



قواعد عامة خاصة بكيس النوم المناسب  
يجب ان تتناسب درجة حرارة كيس النوم مع درجة حرارة الغرفة وليس مع درجة حرارة الفصل.  
يجب ان يناسب حجم كيس النوم حجم جسم الطفل.

قواعد بالامكان الحصول على اكياس نوم تتناسب مع درجات الحرارة المختلفة للغرفة وباحجام  
مختلفة حتى للمولودين مبكرا، وحينئذ الولادة والاطفال من ذوي السراويل المنفرجة.

بالنسبة لحجم كيس النوم: يجب على طفلك ان ينمو في كيس يتناسب مع  
عمره الحالي لا مع عمره القادم والا اعتبر الكيس كبيرا بالنسبة له.

## اكياس النوم الامينة للطفل الرضيع معلومات لاختيار و استخدام كيس النوم للطفل الرضيع

لكي ينام طفلك بامان، يستحسن دوما استخدام كيس نوم خاص بالطفل الرضيع:  
ليلا، ولكن ايضا اثناء النهار، في البيت وكذلك اثناء التنقل.

هناك منشور يزودكم بتوضيحات مفصلة خاصة باختيار كيس النوم الصحيح حتى  
الخاصة بالاستخدام المؤسساتي في مستشفيات الولادة والذي بإمكانكم تنزيله من  
الصفحة التالية: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de)

الرجاء الحصول على معلومات اضافية خاصة بالنوم الصحي من الكتيب النوم  
الاكثر امانا لطفلي او من صفحة الانترنت [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de).

Arabishe Version

### Herausgeber

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25  
40219 Düsseldorf  
Fax 0211 855-3211  
info@mags.nrw.de  
www.mags.nrw

© MAGS, Januar 2019  
4. überarbeitete Auflage

### Redaktion

Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen  
(LZG.NRW)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon: 0234 91535-0  
poststelle@lzg.nrw.de  
www.lzg.nrw.de

### Autorin

Hildegard Jorch,  
Münster

Fotos: © rehrmann\_fotodesign

## استخدمي دوما كيس النوم بدلا من اللحاف

هناك اسباب عديدة لذلك:

- يتمتع طفلك في كيس نوم مناسب بنوم اكثر امانا
- يتمتع الطفل بالدفء و الامان حتى ولو تحرك او حرك رجليه بشدة
- استخدام كيس نوم مناسب يجنب طفلك التعرق والتعرض لبرد شديد
- مع استخدام الكيس تقل خطورة الدفء الزائد او التغطية الزائدة بشكل ملحوظ
- مع استخدام الكيس المناسب لا يستطيع الطفل ان يتحول الى وضعية النوم على البطن المحفوفة بالمخاطر

## ما الذي يجب مراعاته اثناء الشراء:

لا يوجد مع الاسف لحد الان معيار صناعي الماني او اوختم النوعية لكيس مامون للطفل. هناك استعدادات لاصدار ختم النوعية. يجب عليك ان تنتبهي بنفسك الى الامور التي تجعل كيس النوم للطفل اكثر امانا. لكي ينام طفلك بشكل جيد و بامان.

المهم هو النوع الصحيح الحجم:

يجب ان يناسب حجم كيس النوم حجم جسم الطفل وهذا ينطبق على الذين يولدون مبكرا ايضا. الرجاء عدم شراء كيس كبير على امل ان يناسب طفلك عندما يكبر. لانك قد ستؤذين طفلك بذلك.

العرض و الطول المناسبين لاكياس النوم: يجب ان يناسب كيس النوم طول جسم الطفل و عرض صدره. المعيار الخاص باكياس النوم: طول جسم الطفل ناقصا طول الراس زائدا من 10 الى 15 سنتمتر لتحريك الرجلين و النمو.

يجب مراعاة ما يلي فيما يخص السحابات:

يستحسن ان تكون سحابة الوسط قابلا للغلق باتجاه القدمين فقط.

الازرار: يجوز فقط ان تستخدم كسحابة في منطقة الكتف او وسط كيس النوم. يجب ان تكون جميعها مغلقة اثناء الاستخدام. يجب التأكد من متانة الازرار المربوطة و امكانية اغلاق الطباقات بشكل جيد.

السحابات اللاصقة:

يجب ان تكون قادرة على تحمل حركات الطفل و لا يجوز ان تكون قابلة للفتح بحركة سحب بسيطة. يجب ان تكون سحابات اللصق في مكان مناسب بحيث لا تسمح عند تنظيم السحابة بظهور فتحة عنق او فتحة يد كبيرة سهوا.

ما الذي يجب مراعاته عند اختيار كيس نوم بمواصفات خاصة؟

بالنسبة للاطفال الذين تتوجب مراقبتهم يجب توفير اكياس نوم بفتحات مزودة باسلاك. و بالنسبة للاطفال الذين يرتدون سراويل منفردة يجب توفير اكياس نوم واسعة و كبيرة بشكل خاص في منطقة القدم وذات سعة عادية في منطقة الصدر.

فتحة العنق المناسبة:

ان تكون صغيرة الى حد يمنع انزلاق راس الطفل من خلاله و كبيرة الى حد بحيث لا يضيّق الخناق على العنق. المعيار هنا هو: ان يكون بالامكان ادخال اصبع انسان بالغ ما بين عنق الطفل و فتحة العنق.

فتحة اليدين المناسبة:

لا يجوز لفتحة اليدين ان تكون كبيرة لكي لا ينزلق الطفل مع يديه الى داخل الكيس او الى اسفل الكيس (مصدر خطر) لا يجوز احتواء فتحة اليد على حبال ربط (مصدر خطر) او على طباقات لتغيير كبير حجم الفتحة الموجودة تحت اليد.

جزء خلفي املس و مستوي:

لا يجوز احتواء الجزء الخلفي او الداخلي لكيس النوم على خياطة او حبال مطاطية او اية مواد اخرى بارزة.

اليك الان المتطلبات الفيزيائية و الكيميائية التي يستحسن مراعاتها بجديّة عند الشراء:

- قابلية على الغسل بدرجة حرارة 40 مئوية، و القدرة على تحمل جهاز التجفيف
- نشاط تنفسي عالي، مما يعني سرعة استيعاب و طرح المواد المستخدمة في صنع الكيس للرطوبة، احتواء المواد على نسبة عالية من القطن يعد امرا مفيدا
- مواد و الوان قادرة على تحمل التعرق واللعب، عدم استخدام الوان الازرق
- القدرة على مقاومة التكور: لا يجوز السماح بتكون او او انفصال الزغب عن القماش عند الاستخدام
- عدم استخدام مثبتات لهب ولدائن او مواد صناعية كمواد مغذية او كبطانة
- عدم استخدام مواد بصرية منيرة في القماش الذي يكون على اتصال مباشر مع جلد الطفل.
- سوستة وازرار خالية من مادة النيكل
- عدم استخدام مركبات فسفورية عضوية، مواد تحتوي على الفورمالدهايت او المعادن الثقيلة (مثلا: الزرنيخ، الانتيمون) كمواد تجهيز او المواد الفنية في القماش او المواد مغذية
- وزن كيس النوم لا يتجاوز، قدر الامكان، 10 ٪ من وزن الطفل
- وفقا لشهادة الاوكوتيكس المعيارية المرقمة 100

في حال عدم ورود البنود اعلاه كل على حدة على التعبئة، لا تتردد في الاستفسار لدى البائع او البائعة