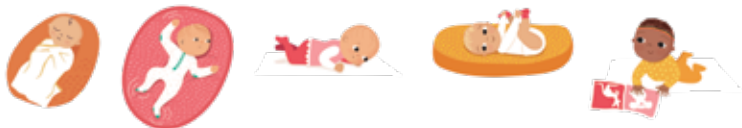


مقدمه بر بسته نوزاد

حکومت ویکتوریا





raisingchildren.net.au

the australian parenting website

محتوای این جزوه تحت مجوز از **raisingchildren.net.au** تهیه گردیده است و نباید بدون اجازه دوباره تولید و توزیع شود.

برای دریافت این نشریه در یک قالب قابل دسترس به
babybundle@dhhs.vic.gov.au ایمیل کنید.

تصویب و نشر شده توسط حکومت ویکتوریا 1 Treasury Place, Melbourne

© ایالت ویکتوریا، جون 2019

بجز در مواردی که طور دیگر ذکر شده است، تصاویر موجود در این نشریه فقط مدل ها و تنظیمات تصویری را نشان می دهند و لزوما خدمات واقعی، امکانات یا دریافت کنندگان خدمات را نشان نمی دهند.

این نشریه ممکن است حاوی تصاویری از افراد متوفای بومی و جزیره نشینان تنگه تارس باشد. هر جایی که اصطلاح "بومی" به کار رفته، هم به مردم بومی و هم به جزیره نشینان تنگه تارس اشاره دارد. زمانی که بومی بخشی از عنوان یک گزارش، برنامه یا نقل قول باشد، حفظ می شود.

ISBN 978-1-76069-975-8 (چاپ)

ISBN 978-1-76069-975-8 (pdf/online/MS word)

در www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle در دسترس است.

چاپ توسط Waratah Group, Port Melbourne (1905304).

به سفر فرزندداری تان خوش آمدید!



پدر/ مادر شدن یک زمان هیجان انگیز است، اما برای پدر و مادر جدید می تواند یک زمان تغییر بزرگ و یک دوره گذار چالش برانگیز نیز باشد.

همان طوری که شما و نوزاد شما همدیگر را می شناسید، حکومت کارگری اندروس (Andrews Labor Government) خوشحال است که مجموعه ای از ضروریات را برای کمک به شما در این سفر فرزندداری تان تهیه کند.

تمام این محصولات استانداردهای ایمنی استرالیا را برآورده می کنند و توسط گروهی از کارشناسان در مورد خواب و آرام گیری، انکشاف زبان، فرزندداری، ایمنی طفل و یادگیری زودهنگام تهیه شده است.

بسته نوزاد شما شامل این کتابچه معلومات مهم در مورد رشد طفل شما در چند هفته و ماه اول، ایمنی طفل، لذت بردن از کتاب همراه با طفل خود و تماس های عاجل است.

این مجموعه توسط شبکه پرورش اطفال تهیه و ترتیب شده است و من شما را تشویق می کنم که از raisingchildren.net.au معلومات بیشتری بگیرید.

تولد نوزاد شما را به شما تبریک می گویم و برای شما و خانواده شما در سفر فوق العاده که پیشرو دارید موفقیت آرزو می کنم.

Jenny Mikakos MP

وزیر صحت و

وزیر خدمات امبولانس



به سفر فرزندداری تان خوش آمدید

این راهنما به این منظور طراحی شده است که به شما در سیر در جهان طفل شما، درک اشارت های طفل شما و ایجاد رابطه و دلبستگی قوی در ماه های اولیه کمک کند.

علاوه بر این راهنما، لطفاً به کتاب سبز یادگیری و انکشاف صحت من مراجعه کنید، که در هنگام تولد نوزاد شما در شفاخانه به شما داده می شود.

1. هفته اول نوزاد شما
2. زبان بدن نوزاد
3. پیوند برقرار کردن با نوزاد تان
4. تغذیه با شیر مادر و تغذیه با چوشک
5. خواب نوزاد
6. گریه
7. ایمنی
8. دندان کشیدن
9. صحت گرمی
10. فرزندداری و روابط
11. فعالیت های سرگرمی برای خانواده ها
12. حالت عاجل و تماس های مفید

1. هفته اول نوزاد شما



چه می توان انتظار داشت

نوزاد شما اولین هفته های خود را با خوردن، خوابیدن، و برقرار کردن پیوند با شما سپری می کند.

شما می توانید با نوزاد خود از طریق گذراندن وقت، نوازش کردن، گپ زدن و لبخند زدن پیوند برقرار کنید.

در حالی که نوزاد شما بیشترین اوقات را می خوابد، احتمالاً یک مدتی را در بر می گیرد تا شما یک الگو یا روال خوراک و خواب در او ببینید.

نوزاد شما اولین هفته زندگی خود را با سازگاری با محیط جدید خود می گذراند. دنیای بیرون از دنیای داخل رحم بسیار متفاوت است. رحم تاریک است، درجه حرارت آن ثابت و سر و صدا خاموش است. شما می توانید با استفاده از مهربانی، عشق، امنیت، توجه - و نوازش و لبخند زیاد به طفل خود کمک کنید تا به جهان خارج عادت کند.

اگر شما در مورد طفل خود تشویش دارید، با پرستار صحت طفل و مادر (MCH)، داکتر خانواده یا داکتر متخصص اطفال صحبت کنید، یا به خط تلفونی خاص MCH به شماره 13 22 29 - هفت روز در هفته 24 ساعت در روز برای مشوره زنگ بزنید.

از خودتان نیز مراقبت کنید

این به معنای این است که خوب غذا بخورید و زمانی که نوزاد شما خواب است بخوابید یا استراحت کنید، که به شما کمک می کند که احساس خستگی کمتر بکنید. هنگامی که شما احساس می کنید که آماده اید، به آرامی به فعالیت بدنی بازگردید. بد نیست که در صورت ضرورت از خانواده و دوستان کمک بخواهید.

هفته های اول

تغذیه و خواب

نوزاد شما بیشتر وقت ها در خواب است، و برای غذا خوردن بعد از هر چند ساعت محدود بیدار می شود. نوزادان نمی توانند 'تمام شب بخوابند'. آنها شکم خیلی کوچک دارند، بنابراین باید زود بیدار شوند و غذا بخورند. اکثر نوزادان در هر 2-4 ساعت ضرورت به خوردن غذا دارند (12-8 بار غذا در هر 24 ساعت).

برقراری پیوند و ارتباط

نوزاد شما صدای شما را تشخیص می دهد - آخر او به صدای شما و صداهای اعضای خانواده شما از درون رحم برای نه ماه گذشته گوش داده است. شما با استفاده از صدا، لمس، بینایی و بویایی خود می توانید با نوزادتان ارتباط برقرار کنید. طفل شما برای برقراری ارتباط با شما راه های خاص خود را دارد - حتی اگر او هنوز نمی تواند لبخند بزند.

گریه کردن

گریه کردن نوزادان طبیعی است، اما اگر شما ندانید که طفل شما چه چیزی را با گریه به شما می گوید، می تواند سبب پریشانی شما شود. اگر نوزاد شما گریه می کند، می توانید به او غذا بدهید، پوشک او را تبدیل کنید، در آغوش بگیرید یا آرام آرام او را تکان بدهید، گپ بزنید یا آواز بخوانید، یا او را حمام گرم و آرامش بخش بدهید.





هنگامی که شما در هر روز با نوزاد خود وقت سپری می کنید او چیزهای زیادی را یاد می گیرد. مغز او بزرگ می شود و رشد می کند، به طوری که طفل شما می بیند، می شنود، بوی می کند و جهان اطرافش را لمس می کند. نوزاد شما به طور غیرارادی در رفلکس چنگ زدن دست های خود را بسته خواهد کرد و با صداهاى بلند و ناگهانی تکان خواهد خورد.

مشکلات معمول صحی

بعضی از مشکلات معمول صحی عبارتند از: کاهش وزن، چسبندگی چشم و دانه های پوستی مانند پوستک سر (cradle cap)، دانه های پوشک، گرم دانه، اگریم، و پوست خشک. اگر چیزی درست به نظر نمی رسد و شما در مورد نوزاد خود تشویش دارید، به دنبال کمک طبی باشید. با پرستار MCH خود، به **خط تلفونی MCH در 13 22 29** یا **GP** خود تماس بگیرید.

معاینات نوزاد

پرستار MCH (صحت طفل و مادر) معمولاً در اولین یا دومین هفته پس از تولد، از شما و نوزاد شما در منزل دیدن خواهد کرد. نزدیکترین مرکز MCH به شما، به طور مجانی شما و نوزاد شما را معاینه می کند. هنگامی که برای معاینات خود می روید، زمان خوبی برای سوالات است. قبل از معاینات لیستی از سوالات را بنویسید تا فراموش نکنید که از پرستار چیزی را که می خواهید بدانید بپرسید. پرستاری MCH می تواند از طریق **خط تلفونی MCH در 13 22 29** هفت روز در هفته 24 ساعت در روز از طریق اپ MCH قابل دسترس باشد.

2. زبان بدن نوزاد

نوزاد به شما چه می گوید؟

اگر به آن چه که طفل شما می کند نگاه کنید، به شما کمک خواهد کرد که زبان بدن طفل و سایر اشارت های طفل را درک کنید.

درک کردن و جواب دادن به زبان بدن طفل

اطفال برای گفتن آنچه که آنها می خواهند ممکن است از کلمات استفاده نکنند، اما آنها قطعا راه خاص خود را دارند که به شما بگویند که مسئله چه است.

زبان طفل تان به شما می گوید که آیا او بیدار و آماده هست تا بازی کند، ناراحت است، بهانه گیر، گرسنه یا در مراحل مختلف خواب است.

طفل شما همچنین ممکن است از زبان بدن استفاده کند تا به شما نشان دهد که می خواهد با شما ارتباط برقرار کند و پیوند خود را تقویت کند.

تماس چشم یکی از راه هایی است که نوزاد شما به شما می گوید که او توجه شما را می خواهد.

دور دادن سر و چشم ها به طرف شما نشان می دهد که او توجه شما را می خواهد.

دست دراز کردن اشارت دیگری است که نشان می دهد طفل شما توجه شما را می خواهد.





اشارات های طفل

برای دیدن سلسله ای از ویدیوها از raisingchildren.net.au بازدید کنید. این ویدیوها به شما کمک می کند که اشارت هایی را که طفل شما می دهد بشناسید و چگونه جواب بگویید.

ویدیو ها شامل این موضوعات اند:

- اشارت های طفل که می گوید
"من خسته ام"

- اشارت های طفل که می گوید
"من گرسنه ام"

- اشارت های طفل که می گوید
"من می خواهم بازی کنم"

- اشارت های طفل که می گوید
"من می خواهم استراحت داشته باشم"



3. برقرار کردن پیوند با نوزاد تان

برقرار کردن پیوند و دل بستگی

پیوند بین شما و نوزاد تان بخش حیاتی از رشد او است و اساسی را برای رفاه عاطفی او فراهم می می سازد.

در اینجا چند نظر وجود دارد:

- به طور منظم نوزاد خود را لمس و بغل کنید. سعی کنید به آرامی طفل خود را بجنابانید یا او را مقابل خود، پوست بر روی پوست نگه دارید.
- گریه او را جواب بگویید. شما ممکن است همیشه نتوانید بفهمید چرا نوزاد شما گریه می کند اما با جواب دادن، شما به طفل خود کمک می کنید که احساس امنیت کند.
- از لحاظ جسمی به نوزاد خود احساس ایمنی بدهید. هنگامی که طفل خود را می گیرید، پشت سر و گردن او را به خوبی نگه دارید. ایمن پیچانیدن طفل تان، احساس امن بودن در رحم را دوباره به او می دهد.

این درست و طبیعی است اگر شما به صورت فوری احساس پیوستگی نکنید.

برقرار کردن پیوند و دل بستگی گاهی اوقات ممکن است چند هفته یا چند ماه را در بر گیرد تا طفل خود را بشناسید و درک کنید.





پدر شدن می تواند یک منحنی شیب دار یادگیری باشد. شنیدن از تجارب دیگر پدران ممکن است کمک کند.

نظرات برای برقراری پیوند با طفل تان

- شما می توانید با دادن چیزهایی که به آنها نگاه کند، گوش کند و احساس کند، با نوزاد خود پیوند برقرار کنید. این باعث می شود تا مغز طفل شما کار کند و رشد کند. این نظرات را به کار ببرید:
- با نوزاد خود تا جایی که می توانید با لحن تسکین دهنده و آرامش بخش گپ بزنید. در مورد آنچه که انجام می دهید گپ بزنید یا قصه بگویید.
 - آواز بخوانید. نوزاد شما احتمالاً پایین و بالایی صداهای آهنگ ها و موسیقی، و همچنین ریتم ها دوست دارد.
 - در هنگام گپ زدن، آواز خواندن و اشارت های صورت در آوردن، به چشمان نوزاد خود نگاه کنید.
 - حس لمس نوزاد خود را تحریک کنید. از وقت تولد، نوزاد شما می تواند حتی ملایم ترین تماس را احساس کند. در حالی که پوشک او را تبدیل می کنید، سعی کنید به آرامی پای او را با پارچه نرم نوازش دهید.
- پیوند برقرار کردن و دلبستگی این است که همیشه به نیازهای نوزاد خود با عشق، گرمی و مراقبت جواب بدهید. **هنگامی که شما این کار را می کنید، شما یک فرد خاص، مورد اعتماد در زندگی طفل خود می شوید.** پیوند برقرار کردن و دلبستگی به طفل شما کمک می کند تا از نظر احساسی و جسمی رشد کند.

به اشتراک گذاشتن کتاب ها و برقرار کردن ارتباط

برقرار کردن ارتباط با طفل تان هیچ وقت زود نیست. خواندن، قصه گفتن، گپ زدن و آواز خواندن با طفل تان به او کمک می کند تا در مورد صداها، کلمات و زبان یاد بگیرند. این کار تخیل طفل شما را تحریک می کند و به آنها در یادگیری در مورد جهان اطرافشان کمک می کند. این یک زمان عالی برای شماسه است که با طفل تان پیوند برقرار کرده و با او وقت سپری کنید.

به اشتراک گذاری قصه ها فقط به این معنی نیست که با طفل تان بخوانید. حتی نوزادان خیلی خرد سن می توانند از تجربه به اشتراک گذاشتن کتاب ها با شما یاد بگیرند. بسته نوزاد شما شامل چهار کتاب است که می توانید آنها را همزمان با رشد آنها به اشتراک بگذارید و با طفل خود بخوانید. هنگام به اشتراک گذاری کتاب ها:

- به عکس ها با هم نگاه کنید - چیزهای آشنا و جدیدی را که طفل شما می تواند ببیند نام بگیرید و به آنها اشاره کنید. هر قدر اطفال بیشتر بشنوند، کلمات بیشتری را یاد می گیرند.
- به آرامی بخوانید و در هر صفحه وقت صرف کنید. این کار اجازه می دهد که طفل شما روی عکس ها تمرکز کند.
- هنگام خواندن، لحن و آهنگ صدای خود را تغییر دهید. این به طفل شما اجازه می دهد تا صداهای مختلف گفتار را درک کند - به آنها کمک می کند تا خودش صدا کشیدن را یاد بگیرد.

از raisingchildren.net.au دیدن کنید و برای معلومات و ویدیوهای بیشتر در مورد رشد مهارت های زبان طفل تان 'language' را جستجو کنید.

4. شیر مادر و تغذیه با چوشک

غذا دادن به نوزاد تان

نوزادان هر 2-3 ساعت ضرورت به غذا دارند. طفل شما بهترین مفاد تغذیه ای را از شیر مادر دریافت می کند، چه به صورت مستقیم از پستان خود شیر بدهید یا شیر خود را در چوشک تخلیه کرده به او بدهید.

شیر مادر

طبیعت شیر مادر را برای نوزادان انسان طراحی کرده است. این شیر دارای مواد مغذی است که نوزاد شما برای رشد و انکشاف خود ضرورت دارد و طفل شما را در مقابل عفونت و امراض محافظت می کند. تغذیه با شیر مادر رایگان و راحت است و می تواند پیوند بین شما و نوزاد شما را تقویت کند.

غذا دادن با چوشک

اگر طفل شما همیشه نمی تواند به طور مستقیم از پستان شما تغذیه کند، شما می توانید انتخاب کنید که شیر خود را در چوشک تخلیه کرده به او بدهید. این کار باعث می شود که عرضه شیر شما ادامه یابد و اطمینان حاصل شود که طفل از مزایای شیر مادر استفاده می کند. یا شما ممکن است بخواهید شیر پودری خاص نوزاد (infant formula)، که یگانه جایگزین ایمن برای شیر مادر است به طفل خود بدهید. هنگام استفاده از این شیر، قبل از تغذیه نوزاد، مهم است که تمام وسایل تغذیه با چوشک را تعقیب کنید. **برای مشوره در مورد تغذیه با چوشک، با پرستار صحت طفل و مادر یا خط تلفونی MCH به شماره 13 22 29 تماس بگیرید.**



برای دیدن سلسله ای از ویدیو ها که معلومات وسیع در مورد تغذیه با شیر مادر ارائه می کند به raisingchildren.net.au مراجعه کنید .



ویدیو ها شامل این موضوعات اند:

- چگونگی تغذیه با شیر مادر
ایجاد یک دلبستگی خوب
- چگونگی تغذیه با شیر مادر
وضعیت های تغذیه با شیر مادر
- سوالات معمول تغذیه با شیر مادر:
تف کردن، خوردن غذاهای خاص
- سوالات معمول تغذیه با شیر مادر:
چالش ها، کمک گرفتن



Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 2686

پرستار MCH شما و انجمن تغذیه با شیر مادر استرالیا (انجمن تغذیه با شیر مادر استرالیا) می تواند معلومات مفید در مورد تغذیه با شیر مادر به شما بدهند.

5. خواب نوزاد

مراقبت روزانه

نوزاد شما طوری برنامه ریزی شده است که به طور متفاوت از شما خواب کند. چیزهایی را که شما باید بدانید در این جا یادآوری می شود.

- نوزادان معمولا حدود 16 ساعت در هر 24 ساعت خواب می کنند و 3-2 بار در شب برای غذا بیدار میشوند.
- نوزاد نمی داند که شب ها مردم می خوابند. نوزاد شما در طول روز و شب، چند بار و هر بار به مدت تا چهار ساعت خواب می کند.
- وقتی نوزادان بیدار هستند، معمولا غذا می خورند. پس از تغذیه، نوزاد شما احتمالا میخواهد دوباره به خواب برود. این به این معنی است که "زمان بازی" در این سن بسیار کوتاه است.
- زمانی که طفل شما در حدود سه ماهه است، ممکن است او شروع کند که در یک الگوی خواب 4 تا 5 ساعت در شب استقرار یابد. به یاد داشته باشید که تا شش ماهگی بسیاری از نوزادان هنوز در شب به غذا و کمک به آرام گیری ضرورت دارند.

اگر نوزاد شما قبل از موقع یا کم وزن تولد شده است، پرستار MCH، داکتر خانواده یا داکتر متخصص اطفال ممکن است توصیه کند که طفل خود را فقط برای یک مدت معیین به خواب بگذارید و بعد بیدار کنید و غذا بدهید.



6. گریه کردن

مراقبت روزانه

گریه کردن طریقهٔ عمدهٔ ارتباط‌گیری نوزاد شما است.

مهم است به یاد داشته باشید که اطفال همه گریه می‌کنند. گریه معمولاً در حدود سن 8-6 هفتگی به اوج می‌رسد و سپس شروع به بهتر شدن می‌کند.

اگر شما در مورد گریه نوزاد خود تشویش دارید، لطفاً با پرستار **MCH**، داکتر عمومی، داکتر متخصص اطفال در این مورد مشوره کنید، یا برای مشوره به شماره **MCH** به **29 22 13** هفت روز در هفته **24** ساعت در روز تماس گرفته می‌توانید.

اگر طفل شما گریه می‌کند، این چک لیست را به کار ببرید:

- آیا طفل گرسنه است؟ نوزادان در هر 3-2 ساعت ضرورت به تغذیه دارند.
- آیا طفل ضرورت به دلداری دارد؟ سعی کنید که طفل را در موقعیت گهواره قرار دهید، آرام آرام تکان بدهید، راه بروید، زمزمه کنید یا آواز بخوانید.
- آیا طفل خسته است؟ سعی کنید طفل را با ملایمت اما محکم بیچانید. بعد طفل را در یک جای امن به خواب بگذارید.
- آیا طفل ضرورت به تبدیل پوشک دارد؟ پوشک را تبدیل کنید و اگر طفل دچار دانه‌های جلدی است، نشیمنگاه او را با آب پاک بشویید، به آرامی مالش دهید که خشک شود و از یک کرم پوشک استفاده کنید.



- **آیا طفل ضرورت به عارق زدن دارد؟** سعی کنید طفل را راست نگهدارید و به آرامی پشت او را مالش دهید.
- **آیا طفل مریض است؟** درجه حرارت بدن او را ببینید. گرمی متوسط بدن 37 درجه سانتیگراد است. اگر تشویش دارید با داکتر خانوادگی خود صحبت کنید.

بعضی اوقات اطفال بدون هیچ دلیلی واضح گریه میکنند و کمک خواستن همیشه درست خواهد بود. اگر احساس می کنید که نمی توانید با این مشکل مقابله کنید، طفل را در جای امن، مانند تخت خوابش قرار دهید و یک مدتی را وقفه بگیرید تا آرامتر شوید. شما می توانید از یک شخص دیگر بخواهید که طفل را بگیرد یا با **خط تلفونی MCH به 13 22 29** تماس بگیرید.



روش های آرام کردن

وقتی که طفل شما گریه می کند، از بعضی از این روش های مفید استفاده کنید:



- طفل خود را در کراچی گگ اطفال قرار دهید و به پیاده روی بروید.
- طفل خود را حمام آرام بخش و گرم بدهید. در زمانی از روز که طفل شما بیشتر گریه می کند از یک دوست یا یکی از نزدیکان خود کمک بخواهید.
- اگر زیاد خسته نیستید، می توانید برای رانندگی بروید. حتی اگر طفل شما به گریه کردن ادامه دهد، گاهی اوقات مقابله کردن با آن در زمانی که در حرکت هستید آسانتر می شود.
- اگر احساس خستگی می کنید، طفل خود را در جایی امن نگه دارید و پنج دقیقه ای را وقفه بگیرید. گذاشتن طفل که چند دقیقه گریه کند، به آنها آسیب نمی رساند و می تواند به شما کمک کند که چیزها را تحت کنترل داشته باشید.

7. ایمنی

خواب محفوظ

نوزادان را به پشت شان بگذارید که بخوابند. این ایمن ترین وضعیت برای نوزادان سالم است تا از مرگ ناگهانی دوران نوزادی (SUDI) جلوگیری شود.

هنگامی که طفل شما می تواند دور بخورد (در حدود 6-4 ماهگی)، به پشت قرار دادن او برای خواب را ادامه دهید، اما اجازه دهید تا وضعیت خواب خود را خودش پیدا کند.

- اطمینان حاصل کنید که سر و روی طفل شما در وقت خواب پوشانیده نشود.
- طفل خود را در تختخواب طفل قرار دهید، طوری که پاهای او نزدیک انتهای پایینی باشد.
- بطور محفوظ در رو جایی بپیچانید.
- شما می توانید به جای کمپل از یک کیسه خواب ایمن خاص نوزاد مانند یکی که در بسته طفل به شما داده شده است، استفاده کنید. کیسه خواب با گردن و بازوهای مناسب و بدون کلاه، محفوظ ترین است.
- از تختخواب طفل که مطابق استانداردهای ایمنی استرالیا است و یک تشک به اندازه مناسب استفاده کنید.
- اسباب بازی های نرم، بالش ها، لحاف ها، پوست گوسفند و ضربه گیرهای تختخواب طفل را از تختخواب طفل بیرون نگه دارید.
- اگر می توانید طفل خود را در 12-6 ماه اول در تختخواب طفل در اتاق خود قرار دهید.

پیچانیدن محفوظ

پیچانیدن بعضی از اطفال را آرام می کند.

نوزاد خود را از هنگام تولد تا هنگامی که بتواند روی شکم خود (6-4 ماه) بغلند بپیچانید. اگر طفل شما نمیخواهد که پیچانیده شود، به جای آن، یک کیسه خواب محفوظ نوزاد به کار ببرید. هنگامی که طفل شما شروع به غلت زدن می کند، دیگر نباید آنها را برای خواب بپیچانید.

برای پیچانیدن از پارچه نخی نازک یا مشلین استفاده کنید. بطور محکم، اما نه خیلی محکم بپیچانید تا طفل شما بتواند پاهای خود را به طور کامل دراز کند.

در آب و هوای گرم، طفل شما فقط نیاز به یک زیر پیراهنی و پوشک در زیر قنداق پیچی خود دارد. گرمی بیش از حد به SUDI ربط داده شده است، بنابراین در هنگام خواب، سعی کنید طفل را در یک گرمای مطبوع و راحت نگه دارید. در آب و هوای مطبوع، طفل خود را یک خرسک نازک بپوشانید و بعد بپیچانید.

اجازه ندهید که قنداق پیچی سر، گوش و زنج طفل را بپوشاند. اگر بیش از حد بالا بپیچانید راه تنفس طفل را می بندد و باعث گرمی بیش از حد او می شود.

نوزاد خود را لباس گرم، اما نه داغ بپوشانید.

سر طفل خود را در داخل خانه نپوشانید - اجازه دهید که طفل شما در یک حالت مطبوع باشد نه زیاد گرم. نگران نباشید اگر دست و پاهای طفل شما خنک باشند - این طبیعی است.

راهنمای گرماسنج اتاق خواب محفوظ Red Nose

گرماسنج اتاق خواب محفوظ z z

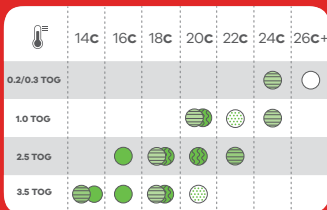
<16c 18c 20c 22c 24c 26c>

داغ / داغتر*

خفیف / گرم*

مطلوع / سرد*

*برای بزرگسالان



● تنها پوشاک

● زیر پیراهنی

● لباس آستین کوتاه (بدون پا)

● لباس تمام بدن (پشمی)

● پای جاشه (فلاتیل)

red nose
saving little lives

z z z

Red Nose توصیه های شش گانه میثی بر شواهد ذیل ما را برای خواب دادن ایمن طفل و کم کردن احتمال خطر توصیه می کند:

درجه بندی TOG چیست؟
thermal TOG مخفف
overall grade به معنای

درجه مجموعی حرارت است. این یک سیستم درجه داندن به کیسه های خواب طفل با توجه به گرمی که می دهند، از کیسه های با درجه پایین تر در آب و هوای گرم استفاده می شود و از کیسه های با درجه بالاتر در هوای سردتر استفاده می شود.

1. نوزاد را بر پشت بخوابانید
2. سر و صورت او را نپوشانید
3. قبل و بعد از تولد، طفل را نور از نود نگهدارید
4. محیط خواب شب و روز طفل را امن نگهدارید
5. طفل را در تختخواب محفوظ طفل در اتاق والدین بخوابانید
6. شیر مادر به طفل بدهید.

www.rednose.org.au

سلب مسئولیت: این گرماسنج تنها به منظور استفاده به حیث یک راهنما در نظر گرفته شده است.

8. دندان درآوردن

مراقبت از دندان

مراقبت خوب از دندان ها حتی باید قبل از بیرون شدن دندانهای اول آغاز شود.

برای اکثر نوزادان، دندان ها بین 6-10 ماهگی شروع به بیرون شدن می کنند. وقتی که هر دندان طفل به سطح بیره می رسد، بیره برای ظاهر ساختن دندان باز می شود.

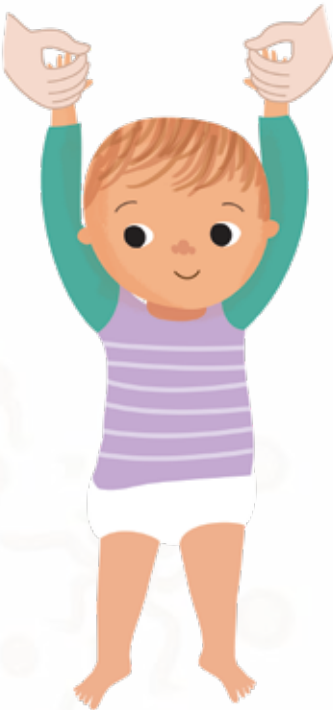
شما می توانید قبل از این که دندان اول ظاهر شود، شروع به پاک کردن و مراقبت از بیره طفل خود بکنید. فقط بیره های طفل را با آهستگی دو بار در روز با استفاده از گاز پانسمان پاک، مرطوب شستشوی روی پاک کنید.

برای کمک به راحت ساختن یک طفلی که دندان می درمی آورد، می توانید این کار ها را انجام دهید:

- به آرامی بیره طفل خود را با انگشت پاک بمالید - باید مطمئن شوید که ابتدا دستهای خود را بشویید.
 - چیزی به طفل خود بدهید که دندان بزند، مانند یک برس دندان سرد (اما نه یخزده)، چوشک یا حلقه دندان، مثل یکی که در بسته نوزادتان داده شده است.
 - چیزی سختی به طفل خود بدهید، مانند بسکیت بدون قند که بمکد.
- اگر نوزاد شما هنوز ناراحت یا پریشان است، ممکن است این زمانی باشد که پرستار MCH یا داکتر خانوادگی خود را ببینید. دندان درآوردن نباید مشکل باشد.

مراقبت از دندانهای اولیه

به محض این که دندان ها ظاهر می شوند، می توانید آنها را دو بار در روز (صبح و قبل از خواب) پاک کنید. یک روی شوی پاک و مرطوب یا گاز پانسمان را به دور انگشت خود بپیچانید و پیش و پشت هر دندان طفل تان را پاک کنید.



اگر برای طفل شما مشکلی نباشد، می توانید یک برس کوچک و نرم را که برای اطفال زیر دو سال طراحی شده است، مانند آن یکی که در بسته نوزادتان داده شده است به طفل تان معرفی کنید. تا سن 18 ماهگی طفل تان، فقط از آب روی برس استفاده کنید. بعد از آن می توانید به اندازه نخود خمیر دندان با مقدار کم فلوراید را روی برس بگذارید.

9. صحت در گرمی

حفاظت از آفتاب

سایه، لباس و کلاه بهترین راه محافظت از نوزادان کمتر از 6 ماه می باشد، زیرا کرم ضد آفتاب برای این گروه سنی توصیه نمی شود.

کلاه: کلاه از روی، گردن و گوش طفل شما در مقابل اشعه ماورای بنفش (UV) آفتاب محافظت می کند. کلاه شیپو با لبه پهن و کلاه لژیونر (کلاه که پشت گردن را می پوشاند) بهترین محافظت را ارائه می دهد، مانند کلاه آفتابی که در بسته نوزاد شما داده شده است.

یک کلاه نرم را انتخاب کنید، طوری که طفل شما در حالی که آنرا به سر دارد بتواند به راحتی بخوابد. به خاطر داشته باشید که شما باید از خود نیز محافظت کنید - اگر شما کلاه بپوشید، طفل شما یاد می گیرد که شما را کاپی کند.



کرم ضد آفتاب: برای اطفال خرد سال و نوزادان 6 ماهه یا بیشتر از یک کرم ضد آفتاب با عامل حفاظت از آفتاب 30 (SPF) یا بالاتر، مقاوم در برابر آب استفاده کنید و آنرا روی پوست، دست ها و سایر قسمت های پوست طفل که توسط لباس پوشیده نشده است، بمالید. کرم ضد آفتاب اشعه ماوراء بنفش را فیلتر می کند، اما به طور کامل آن را مسدود نمی کند. شما باید در سایه باشید و فرزندتان را لباس حفاظت از خورشید نیز بپوشانید.

در آب و هوای گرم، اطفال را به طور مکرر تغذیه کنید و نوشیدنی های آب اضافی برای جلوگیری از کم شدن آب بدن به طفل بدهید.



10. فرزندداری و روابط

زندگی خانوادگی

فرزندداری همیشه به طور طبیعی نمی آید. با ادامه دادن همه والدین آن را یاد می گیرند. همه والدین می توانند اشتباه کنند، و از طریق تجربه یاد بگیرند.

فرزندداری ضرورت به مشاهده، درک، پایداری، تخیل، صبر، صداقت و انرجی دارد!

روابط خانوادگی

روابط خانوادگی بیشترین تأثیر را بر رشد طفل شما دارد، روابط خانوادگی خوب به اطفال کمک می کند احساس امنیت و دوست داشته شدن کنند. ناسازگاری یک بخش طبیعی روابط بین همسران است و ایجاد روش هایی برای مدیریت فشار و ناسازگاری برای شما، روابط تان و فرزندان تان خوب است. برای راهنمایی در مورد مدیریت ناسازگاری، به raisingchildren.net.au مراجعه کنید.

در 6-8 هفته اول پس از تولد نوزاد از خود یا از روابط خود بیش از حد توقع نداشته باشید. این زمان گذار است و مهمترین چیز شناختن طفل تان و "غلبه بر" محرومیت خواب است.

11. فعالیت های تفریحی برای خانواده ها

- کتابخانه های عمومی ویکتوریا - جلسات قصه گویی در کتابخانه عمومی محلی شما برای اطفال 0 تا 6 ساله رایگان است و فرصت هایی را برای ملاقات با دیگر خانواده ها، به اشتراک گذاشتن راهنمایی ها، ایجاد دوستی و لذت بردن از زمان در فضای جامعه تان فراهم می کند. کتابخانه ها برای پیوستن مجانی هستند و امانت گرفتن کتاب علاقه به خواندن را تشویق می کند. یک کارت مثنی کتابخانه در بسته طفل شما موجود است. برای تبدیل این کارت با کارت واقعی کتابخانه جهت امانت گرفتن کتاب، و پیدا کردن کتابخانه عمومی محلی خود از publiclibrariesvictoria.net.au بازدید کنید.



- کتابخانه های اسباب بازی - اسباب بازی های آموزشی با کیفیت، که تمام مراحل رشد و نمو و تخیل طفل شما را تحت پوشش قرار می دهد با مصرف کم برای خانواده ها ارائه می کند. کتابخانه اسباب بازی محلی خود را از این جا پیدا کنید:

toylibraries.org.au/find-a-toy-library

- گروه بازی ویکتوریا - گروه های بازی، اطفال خرد سال، والدین و خانواده ها را گرد هم می آورند تا به طفل شما در یادگیری و رشد از طریق بازی کمک کند. پیوستن به یک گروه بازی مجانی است. برای جزئیات چگونگی پیوستن به آن playgroup.org.au را ببینید.
- به پارک های محلی و زمین های بازی، که در آن چیزهای زیادی برای دیدن، انجام دادن و جستجوی برای طفل تان وجود دارد بروید.
- برای دسترسی به معلومات مربوط به رویدادهای خانوادگی در منطقه تان از وب سایت شورای محلی خود بازدید کنید.

12. حالات عاجل و تماس های مفید

000	امبولانس/ پولیس/ اطفائیه
13 11 26	مرکز معلومات مسمومیت
13 12 78	خط تلفونی بحران محافظت طفل
13 11 14	لایف لاین (Lifeline)

تماس های مفید

13 22 29	خط تلفونی صحت طفل و مادر (24 ساعت)
1800 686 268	انجمن تغذیه با شیر مادر استرالیا
	PANDA (انجمن اضطراب و افسردگی قبل از ولادت)
1300 726 306	
1300 224 636	Beyond Blue
1300 998 698	Red Nose
13 14 50	خدمات ترجمانی تلفونی
13 22 89	Parentline
1300 60 60 24	Nurse-on-Call (24 ساعت)

سازمان های ذیل معلومات و منابع مفید را که ممکن است شما بخواهید به آنها دسترسی داشته باشید، ارائه می دهند:



- معلومات صحت اطفال شفاخانه شاهي اطفال (Royal Children's Hospital)
- Kidsafe
- تیم معلومات جامعه شفاخانه شاهي اطفال
- Red Nose
- انجمن تغذیه با شیر مادر استرالیا
- PANDA
- گروه بازی ویکتوریا

جهت دسترسی به معلومات بیشتر در مورد سازمانهای فوق لطفاً betterhealth.vic.gov.au/babybundle را ببینید.

این راهنمایی به زبان های این جوامع نیز موجود است:

عربي

සමූහ

دري

हिंदी

فارسی

ਪੰਜਾਬੀ

简体中文

Español

Tiếng Việt

جهت دانلود کاپی پی دی اف این راهنمایی به زبان خود تان به betterhealth.vic.gov.au/babybundle بروید.

خط تلفونی صحت مادر و طفل



13 22 29



www.betterhealth.vic.gov.au/mchline

خانواده ها می توانند با پرستار MCH جهت گرفتن مشوره از شروع حاملگی تا وقتی که اطفال رفتن به مکتب را شروع می کنند، صحبت کنند، 24 ساعت در روز، 7 روز در هفته.

یک اپ مجانی از طرف خدمات صحت طفل و مادر ویکتوریا .

MCH اپ

www.betterhealth.vic.gov.au/mchapp



منبع فرزندداری مکمل و قابل اعتماد آنلاین شما



raisingchildren.net.au معلومات رایگان، قابل اعتماد، مطابق به روز و مستقل را فراهم می کند تا به خانواده شما کمک کند که باهم رشد کند و شکوفا گردد. حکومت استرالیا به ما بودجه می دهد، توسط کارشناسان بازبینی می شویم و مورد اعتماد والدین هستیم.

این جزوه برای خانواده های مشغول طراحی شده و پر از نکات و رهنمودها برای شما است که به کار ببرید. محتویات **raisingchildren.net.au** هم برای پیدا کردن و هم برای فهمیدن آسان است و به صدها سوال فرزندداری در جای و وقتی که به آنها ضرورت داشته باشید جواب می دهد.

مقالات، فیلم ها و منابع تعاملی **raisechildren.net.au** متناسب با سنین و مراحل مختلف رشد طراحی شده اند و شما را از پرورش نوزاد تا نگرفته تا تربیت کردن یک نوجوان با اعتماد به نفس، انعطاف پذیر می برد - و به شما کمک می کند که به عنوان پدر و مادر از خود نیز مراقبت کنید.



به خبرنامه ما مشترک شوید و ما را در فیسبوک و یوتیوب دنبال کنید.

به ما بگویید که در مورد بسته نوزاد خود چه فکر می کنید!

به

www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle

بروید و برای پر کردن یک نظر سنجی کوتاه
پیوند را تعقیب کنید.

