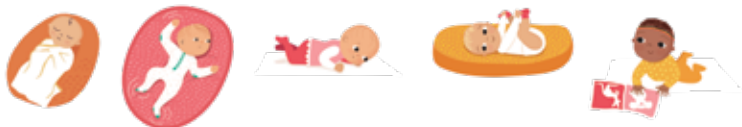


آشنایی با بسته مخصوص نوزاد

# دولت ویکتوریا





**raisingchildren.net.au**  
the australian parenting website

محتوای این کتابچه تحت مجوز **raisingchildren.net.au** تهیه شده است و نباید بدون کسب اجازه، مجدداً تکثیر یا توزیع شود.

برای دریافت این نشریه به فرمتی قابل دسترسی ایمیلی به این آدرس بفرستید:  
**babybundle@dhhs.vic.gov.au**

مجاز شده و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

© ایالت ویکتوریا، ژوئن 2019

بجز در مواردی که اشاره شده است، تصاویر این نشریه تنها مدل‌ها و زمینه‌های تصویری را نمایش داده و الزاماً خدمات، تسهیلات یا دریافت‌کنندگان واقعی خدمات را نشان نمی‌دهند. این نشریه ممکن است حاوی تصاویر افرادی از بومیان ابوریجینی و جزیره نشینان تنگه تورس باشد که فوت کرده‌اند. در مواردی که از واژه "ابوریجینی" (Aboriginal) استفاده شده است، اشاره به افراد از بومیان ابوریجینی و جزیره نشینان تنگه تورس می‌باشد. واژه "بومی" (indigenous) برای استفاده در مواردی حفظ شده است که بخشی از عنوان یک گزارش، برنامه یا نقل قول است.

ISBN 978-1-76069-977-2 (چاپ)

ISBN 978-1-76069-977-2 (پی‌دی‌اف/آنلاین/به صورت فایل MS word)

قابل دسترسی از: **[www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle](http://www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle)**

چاپ شده توسط Waratah Group, Port Melbourne (1905304).

## به سفر فرزندداری تان خوش آمدید!



مادر یا پدر شدن زمانی هیجان انگیز است ولی برای والدین تازه، می تواند همچنین زمان تغییری بزرگ باشد و دوره چالش انگیزی از تحولات.

در حالیکه شما و نوزاد جدیدتان با یکدیگر آشنا می شوید، دولت حزب کارگر آقای اندروز (Andrews Labor Government) مفتخر است که بسته ای از لوازم ضروری مخصوص نوزاد را به شما بدهد تا در مسیر والدین بودن تان شما را حمایت کرده و کمک نماید.

تمامی محصولات با استانداردهای ایمنی استرالیا مطابقت دارند و توسط گروهی از متخصصین خواب و آرام کردن نوزاد، تکامل زبان، فرزندداری، ایمنی نوزادان و یادگیری در دوران اولیه، تهیه و تایید شده اند.

بسته مخصوص نوزادتان همچنین شامل این کتابچه اطلاعات مهم درباره رشد نوزادتان در این چند هفته و ماه های اولیه، ایمنی نوزاد، لذت بردن از کتاب ها همراه با نوزادتان و شماره تماس ها برای موارد اضطراری می شود.

این بسته توسط Raising Children Network تهیه شده و من تشویق تان می کنم که برای کسب اطلاعات بیشتر به [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au) مراجعه کنید.

تولد نوزاد جدیدتان را به شما تبریک گفته و بهترین ها را برای شما و خانواده تان در این سفر عالی که پیش رو دارید، آرزو می کنم.

**Jenny Mikakos** نماینده پارلمان

وزیر بهداشت

وزیر خدمات آمبولانس



# به سفر فرزندداری تان خوش آمدید

این راهنما برای کمک به شما جهت مسیریابی در دنیای نوزادتان، درک رفتارهای نوزادتان و ایجاد پیوندها و وابستگی قوی در ماههای اولیه، طراحی شده است.

علاوه بر این راهنما، لطفاً به کتاب سبز یادگیری موارد مربوط به سلامتی و رشد من (My Health Learning and Development) که هنگام تولد نوزادتان در بیمارستان به شما داده می شود، مراجعه کنید.

1. هفته اول نوزادتان
2. زبان بدن نوزاد
3. برقراری پیوند با نوزادتان
4. شیردهی از سینه و شیردادن با شیشه
5. خواب نوزاد
6. گریه کردن
7. ایمنی
8. دندان در آوردن
9. سلامتی در گرما
10. فرزندداری و روابط
11. فعالیت های تفریحی خانواده ها
12. موارد اضطراری و شماره تماس های مفید

# 1. اولین هفته نوزادتان



## چه انتظاری داشته باشید

نوزادتان هفته های اولش را به شیر خوردن، خوابیدن و برقراری پیوند با شما سپری می کند.

شما با وقت گذاشتن برای بغل کردن، صحبت و لبخند زدن به نوزادتان می توانید با او پیوند برقرار کنید.

در حالیکه نوزادتان بیشتر وقت را خواب خواهد بود، احتمال می رود که مدتی طول بکشد تا بتوانید الگو یا روالی را در شیر خوردن و خوابیدن او ببینید.

نوزادتان هفته اول زندگی اش را صرف انطباق یافتن با محیط جدیدش می کند. دنیای بیرون بسیار متفاوت است با رحم، که تاریک بوده و دما ثابت است و صداها بم. شما می توانید با دادن گرما، عشق، امنیت و توجه - و بغل کردن و لبخند زدن به دفعات، به نوزادتان کمک کنید که به دنیای بیرون عادت کند.

چنانچه نگران نوزادتان هستید، با پرستار سلامت مادران و کودکان (MCH) خود، پزشک عمومی یا متخصص اطفال صحبت کنید یا برای دریافت مشاوره با خط تلفنی شبانه روزی MCH - به شماره 13 22 29 تماس بگیرید.

## از خودتان نیز مراقبت کنید

این به آن معناست که خوب غذا بخورید و زمانیکه نوزادتان خواب است، بخوابید یا استراحت کنید، و این به شما کمک می کند که کمتر احساس خستگی کنید. وقتی احساس آمادگی می کنید، به آرامی به انجام فعالیت های جسمانی بازگردید. ایرادی ندارد که بخواهید از خانواده با دوستان نیز درخواست کمک کنید.

## هفته های اول

### شیردهی و خوابیدن

نوزادتان بیشتر وقت را می خوابد، و هر چند ساعت یکبار برای شیر خوردن بیدار می شود. نوزادان نمی توانند "یکسره شب را بخوابند." نوزادان شکم های بسیار کوچکی دارند، به همین دلیل باید به دفعات بیدار شوند و شیر بخورند. بیشتر نوزادان هر 2-4 ساعت (12-8 وعده شیر هر 24 ساعت) نیاز به شیر خوردن دارند.

### برقراری پیوند و ارتباط گیری

نوزادتان صدای شما را تشخیص می دهد- به هر حال، او در نه ماه گذشته از داخل رحم به صدای شما و صدای خانواده تان گوش می داده است. شما می توانید با استفاده از صدا، نوازش، نگاه و بوی خود با نوزادتان ارتباط برقرار کنید. نوزادتان شیوه های خود را برای ارتباط گیری با شما خواهد داشت- اگر چه که او هنوز نمی تواند لبخند بزند.

### گریه کردن

برای نوزادان امری طبیعی است که گریه کنند، اما اگر نمی دانید که نوزاد سعی دارد به شما چه بگوید، این امر می تواند استرس ایجاد کند. اگر نوزادتان گریه می کند، می توانید سعی کنید به او شیر بدهید، پوشکش را عوض کنید، او را بغل کنید یا به آرامی تاپش بدهید، صحبت کنید یا آواز بخوانید، یا حمامی گرم و آرامش بخش برای او آماده کنید.





همچنان که هر روز، با هم زمانی را سپری می کنید، نوزادتان بسیاری چیزها را یاد می گیرد. در حالیکه نوزادتان دنیای اطرافش را می بیند، می شنود، بو می کند و لمس می کند، مغز او رشد و تکامل پیدا می کند. نوزادتان دستانش را بی اختیار در حالت واکنش مشت می کند و با صداهای بلند و ناگهانی، جا می خورد.

### مشکلات سلامتی رایج

برخی از مشکلات سلامتی رایج شامل از دست دادن وزن، چسبناک شدن چشم و حساسیت های پوستی مانند پوسته پوسته شدن سر، سوختگی از پوشک، عرق سوز شدن، آگزما و پوست خشک می شوند. اگر چیزی به نظر درست نمی رسد و نگران نوزادتان هستید، جویای کمک پزشک شوید. با پرستار MCH خود، خط تلفنی **MCH به شماره 13 22 29** یا پزشک عمومی تان تماس بگیرید.

### معاینات مربوط به نوزاد

پرستار MCH شما معمولاً در هفته اول تا دوم پس از تولد نوزاد، به دیدن شما و نوزادتان در خانه می آید. نزدیکترین مرکز MCH به شما، معایناتی رایگان برای شما و نوزادتان را انجام می دهد. هنگامیکه برای انجام معاینات به آنجا می روید، زمانی مناسب برای پرسیدن سوالات است. پیش از معاینات، فهرستی از سوالات را بنویسید تا فراموش نکنید از پرستار هر آنچه می خواهید بدانید را بپرسید. همچنین می توانید از خدمات حمایتی MCH به صورت شبانه روزی از طریق خط تلفنی **MCH به شماره 13 22 29 و از طریق اپ MCH** دسترسی داشته باشید.

## 2. زبان بدن نوزاد

### نوزادتان به شما چه می گوید؟

اگر کارهایی که نوزادتان انجام می دهد را مشاهده کنید، این کار به شما کمک می کند زبان بدن نوزاد و سایر رفتارهای او را درک کنید.

### درک کردن و پاسخگویی به زبان بدن نوزاد

نوزادان ممکن است برای گفتن آنچه می خواهند، از کلمات استفاده نکنند، ولی قطعاً روشی برای خودشان دارند که به شما بگویند چه اتفاقی دارد می افتد.

زبان بدن نوزادتان به شما می گوید که آیا او کاملاً بیدار و آماده بازی، ناراحت، بهانه گیر یا گرسنه است یا در چه مرحله ای از خواب بسر می برد.

نوزاد شما همچنین ممکن است از زبان بدن برای نشان دادن اینکه چه زمانی می خواهد با شما ارتباط برقرار کرده و پیوندتان را قوی کند، استفاده کند.

**ارتباط چشمی** یکی از روش هایی است که نوزادتان به شما می گوید که توجه تان را می خواهد.

**چرخاندن سر** و چشمان به سوی شما نشان می دهد که او توجه تان را می خواهد.

**دست دراز کردن** رفتار دیگری است که نشان می دهد نوزادتان توجه تان را می خواهد.







## رفتارهای نوزاد

به وب سایت [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au) برای تماشای یک سری ویدئوها مراجعه کنید که به شما کمک می کنند رفتارهای نوزادتان را بشناسید و بدانید که چگونه پاسخ بدهید.

ویدئوها عبارتند از:

- رفتارهای نوزاد که می گوید

**“من خسته هستم”**

- رفتارهای نوزاد که می گوید

**“من گرسنه هستم”**

- رفتارهای نوزاد که می گوید

**“می خواهم بازی کنم”**

- رفتارهای نوزاد که می گوید

**“من احتیاج به استراحت دارم”**



## 3. برقراری پیوند با نوزادتان

### برقراری پیوند و وابستگی

برقراری پیوند بین شما و نوزادتان بخش حیاتی از رشد است و پایه سلامت روحی او را ایجاد می کند.

در اینجا به ایده هایی اشاره شده است:

- نوزاد خود را مرتباً نوازش کرده و بغل کنید. سعی کنید به آرامی او را تاب بدهید یا او را در آغوش خود نگاه دارید، به گونه ای که پوستش را روی پوست خود حس کنید.
- به گریه نوزاد پاسخ بدهید. ممکن است همیشه نتوانید بفهمید که چرا نوزادتان گریه می کند اما با پاسخ دادن، به او کمک می کنید احساس امنیت بکند.
- کاری انجام دهید که نوزادتان از نظر جسمانی احساس امنیت کند. وقتی نوزادتان را بغل می کنید، سر و گردن او را صحیح نگه دارید. قنداق کردن نوزادتان به صورت ایمن، احساس امنیت داخل رحم را برایش دوباره ایجاد می کند.

اگر احساس ارتباطی با نوزادتان

نمی کنید، **مشکلی نیست و طبیعی**

**است.** برقراری پیوند و وابستگی می

تواند بعضی وقت ها هفته ها یا ماه ها

طول بکشد تا شما فرزندتان را بشناسید

و او را درک کنید.





پدر شدن می تواند به این معنا باشد که در زمان کوتاهی باید موارد زیادی را یاد بگیرید. صحبت کردن و گوش دادن به پدران دیگر می تواند مفید باشد.

### ایده هایی برای برقراری پیوند با نوزادتان

شما می توانید با دادن چیزهایی به نوزادتان که آنها را تماشا کند، گوش کند و احساس کند، با او پیوندی برقرار کنید. این کار باعث فعال شدن مغز نوزاد و رشد آن می شود. این ایده ها را امتحان کنید:

- تا آنجا که می توانید با صدایی آرامش بخش و اطمینان دهنده با نوزادتان صحبت کنید. درباره کاری که انجام می دهید صحبت کنید یا قصه بگویید.
- آواز بخوانید. نوزادتان احتمالاً از صدای بالا و پایین رفتن آوازها و موسیقی، و همینطور ریتم ها خوشش می آید.
- وقتی صحبت می کنید، آواز می خوانید و حالت چهره تان را تغییر می دهید، به چشمان نوزادتان نگاه کنید.
- حس لامسه نوزادتان را تحریک کنید. نوزادتان از زمان تولد، می تواند حتی ملایم ترین نوازش را حس کند. سعی کنید در زمان تعویض پوشک، با ملایمت پاهای نوزادتان را با پارچه ای نرم نوازش دهید.

برقراری پیوند و وابستگی به این معنا است که همیشه با عشق، گرمی و توجه به نیازهای نوزادتان پاسخ بدهید. **وقتی چنین کاری می کنید، فرد مخصوص و قابل اعتماد زندگی نوزادتان می شوید.** برقراری پیوند و وابستگی به نوزادتان کمک می کند که از نظر روحی و جسمانی رشد کند.

## کتاب خواندن با یکدیگر و ارتباط گیری

هرگز برای آغاز ارتباط گیری با نوزادتان زود نیست. کتاب خواندن، قصه گفتن، حرف زدن و آواز خواندن با نوزادتان به او کمک می کند درباره صداها، کلمات و زبان یاد بگیرد. این کار قوه تخیل نوزادتان را برمی انگیزد و به او کمک می کند درباره دنیای اطرافش یاد بگیرد. این زمانی بسیار خوب برای برقراری پیوند و صرف زمان با نوزادتان است.

قصه گفتن تنها به معنای خواندن داستان با نوزادتان نیست. حتی نوزادان هم می توانند از تجربه خواندن کتاب با شما چیزهایی یاد بگیرند. بسته مخصوص نوزادتان حاوی چهار کتاب است که می توانید، همچنانکه نوزادتان بزرگ می شود، همراه با او آنها را بخوانید. وقتی با هم کتاب می خوانید:

- با هم به تصاویر نگاه کنید- چیزهای آشنا و تازه ای که نوزادتان می تواند ببیند را نام ببرید و به آنها اشاره کنید. هر چه کودکان کلمات بیشتری بشنوند، لغات بیشتری را یاد می گیرند.
- آهسته بخوانید و روی هر صفحه وقت بگذارید. با این کار به نوزادتان فرصت می دهید که روی تصاویر تمرکز کند.
- وقتی کتاب می خوانید تن صدایتان را تغییر دهید. این کار به نوزادتان این امکان را می دهد که صداها را مختلف گفتار را بشنود- این کار به آنها کمک می کند که خود صداهایی تولید کنند.

به وب سایت [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au) مراجعه کنید و برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن ویدئوهایی در مورد تکامل زبان برای فرزندتان، کلمه "زبان" را جستجو کنید.

## 4. شیر دهی از سینه و شیر دادن با شیشه

### شیر دادن به نوزادان

نوزادان هر 2-3 ساعت یکبار نیاز به خوردن شیر دارند. نوزادان بهترین فواید مواد مغذی را از شیر مادر دریافت می‌کند، چه این کار را با شیر دادن از سینه انجام بدهید یا با استفاده از شیر دوشیده شده، با شیشه به او شیر بدهید.

### شیردهی از سینه

شیر سینه به طور طبیعی برای نوزاد انسان طراحی شده است. این شیر حاوی مواد مغذی است که نوزادان برای رشد و تکامل به آنها نیاز دارد و از نوزادان در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها محافظت می‌کند. شیر سینه رایگان و راحت است و می‌تواند باعث برقراری پیوند بین شما و نوزادان بشود.

### شیر دادن با شیشه

اگر نوزادان همیشه نمی‌توانند مستقیماً از سینه شما شیر بخورد، ممکن است بخواهید شیر دوشیده شده از سینه را با شیشه شیر به او بدهید. این کار باعث ادامه تولید شیر شما شده و اطمینان حاصل می‌شود که نوزادان فواید شیرسینه را دریافت می‌کنند. یا ممکن است انتخاب کنید که شیر خشک نوزادان را به نوزادان بدهید که تنها گزینه امن بجای شیر سینه است. وقتی از شیر خشک استفاده می‌کنید، این نکته مهم است که تمامی وسایل مخصوص به شیر دادن را قبل از دادن شیر به نوزادان استریل کنید.

برای کسب اطلاعات درباره شیر دادن با شیشه با پرستار **MCH** تان یا خط تلفنی

**MCH** به شماره **13 22 29** تماس بگیرید.



برای دیدن یک سری ویدئوها که اطلاعات جامعی را در مورد شیردهی از سینه ارائه می دهند، به وب سایت [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au) مراجعه کنید.

ویدئوها عبارتند از:

- نحوه شیردهی از سینه:

**اتصال خوب به سینه**

- نحوه شیردهی از سینه:

**حالت های قرارگیری برای شیردهی**

- سوالات رایج درباره شیردهی از سینه:

**تف کردن شیر، خوردن غذاهای مخصوص**

- سوالات رایج درباره شیردهی از سینه:

**چالش ها، دریافت کمک**

پرستار MCH و انجمن شیردهی استرالیا می توانند اطلاعات مفید بیشتری درباره شیردهی به شما بدهند.



Breastfeeding Helpline  
**1800 mum 2 mum**  
1800 686 2686

## 5. خواب نوزاد

### مراقبت روزانه

نوزادتان به نحوی برنامه ریزی شده که خوابش با شما متفاوت است. در اینجا آنچه باید بدانید، آمده است.

- نوزادان معمولاً برای حدود 16 ساعت در هر 24 ساعت می خوابند و طی شب 2-3 بار برای شیر خوردن بیدار می شوند.
- نوزاد نمی داند که افراد شب ها می خوابند. نوزادتان در فواصل کوتاهی در طول روز و شب، در مقاطع زمانی تا چهار ساعت، می خوابد.
- وقتی نوزادان بیدار هستند، معمولاً شیر می خورند. بعد از شیر خوردن، معمولاً نوزادتان می خواهد دوباره بخوابد. این به آن معناست که "زمان بازی" در این سن بسیار کوتاه است.
- تا زمانی که نوزادتان حدود سه ماهه است، ممکن است داشتن الگوی خوابی در حدود 4-5 ساعت در شب را شروع کرده باشد. به یاد داشته باشید، تا شش ماهگی، بسیاری از نوزادان هنوز نیاز به شیر خوردن در شب و کمک به آرام شدن برای خواب دارند.

**اگر نوزادتان زودتر از موعد به دنیا آمده باشد یا وزنش هنگام تولد کم باشد، پرستار**

MCH، پزشک عمومی یا متخصص اطفال تان ممکن است توصیه کند که اجازه دهید نوزاد برای مدت زمان خاصی در شب بخوابد قبل از آنکه او را برای شیر خوردن بیدار کنید.



## 6. گریه کردن

### مراقبت روزانه

گریه کردن شیوه اصلی ارتباط گیری نوزادان با شماست.

مهم است که به یاد داشته باشید که همه نوزادان گریه می کنند. گریه کردن معمولا در حدود 6-8 هفتهگی شدیدتر شده و بعد شروع به بهتر شدن می کند.

اگر نگران گریه کردن نوزادان هستید، لطفا این مطلب را با پرستار **MCH**، پزشک عمومی، متخصص اطفال تان در میان بگذارید یا به خط تلفنی شبانه روزی **MCH** به شماره **13 22 29** تماس بگیرید.

اگر نوزادان گریه می کند، با این چک لیست، وضعیت را چک کنید:

- آیا نوزاد گرسنه است؟ نوزادان هر 2-3 ساعت نیاز به شیر خوردن دارند.
- آیا نوزاد نیاز به آرامش پیدا کردن دارد؟ سعی کنید نوزاد را گهواره وار در آغوش بگیرید، آرام او را تاب بدهید، راه بروید، یواش زمزمه کنید یا آواز بخوانید.
- آیا نوزاد خسته است؟ نوزاد را به صورت امن و با ملایمت، اما محکم، قنداق کنید. بعد نوزاد را در جایی امن بگذارید تا بخوابد.
- آیا باید پوشکش عوض شود؟ پوشک را عوض کنید و اگر نوزاد سوختگی پوشک دارد، باسن او را با آب تمیز بشویید، با ملایمت آن را خشک کنید و از کرم مخصوصی سوختگی پوشک استفاده کنید.





- **آیا نوزاد نیاز به آروغ زدن دارد؟** نوزاد را صاف رو به بالا نگاه دارید و با ملایمت به پشتش بزنیید.
- **آیا نوزاد مریض است؟** دمای بدنش را بسنجید. دمای متوسط 37 درجه سانتیگراد است. اگر نگران هستید با پزشک عمومی تان صحبت کنید.

برخی اوقات نوزادان بدون دلیل واضحی گریه می کنند و درخواست کمک هرگز ایرادی ندارد. اگر احساس می کنید که نمی توانید از عهده آن برآیید، نوزاد را در جایی امن مثل تختخوابش بگذارید و به خود فرصتی برای استراحت بدهید، تا احساس آرامش بیشتری به دست آورید. می توانید از فرد دیگری بخواهید که نوزاد را نگاه

دارد یا با خط تلفنی **MCH** به شماره **13 22 29**

تماس بگیرید.



## تدابیری برای آرام کردن نوزاد

در اینجا به چند تدبیر مفید اشاره شده است که می‌توانید وقتی نوزادتان گریه می‌کند، آنها را امتحان کنید:



- نوزادتان را در کالسکه بگذارید و برای قدم زدن بیرون بروید.
- حمامی آرامش بخش و گرم را برای نوزادتان امتحان کنید. از یک دوست یا یکی از بستگان بخواهید که در مواقعی از روز که نوزاد بیش از همیشه گریه می‌کند، به شما کمک کند.
- اگر خیلی خسته نیستید، می‌توانید با ماشین بیرون بروید. حتی اگر گریه نوزادتان متوقف نشود، اگر در حال حرکت باشید، برخی اوقات برآمدن از عهده موقعیت آسانتر است.
- اگر احساس می‌کنید که دیگر تحمل ندارید، نوزاد را در جایی امن بگذارید و پنج دقیقه استراحت کنید. اینکه نوزاد برای چند دقیقه گریه کند، صدمه‌ای به او نمی‌زند و این کار به شما کمک می‌کند که بتوانید دوباره اوضاع را کنترل کنید.

## 7. ایمنی

### ایمنی مربوط به خواب

نوزادان را برای خواب بر روی پشت قرار بدهید. این ایمن ترین حالت قرارگیری برای نوزادان سالم است تا از خطر مرگ ناگهانی و غیر منتظره در نوزادی (SUDI) پیشگیری کنید.

زمانی که نوزادتان می تواند بغلند (در حدود 6-4 ماهگی)، همچنان او را بر روی پشت بخوابانید ولی بگذارید که خودش حالت قرارگیری خوابش را پیدا کند.

- اطمینان بیاورید وقتی نوزادتان می خوابد، چیزی نتواند سر یا صورت او را بپوشاند.
- نوزادتان را در پایین تخت خوابش قرار بدهید به نحوی که پاهایش نزدیک به انتهای پایین تخت باشد.
- ملافه ها را به طور ایمن، تو بزنید.
- می توانید بجای پتو، از کیسه خواب ایمن مخصوص نوزاد، مانند کیسه خوابی که در بسته مخصوص نوزادتان به شما داده شده است، استفاده کنید. کیسه خواب هایی که جای مخصوص گردن و جای بازو دارند و کلاه ندارند، امن ترین هستند.
- از تخت خواب مخصوص نوزاد که با استانداردهای ایمنی استرالیا مطابقت دارد و تشکی که اندازه ای درست دارد، استفاده کنید.
- اسباب بازی های نرم، بالش، لحاف، پوست گوسفند و دور تختی های مخصوص تخت نوزاد را از تخت خارج کنید.
- اگر می توانید، نوزاد را برای 12-6 ماه اول در تخت مخصوص نوزاد در اتاق خود نگه دارید.

## ایمن قنداق کردن نوزاد

### قنداق کردن بعضی از نوزادان را آرام می کند.

نوزادان را از زمان تولد تا وقتی که بتواند روی شکمش بغلند (6-4 ماهگی) قنداق کنید. اگر نوزادتان دوست ندارد که او را قنداق کنید، بجای آن از کیسه خواب امنی که مخصوص نوزادان است، استفاده کنید. وقتی نوزادتان شروع به غلت زدن می کند، دیگر نباید او را برای خواب قنداق کنید.

از پارچه نخی سبک یا چیت مخصوص نوزادان (muslin wrap) استفاده کنید. او را محکم قنداق کنید، اما نه خیلی سفت تا نوزادتان بتواند تمام قد، پاهایش را صاف کند.

در هوای گرم، نوزادان تنها به یک زیر پیراهن بی آستین و پوشک در زیر قنداق احتیاج دارد. گرم شدن بیش از حد به SUDI ارتباط داده شده است، بنابراین سعی کنید نوزادتان را به هنگام خواب خنک و راحت نگاه دارید. در هوای خنک، لباس سر همی سبکی زیر قنداق به او بپوشانید.

نگذارید که قنداق سر، گوش ها یا چانه نوزادتان را بپوشاند. قنداق هایی که خیلی بالا هستند می توانند جلوی تنفس نوزاد را بگیرند و او را بیش از حد داغ کنند.

**لباسی به نوزادتان بپوشانید که گرم است اما خیلی داغش نمی کند.** سر نوزاد را در داخل خانه بدون پوشش نگه دارید- بگذارید نوزادتان خنک باشد و بیش از حد داغ نشود. اگر دستان و پاهای نوزادتان به نظر سرد است، نگران نشوید- طبیعی است.

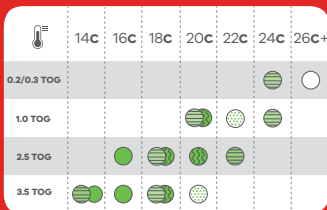
## راهنمای دماسنج امن مخصوص اتاق خواب از سوی Red Nose

### دماسنج امن اتاق خواب z z

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

تابه سرد\* / ملایم / گرم\* / داغ / داغ تر\*

red  
nose  
saving little lives



- 🟢 لفت پریشک
- 🟢 زیر پراهنی بی استین
- 🟢 لباس سرهمی استین کوتاه ( بدون پاچه )
- 🟢 لباس سرهمی کامل ( نلری )
- 🟢 بزنامه (ترکی)

red  
nose  
saving little lives



Red Nose پیروی از شش توصیه ما را که بر مبنای شواهد است، برای خواباندن امن نوزاد و کاهش خطرات توصیه می کند:

درجه بندی TOG چیست؟  
TOG مخفف کلمه درجه کلی حرارت (thermal overall grade) است. این یک سیستم درجه بندی است که به کیسه های خواب نوزادان در مطابقت با گرمایی که تأمین می کنند، داده می شود. کیسه های خواب با درجه کمتر در هوای گرمتر استفاده شده و کیسه های خواب با درجه بیشتر در هوای سردتر استفاده می شوند.

1. نوزاد را بر روی پشت بخوابانید
2. سر و صورت نوزاد را نپوشانید
3. نوزاد تان را قبل و بعد از تولد بدون از دود سیگار نگاه دارید
4. محیط خواب امنی در شب و روز داشته باشید
5. نوزاد را در تخت خواب مخصوص نوزاد امنی در اتاق والدین بخوابانید
6. شیر سینه را به نوزاد بدهید

[www.rednose.org.au](http://www.rednose.org.au)

سلب مسئولیت: این دماسنج تنها برای بکارگیری به عنوان یک راهنما در نظر گرفته شده است

## 8. دندان در آوردن

### مراقبت از دندان ها

مراقبت خوب از دندان ها باید حتی قبل از رویش اولین دندان های نوزاد شروع شود.

برای بیشتر نوزادان، دندان ها بین 6-10 ماهگی شروع به درآمدن می کنند. با ظاهر شدن هر دندان در سطح لثه، لثه باز می شود تا دندان معلوم شود.

شما می توانید لثه های نوزادتان را مدتها قبل از ظاهر شدن اولین دندان هایش تمیز کرده و از آنها مراقبت کنید. فقط با استفاده از یک دستمال شستشوی صورت یا گاز تمیز و مرطوب لثه های نوزاد را دو بار در روز با ملایمت تمیز کنید.

برای کمک به راحتی نوزادی که دندان در می آورد، می توانید سعی کنید:

- با انگشت تمیزی لثه نوزاد را به ملایمت بمالید- مطمئن شوید که ابتدا دستان تان را می شویید.
- چیزی به نوزادتان بدهید که آن را گاز بگیرد، مثل مسواک سرد (اما نه یخزده)، پستانک یا حلقه مخصوص دندان درآوردن، شبیه آن که در بسته مخصوص نوزادتان به شما داده شده است.
- چیزی سفت، مانند بیسکویت مخصوص نوزادان بدون شکر، به نوزاد تان بدهید تا آن را بمکد.

اگر همچنان نوزادتان ناراحت یا ناآرام است، ممکن است زمان آن باشد که پرستار MCH یا پزشک عمومی تان را ببینید. ممکن است که مشکل دندان درآوردن نباشد.

## مراقبت از دندان های اولیه

به محض در آمدن دندان ها، می توانید روزی دو بار آنها را تمیز کنید (صبح ها و قبل از خواب شب). دستمال مخصوص شستن صورت یا گاز تمیز و مرطوبی را دور انگشت تان بپیچید و جلو و پشت هر کدام از دندان ها را تمیز کنید.



اگر نوزاد تان ناراحت نمی شود، می توانید از مسواک کوچک و نرمی که برای نوزادان زیر دو سال طراحی شده است، مانند مسواکی که در بسته مخصوص نوزاد به شما داده شده است، استفاده کنید. تا سن 18 ماهگی، تنها از آب برای مسواک زدن استفاده کنید. پس از آن، می توانید از خمیر دندان با میزان فلورید کم به اندازه یک نخود فرنگی روی مسواک استفاده کنید.

## 9. سلامتی در گرما

### ایمنی بدر آفتاب

سایه، لباس و کلاه بهترین راه برای محافظت از نوزادان کمتر از شش ماه است، چرا که کرم ضد آفتاب برای نوزادان این گروه سنی توصیه نمی شود.

**کلاه:** کلاه از صورت، گردن و گوش های نوزادان در برابر اشعه UV محافظت می کند. کلاه های لبه دار، با لبه پهن و کلاه هایی که پشت گردن را می پوشانند، بهترین محافظت را فراهم می کنند، مانند کلاه آفتابی که در بسته مخصوص نوزادان به شما داده شده است.

بدنبال کلاهی نرم باشید که نوزادان موقعی که دراز کشیده است هم بتواند آن را بپوشد. به خاطر داشته باشید که باید از خودتان هم محافظت کنید- اگر شما کلاهی بر سر بگذارید، نوزادان هم یاد می گیرد که از شما تقلید کند.





**کرم ضد آفتاب:** برای کودکان کم سن و نوزادان 6 ماهه و بزرگتر، از کرم ضد آفتابی با فاکتور محافظت در برابر آفتاب 30 (SPF) یا بالاتر، که ضد آب باشد و طیف گسترده ای را بپوشاند برای صورت، دست ها و سایر قسمت های پوست که با لباس پوشانده نشده اند، استفاده کنید. کرم ضد آفتاب تابش UV را فیلتر می کند، اما به طور کامل جلوی آن را نمی گیرد. باید به دنبال جای سایه دار باشید و به فرزندتان لباس های محافظ در برابر آفتاب بپوشانید.

در هوای گرم، به تعداد دفعات بیشتری به نوزادتان شیر بدهید و آب نوشیدنی بیشتری برای جلوگیری از کم شدن آب بدنش به او بدهید.



## 10. فرزندداری و روابط

### زندگی خانوادگی

فرزندداری همیشه به صورت طبیعی در فرد ظاهر نمی شود. تمامی والدین همچنانکه پیش می روند، متوجه می شوند که چه باید بکنند. همه والدین می توانند اشتباه کنند و از تجربیات شان یاد بگیرند. فرزندداری نیاز به مشاهده، درک، پشتکار، تصور، صبر، صداقت و انرژی دارد!

### روابط خانوادگی

روابط خانوادگی بیشترین تاثیر را روی رشد فرزندان دارند؛ روابط خانوادگی خوب به کودکان تان احساس امنیت می دهد و می دانند که آنها را دوست دارید. ناسازگاری بخشی طبیعی از روابط بین شرکای زندگی است و یافتن تدابیری برای مدیریت استرس و ناسازگاری برای شما، روابط و فرزندان تان خوب است. برای توصیه هایی در مورد مدیریت ناسازگاری به [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au) مراجعه کنید. در 6-8 هفته اول پس از تولد فرزندان، از خود یا روابط تان انتظار زیادی نداشته باشید. این زمانی برای انتقال است، و مهمترین چیزها شناختن فرزند و "برآمدن از عهده کم خوابی" است!

## 11. فعالیت های تفریحی برای خانواده ها

- **کتابخانه های عمومی ویکتوریا** – جلسات داستان خوانی برای نوزادان 0-6 سال در کتابخانه های محلی تان رایگان است. این جلسات فرصتی برای دیدار با خانواده های دیگر، به اشتراک گذاشتن نکته ها، پیدا کردن دوستان و لذت بردن از فضای جامعه محلی تان است. عضو شدن در کتابخانه رایگان است و قرض گرفتن کتاب ها، علاقه به خواندن را تشویق می کند. یک کارت کتابخانه نمونه در بسته مخصوص نوزادان قرار داده شده است. برای تعویض آن با کارت کتابخانه واقعی برای قرض گرفتن کتاب و یافتن کتابخانه عمومی محلی تان به وب سایت [publiclibrariesvictoria.net.au](http://publiclibrariesvictoria.net.au) مراجعه کنید.

- **کتابخانه های اسباب بازی** – اسباب بازی های آموزشی با کیفیت، که تمامی مراحل رشد، تکامل و قوه تخیل نوزاد را در بر می گیرند، را با پرداخت هزینه ای کم در اختیار خانواده ها قرار می دهند. برای پیدا کردن کتابخانه اسباب بازی محلی تان به این آدرس مراجعه کنید:



[toylibraries.org.au/find-a-toy-library](http://toylibraries.org.au/find-a-toy-library)

- **گروه های بازی ویکتوریا** – گروه های بازی کودکان کم سن، والدین و خانواده ها را گرد هم می آورند تا به نوزادان در یادگیری و رشد از طریق بازی کمک کنند. عضو شدن در یک گروه بازی رایگان است، برای کسب جزئیات بیشتر در مورد نحوه عضو شدن به [playgroup.org.au](http://playgroup.org.au) مراجعه کنید.
- **به پارک ها و زمین های بازی محلی تان**، جایی که چیزهای زیادی برای کودک تان وجود دارد که آنها را ببینند، انجام بدهد و کشف کند، بروید.
- به وب سایت **شورای شهر محلی تان** مراجعه کنید تا به اطلاعات مربوط به برنامه های مخصوص خانواده ها در محله تان دست بیابید.

## 12. موارد اضطراری و شماره تماس های مفید

000	آمبولانس/ پلیس/ آتش نشانی
13 11 26	مرکز اطلاعات در مورد سموم
13 12 78	خط تلفنی محافظت از کودکان در موارد بحرانی
13 11 14	Lifeline

### شماره تماس های مفید

13 22 29	خط تلفنی سلامت مادران و کودکان (24 ساعته)
1800 686 268	انجمن شیردهی استرالیا
	PANDA (انجمن اضطراب و افسردگی دوره پریناتال)
1300 726 306	
1300 224 636	Beyond Blue
1300 998 698	Red Nose
13 14 50	خدمات مترجم شفاهی تلفنی
13 22 89	Parentline
1300 60 60 24	Nurse-on-Call (24 ساعته)

سازمان های نام برده شده در زیر، اطلاعات و منابع مفیدی را ارائه می دهند که ممکن است بخواهید به آنها دسترسی داشته باشید:

اطلاعات سلامتی کودکان بیمارستان Royal Children's

Kidsafe

گروه اطلاعات جامعه محلی بیمارستان

Royal Children's نوزادان

Red Nose

انجمن شیردهی استرالیا

PANDA

گروه بازی ویکتوریا



لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این سازمان ها به

[betterhealth.vic.gov.au/babybundle](https://betterhealth.vic.gov.au/babybundle) مراجعه کنید.

این راهنما همچنین به زبان های جامعه محلی  
موجود است:

عربی

සමූහ

دری

हिन्दी

فارسی

ਪੰਜਾਬੀ

简体中文

Español

Tiếng Việt

برای دانلود نسخه پی دی اف این راهنما به زبان خودتان به  
[betterhealth.vic.gov.au/babybundle](https://betterhealth.vic.gov.au/babybundle) مراجعه کنید.

خط تلفنی سلامت  
مادران و کودکان



13 22 29



[www.betterhealth.vic.gov.au/mchline](http://www.betterhealth.vic.gov.au/mchline)

خانواده ها می توانند از زمان بارداری تا شروع مدرسه کودکان با یک پرستار MCH صحبت کرده و مشاوره بگیرند. 24 ساعته، 7 روز هفته.

یک اپ رایگان از خدمات سلامتی مادران و کودکان ویکتوریا.

MCH اپ

[www.betterhealth.vic.gov.au/mchapp](http://www.betterhealth.vic.gov.au/mchapp)



## منبع کامل و قابل اعتماد آنلاین فرزندداری



**raisingchildren.net.au** اطلاعات رایگان، قابل اطمینان، به روز شده و مستقل در اختیاران قرار می دهد تا به اعضای خانواده شما کمک کند در کنار هم رشد کرده و موفق شوند. بودجه ما از سوی دولت استرالیا تامین شده؛ متخصصین مطالب ما را مرور می کنند و ما مورد اطمینان والدین هستیم.

طراحی شده برای خانواده های پرمشغله و پر از نکات و ترفندهایی برای آنکه آنها را امتحان کنید، پیدا کردن محتوای **raisingchildren.net.au** آسان بوده و درک آن با وجود پاسخ ها به صدها سوال در مورد فرزندداری، در هر کجا و هر زمانی که به آن نیاز دارید، ساده می باشد.

**مقالات، ویدئوها و منابع** ارتباطی نسبت به سنین و مراحل مختلف تنظیم شده اند و شما را از مرحله پرورش نوزادان تا تربیت نوجوانی با اعتماد به نفس و مقاوم راهنمایی می کنند - و به شما نیز کمک می کنند از خودتان به عنوان یک مادر یا پدر مراقبت کنید.



مشترک خبرنامه ما بشوید و ما را در فیس بوک و یوتیوب دنبال کنید.

# به ما بگوئید نظرتان درباره بسته مخصوص نوزادتان چیست!

به

[www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle](http://www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle)

مراجعه کنید و لینک را دنبال کرده تا  
پرسشنامه کوتاهی را تکمیل کنید.

