

# التدخين والنوم السليم والأمن

تعرف على كيفية تأثير التدخين على صحة رضيعك.



## التدخين والنوم السليم والأمن

- إن التدخين خلال مرحلة الحمل يزيد من احتمال تعرّض طفلك الرضيع إلى مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) وموت الرضيع من حالات متعلقة بالنوم. كما يزيد التدخين السلبي [استنشاق الدخان المنبعث من سيجارة أو نرجيلة مشتعلة، أو الدخان الذي قد يخرج من فم أو أنف الشخص المدخن] من تعرّض رضيعك لمثل هذه المخاطر.
- وأظهرت الأبحاث الحديثة بأن التدخين حتى لو كان سيجارة واحدة في اليوم بوسعه أن **يضعف** مخاطر موت الرضيع من حالات متعلقة بالنوم.
- وقد يكون الإقلاع عن التدخين صعباً؛ إلا أن ذلك يعدّ من أفضل الطرق لحماية صحتك وصحة رضيعك. اتصل اليوم بـ Michigan Tobacco Quitline (خط الإقلاع عن التدخين التابع لولاية ميشيغان) على الرقم 1-800-784-8669 للحصول على موارد مجانية ودعم مجانس لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

## التدخين

- أحرص على إبقاء جنينك أثناء مرحلة الحمل وبعد أن تلديه في بيئة خالية من التدخين. وأحرص على عدم قيام الأصدقاء وأفراد أسرنا بالتدخين حول رضيعك.
- إن بوسع التدخين أن يسبب أن تلدي مولودك قبل حلول موعد الولادة المرتقب بكثير، كما بوسعه أن يسبب أن يلد مولودك بحجم ووزن صغير جداً. وبوسع كلاهما أن يزيدان من تعرّض رضيعك إلى مخاطر موت الرضيع من حالات متعلقة بالنوم.
- وإذا كان رضيعك يستنشق دخاناً سلبياً (خارج من مدخنين آخرين)، فيمكن أن تتضرر رئتاه رضيعك بشكل دائم.
- إن المواد الكيميائية الموجودة في دخان التدخين السلبي بوسعها أن تؤثر على دماغ رضيعك وتتدخل بطريقة تنظيماً تنفسه.



## النوم السليم والأمن

- إذا كنت من المدخنين، فعليك أن تحافظ على سلامة طفلك الرضيع باتّباع توصيات النوم السليم والأمن في جميع الأوقات التي ينام فيها رضيعك، وهذا يعنى أوقات القيلولة والليل:
- أحرص دائماً على أن يكون رضيعك مستلقياً على ظهره عند جميع أوقات النوم.
- ضع رضيعك للنوم في سرير الأطفال أو السرير المحمول أو السرير النقال أو حظيرة اللعب على فراش سميك وشرشف مثبت بإحكام حوله.
- أحرص على إبعاد المخدّات والبطنيات والألعاب اللينة ومصدّات السرير وغيرها من الأشياء اللينة كالقواطع من الناحية التي ينام فيها رضيعك.
- ألبس رضيعك كيس نوم أو بيجاما تتماشى مع درجة حرارة الغرفة.



Photo Credit (بإذن من): Federal SUID/SIDS Workgroup (الفريق الفيدرالي العامل على شؤون موت الرضيع الفجاس غير المتوقع/متلازمة موت الرضيع المفاجئ). يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات والمواد المجانية حول النوم السليم والأمن على الموقع الإلكتروني التالي: [safetosleep.nichd.nih.gov](http://safetosleep.nichd.nih.gov).

## السيجار الإلكترونية

- تُعرف السجائر الإلكترونية (E-Cigarettes) بأسماء كثيرة منها: Vape ("فبب") - استنشاق البخار من سيجارة إلكترونية، Vape Pen (قلم الفبب)، e-hookah (نرجيلة إلكترونية)، Mod ("مد") جهاز أكبر حجماً من السيجارة الإلكترونية ويدّر نسبة كبيرة من البخار، JUUL ("جول") ماركة سجائر إلكترونية بنسبة عالية من النيكوتين، Tank ("تانك") - سيجارة إلكترونية بخزان إضافي لتوليد البخار.
- وجميعها، بغض النظر عن تركيبها واسمها، يصدر عنها "الأيروسول" (مادة مملّبة تحت الضغط وقادرة على الانطلاق بشكل رذاذ في الهواء) وهى مليئة بالمواد الكيميائية. ومن المعروف أن بعض هذه المواد الكيميائية تسبب تشوّهات خلقية.
- وأن مادة "الأيروسول" الناجمة من تدخين سلبس بوسعها أن تكون خطيرة على صحة رضيعك.



لمعرفة المزيد عن النوم السليم والأمن، يمكنك الذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: [www.Michigan.gov/SafeSleep](http://www.Michigan.gov/SafeSleep). لتتعرف على كيفية تحسين صحتك وصحة رضيعك بواسطة تقليل استخدامك لمنتجات التبغ، يمكنك الذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: [www.Michigan.gov/Tobacco](http://www.Michigan.gov/Tobacco)

لن تميّز Michigan Department of Health and Human Services (إدارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية ميشيغان التي تُعرف باسمها المختصر MDHHS) ضد أي شخص أو مجموعة بسبب العرق، أو الديانة، أو العمر، أو المنشأ الوطني، أو اللون، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة الزوجية، أو المعلومات الجينية، أو الجنس، أو التوجه الجنسي، أو الهوية الجنسية التي يتصورها الشخص لنفسه أو التعابير الجنسية التي يعطيها الشخص عن نفسه، أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة والعجز.