضة الأطفال والصحة العائلية الخاصة بك أو زوري طبيباً عاماً.

### لماذا ينبغي عليك لَف طفلك؟

إن لَف طفلك أمر موصى به للأطفال من الولادة وحتى حوالي الشهر الثالث أو الرابع. تشير الأبحاث إلى أن اللف يساعد الأطفال على الهدوء، لأن هذا يساعدهم على الشعور بالأمان، تماماً مثل الرجم قبل الولادة. وأيضاً يمنع اللف طفلك من الشعور بالخوف من الحركات التشنجية للذراعين أو الساقين.

لدى الأطفال حديثي الولادة ردّات فعل ارتكاسية تسبب حركات مفاجئة في ذراعهم أو ساقهم. وقد يجعلهم هذا يستيقظون. يساعد اللف على احتواء هذه الحركات.

يرغب بعض الأطفال بتوفر مجال لتحريك ذراعهم، ويمكن أن توفر لفة مطّاطة الأمان وأن تسمح لهم بحرية الحركة.

### اللقمة

تكون اللقمة المناسبة خفيفة الوزن ومن مادة قطنية مسامية من قياس 1.5 x 1.0 متراً تقريباً. في الأشهر الباردة، أضيفي ملاءة وأو بطانية عند اللزوم.

### متى تتوقفين عن اللف

لحفاظ على سلامة طفلك، ابدئي بإرخاء اللقمة وأزيليها بالتدريج بمجرد أن يبدأ بالتدحرج (عادة في الشهر الرابع). سيمنع هذا طفلك من أن يعلق في اللقمة.

## كيف تلقين طفلكِ

### اشترى منّا

تفتخر كاريتين وليل فريزر (Lil Fraser) بتقديم لقات فطنية 100% ذات جودة عالية لطفلكِ. تدعم ليل فريزر كاريتين عبر التبرع بجزء من عوائدها عن البيع. لقد تم فحص هذه اللقات والموافقة عليها من قبل كاريتين لاستخدامها بأسلوب اللف الموصى به في هذا الكتيب. انظري إلى الرابط التالي:

[www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby](http://www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby)



### هل تحتاجين للمساعدة؟

لا تتتردد في طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو من خط العناية من كاريتين على الرقم **1300 CARING (1300 227 464)** الرجاء التفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

[www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)



### الخطوة 3

ضعي اللفة بعرض جسم طفلكِ ودُسيه تحت الورك المقابل والخصر



### الخطوة 2

دُسي يد الطفل تحت الطية. وضعي الزاوية العلوية من اللفة تحت ورك الطفل



### الخطوة 1

قومي بطي طرف طويل بمقدار 20 سم تقريباً وضعي طفلكِ في الوسط مع وضع الكتفين على مستوى الطية.



### الخطوة 6

الآن طفلكِ ملفوف. اتركي أسفل اللفة مرخية حول ساقى طفلكِ



### الخطوة 5

ضعي اللفة بعرض جسم طفلكِ ودُسيه تحت الورك المقابل والخصر (كما في الخطوة 3).



### الخطوة 4

ضعي اليد الأخرى تحت الطية (كما في الخطوة 2).

لمشاهدة فيديو توضيحي حول هذا اللف، الرجاء التفضل بالذهاب إلى الرابط التالي:

<http://karitane.com.au/mybabyandme/sleeping-settling/wrap-4-6-m>

[www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)

ص. ب. 241، فيلاوود، ولاية نيو ساوث ويلز 2163  
هاتف: 02 9794 2300 فاكس: 02 9794 2323  
رقم الأعمال الأسترالي (ABN): 25 000 018 842  
رقم الهيئة الخيرية: 12991

للحصول على معلومات حول تربية الأطفال:

[www.karitane.com.au/mybabyandme](http://www.karitane.com.au/mybabyandme)

[Karitane.online@sswhs.nsw.gov.au](mailto:Karitane.online@sswhs.nsw.gov.au)

خط الرعاية (Careline) 1300 CARING (1300 227 464)

تمت المراجعة في مايو 2015 - FAM007. المراجع متوفرة عند الطلب.