

التعريف عن

رزمة الطفل

المقدمة من قبل حكومة ولاية فيكتوريا





raisingchildren.net.au
the australian parenting website

يتم توفير محتويات هذا الكتيب من مصادر بموجب ترخيص من **raisingchildren.net.au** ويجب عدم إعادة إنتاجها أو توزيعها دون إذن.

للحصول على هذا المنشور في شكل يسهل الاطلاع عليه أرسلوا بريداً إلكترونياً إلى:
babybundle@dhhs.vic.gov.au

تم ترخيصه ونشره من قبل حكومة ولاية فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne © ولاية فيكتوريا، حزيران/يونيو 2019.

ما لم يُذكر خلاف ذلك، فإن الصور في هذا المنشور تعرض نماذج وإعدادات توضيحية فقط، ولا تصوّر بالضرورة الخدمات أو التسهيلات أو مستلمي الخدمات الفعليين. وقد يحتوي هذا المنشور على صور لأشخاص متوفين من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. عند استخدام مصطلح "السكان الأصليين"، فإنه يشير إلى كل من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. ويتم استخدام تعبير "الشعوب الأصليين" عندما يكون جزءاً من عنوان تقرير أو برنامج أو اقتباس.

ISBN 978-1-76069-974-1 (طباعة)

ISBN 978-1-76069-974-1 (pdf/عبر الإنترنت/ MS word)

متوفر عبر الموقع الإلكتروني **www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle**

تمت طباعته من قبل Waratah Group, Port Melbourne (1905304)

أهلاً بكم في رحلة الأبوة والأمومة!



من المشوق أن يصبح المرء والدًا أو والدّة، ولكن بالنسبة للأهل الجدد، يمكن أن يكون هذا الوقت أيضاً وقتاً تحدث فيه تغييرات كبيرة وقد يكون مرحلة انتقالية حافلة بالتحديات.

وبينما تتعرّفون أنتم وطفلكم الجديد على بعضكم البعض، يسرّ حكومة العمال برئاسة السيد أندروز أن تعطosكم رزمة لطفلكم تحتوي على أشياء ضرورية لدعمكم في رحلتكم إلى الأمومة والأبوة.

تفي جميع المنتجات بمعايير السلامة الأسترالية وحصلت عليها ووافقت عليها لجنة من الخبراء المعنيين بالنوم والتهدئة وتطوير اللغة والأبوة والأمومة وسلامة الأطفال والتعلم المبكر.

وتشتمل أيضاً رزمة طفلكم على هذا الكتيب الذي يحتوي على معلومات مهمة حول نمو طفلكم في الأسابيع والأشهر القليلة الأولى، وسلامة الطفل، والاستمتاع بالكتب مع طفلكم وجهات الاتصال في حال حدوث طارئ.

لقد قامت شبكة Raising Children Network بتجميعها، وأنا أشجّعكم على البحث عن المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني www.childchildren.net.au. ألف ميروك ولادة طفلكم وأتمنى لكم ولعائلتكم كل التوفيق خلال هذه الرحلة الرائعة المقبلة.

Jenny Mikakos MP

وزيرة الصحة
وزيرة خدمات الاسعاف

أهلاً بك في رحلة الأمومة



لقد تم تصميم هذا الدليل من أجل مساعدتك على التنقل عبر عالم طفلك وفهم الإشارات التي يصدرها طفلك وبناء صلات وثيقة وروابط قوية في الأشهر الأولى.

بالإضافة إلى هذا الدليل، يُرجى استشارة الكتاب الأخضر My Health Learning and Development (صحتي وتعلمي ونموي) الذي تحصلين عليه في المستشفى عند ولادة طفلك.

1. الأسبوع الأول لمولودك الجديد
2. لغة جسم الطفل
3. بناء صلة وثيقة مع مولودك الجديد
4. الرضاعة الطبيعية والإرضاع عبر الزجاجات
5. نوم حديثي الولادة
6. البكاء
7. السلامة
8. التسنين
9. الصحة خلال الطقس الحار
10. الأبوة والأمومة والعلاقات
11. أنشطة ترفيهية للعائلات
12. جهات اتصال مفيدة وفي حالات الطوارئ

1. الأسبوع الأول لمولودك الجديد



ما يمكن توقعه

يقضي مولودك الجديد أسبوعه الأول وهو يرضع وينام ويبني صلة وثيقة معك.

يمكنك بناء صلة وثيقة مع مولودك الجديد من خلال قضاء الوقت وأنت تحتضينه وتتحدثين إليه وتبتسمين له.

في حين أن مولودك الجديد ينام معظم الوقت، فمن المحتمل أن يمر بعض الوقت قبل أن تلاحظي وجود نمط أو روتين من الرضاعة والنوم.

يقضي مولودك الجديد أسبوعه الأول في هذه الحياة وهو يتكيف مع بيئته الجديدة. حيث يختلف العالم الخارجي تماماً عن الرحم، فالضوء داخل الرحم خافتاً، ودرجة الحرارة ثابتة، والضوضاء مكتومة. يمكنك مساعدة طفلك على التعود على العالم الخارجي من خلال إعطائه الدفء والحب والأمان والانتباه – واحتضانه والابتسام له كثيراً.

إذا كانت لديك أي مخاوف متعلقة بطفلك، فتحدثي إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب العام أو طبيب الأطفال أو اتصلي بخط ممرضة صحة الأم والطفل على مدار الساعة على الرقم 13 22 29 للحصول على المشورة.

اعتني بنفسك أيضاً

وهذا يعني الأكل بشكل جيد، والنوم أو أخذ قسط من الراحة عندما ينام طفلك، فهذا يساعدك على الشعور بالتعب أقل. وعندما تشعرين بأنك أصبحت جاهزة، عودي إلى مزاوله النشاط البدني بلطف. ولا بأس إذا كنت بحاجة إلى طلب المساعدة من العائلة والأصدقاء.

الأسابيع الأولى

الرضاعة والنوم

سوف ينام مولودك الجديد معظم الوقت، ويستيقظ كل بضع ساعات ليرضع. فالمواليد الجدد لا يستطيعون "النوم طوال الليل". لديهم بطون صغيرة، لذلك يحتاجون إلى الاستيقاظ والرضاعة أحياناً كثيرة. ويحتاج معظم الأطفال إلى الرضاعة كل 2-4 ساعات (يرضعون 8-12 مرة كل 24 ساعة).

بناء صلة وثيقة والتواصل

إن مولودك الجديد يعرف صوتك – فهو كان يستمع إلى صوتك، وأصوات عائلتك من داخل الرحم خلال الأشهر التسعة الماضية. يمكنك التواصل مع مولودك الجديد باستخدام صوتك واللمس والبصر والشم. وسيكون لدى طفلك طرقه الخاصة للتواصل معك – على الرغم من أنه لا يستطيع الابتسام بعد.

البكاء

من الطبيعي أن يبكي المواليد الجدد، ولكن قد يسبب هذا الأمر بعض التوتر خاصة إذا كنت لا تعرفين ما هي الرسالة التي يحاول طفلك إيصالها. فإذا كان مولودك الجديد يبكي، عندها يمكنك إما إطعامه أو تغيير حفاضه أو حضنه أو هزّه بلطف أو التحدّث معه أو الغناء له أو إعطائه حماماً دافئاً يبعث على الإسترخاء.



النمو



يتعلم طفلك الكثير من الأشياء كلما قضيتما الوقت معاً كل يوم. وينمو دماغ طفلك ويتطور كلما رأى وسمع واشتم ولمس العالم المحيط به. وسوف يُغلق طفلك راحة يديه بشكل لا إرادي بسبب "منعكس القبض" وسيجفل عند حدوث أصوات عالية فجأة.

المشاكل الصحية الشائعة

تشمل بعض المشاكل الصحية الشائعة فقدان الوزن والعين الدبقة والطفح الجلدي مثل قِرْفُ اللَّبْن (خبز الرأس)، وطفح الحفاض، والطفح الحراري، والأكزيما، والبشرة الجافة. إذا كان هناك أي شيء لا يبدو على ما يرام وكنت قلقة بشأن مولودك الجديد، فاطلبي المساعدة الطبية. اتصلي بممرضة صحة الأم والطفل، أو **بخط ممرضة صحة الأم والطفل على الرقم 13 22 29** أو بطبيب العائلة.

فحص الطفل

تقوم ممرضة صحة الأم والطفل بزيارتك وطفلك في المنزل، وعادة ما يحدث ذلك في أول أسبوع أو أسبوعين بعد الولادة. ويقدم أقرب مركز لصحة الأم والطفل الفحوصات المجانية لك ولطفلك. عندما تذهبين لإجراء الفحوصات، يكون الوقت مناسباً لطرح الأسئلة. اكتبي قائمة بالأسئلة قبل موعد الفحص حتى لا تنسي أن تسألي الممرضة أي شيء تريدين معرفته. يمكن الحصول على دعم صحة الأم والطفل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع عبر **خط ممرضة صحة الأم والطفل على الرقم 13 22 29** وعبر تطبيق صحة الأم والطفل **MCH App**.

2. لغة جسم الطفل

ماذا يقول لك طفلك؟

إذا كنت تراقبين ما يفعله طفلك، فهذا سيساعدك على فهم لغة جسم طفلك وغيرها من الإشارات التي يعطيها طفلك.

فهم لغة جسم الطفل الرضيع والاستجابة لها

قد لا يستخدم الأطفال الكلمات لكي يقولوا ما يريدونه، ولكن بالتأكيد لديهم طريقتهم الخاصة لإخبارك بما يحدث.

تخبرك لغة جسم طفلك عما إذا كان مستيقظاً ومستعداً للعب، أو كان لا يشعر بالراحة، أو يصعب إرضاءه، أو كان جائعاً، أو ما إذا كان في مراحل مختلفة من النوم.

وقد يستخدم طفلك أيضاً لغة الجسم ليعلمك بأنه يرغب في التواصل معك وتقوية الصلة التي تربطك به.

النظر إلى العين هو إحدى الطرق التي يخبرك بها طفلك أنه يريد لفت انتباهك.

إن تحريك رأسه وعيناه باتجاهك يدلّ على أنه يريد لفت انتباهك.

مدّ يديه لك هو إشارة أخرى تُظهر بأن طفلك يريد لفت انتباهك.



الإشارات الصادرة عن الطفل: مقاطع فيديو
تحتوي على التوجيهات



الإشارات الصادرة عن الطفل

قومي بزيارة raisingchildren.net.au لمشاهدة سلسلة من الفيديوهات التي تساعدك على التعرف على الإشارات التي يصدرها طفلك وكيفية الاستجابة لها.

الفيديوهات تشمل:

- إشارات الطفل التي تقول:

“أنا مُتعب”

- إشارات الطفل التي تقول:

“أنا جائع”

- إشارات الطفل التي تقول:

“أريد اللعب”

- إشارات الطفل التي تقول:

“أحتاج إلى إستراحة”



3. بناء صلة وثيقة مع مولودك الجديد

بناء الصلات والروابط

يُعد بناء صلة وثيقة بينك وبين مولودك الجديد جزءاً ضرورياً جداً من النمو ويبنى الأساس للرفاهية العاطفية.

إليك بعض الأفكار:

- المسمي واحضني مولودك الجديد بانتظام. حاولي أن تهزي طفلك بلطف أو ضميه بين ذراعيك بحيث يلامس جلدك جلده.
- استجبي لبكائه. قد لا تستطيعين دائماً معرفة سبب بكاء مولودك الجديد ولكن عن طريق الاستجابة له، أنت تساعدين طفلك على الشعور بالأمان.
- اجعلي مولودك الجديد يشعر بالأمان جسدياً. ادعمي جيداً رأس ورقبة طفلك عند حمله. إن لفّ الطفل بأمان يُعيد الشعور بالأمان الذي كان يشعر به عندما كان موجوداً في الرحم.

لا بأس ومن الطبيعي إذا لم تشعري بترابط فوري معه. وقد يستغرق بناء الصلات والروابط أحياناً أسابيع أو أشهر بعد التعرف على طفلك وفهمه.





قد تكون الأبوة رحلة تعليمية صعبة. وقد يكون من المفيد سماع تجارب الآباء الآخرين.

أفكار لبناء صلة وثيقة مع طفلك

يمكنك بناء صلة وثيقة مع مولودك الجديد من خلال إعطائه أشياء للنظر إليها والاستماع إليها والاحساس بها. فهذا يؤدي إلى عمل ونمو دماغ طفلك. جرّبي الأفكار التالية:

- تحدثي غالباً إلى مولودك الجديد في نغمة صوت هادئة ومُطمئنة. فتحدثي عما تفعلينه أو أسردِي له القصص.
- غنيّ الأغاني. من المحتمل أن يُعجب مولودك الجديد بتراوح الأصوات من العالية إلى المنخفضة الصادرة عن الأغاني والموسيقى، وكذلك الإيقاع.
- انظري إلى عيني مولودك الجديد عند التحدث إليه والغناء له واستخدمي تعابير الوجه.
- حفّزي حاسة اللمس عند مولودك الجديد. فمنذ الولادة، يستطيع مولودك الجديد الإحساس حتى بألطف لمسة. جرّبي مداعبة أقدام طفلك بواسطة نسيج ناعم أثناء تغيير الحفاض.

يتمحور بناء الصلات والروابط دائماً حول الإستجابة لاحتياجات مولودك الجديد بحب ودفء ورعاية. **عندما تفعلين ذلك، فإنك تصبحين شخصاً مميزاً وموثوقاً به في حياة طفلك.** سيساعد بناء الصلات والروابط طفلك على النمو عاطفياً وجسدياً.

مشاركة الكتب والتواصل

ليس من المُبكر أبداً البدء بالتواصل مع طفلك. تساعد القراءة وسرد القصص والتحدث والغناء مع طفلك على تعلّمه للأصوات والكلمات واللغة. وهذا يحفّز مخيَلة طفلك ويساعده على معرفة العالم من حوله. إنه وقت رائع بالنسبة لك لبناء علاقة وثيقة مع طفلك وقضاء الوقت معه.

إن مشاركة القصص لا تعني فقط القراءة مع طفلك. حتى الأطفال الصغار يمكنهم التعلّم من تجربة مشاركة الكتب معك. تحتوي رزمة طفلك على أربعة كتب يمكنك مشاركتها وقراءتها مع طفلك وهو ينمو. عند مشاركة الكتب:

- انظروا إلى الصور معاً – سمّي وقومي بالإشارة إلى الأشياء المألوفة والأشياء الجديدة التي يراها طفلك. كلما زاد عدد الكلمات التي يسمعها الأطفال، كلما زاد عدد الكلمات التي يتعلّمونها.
- قومي بالقراءة ببطء وقضاء بعض الوقت عند كل صفحة. فهذا يتيح لطفلك التركيز على الصور.
- غيّري نبرة صوتك عند القراءة. فهذا يتيح لطفلك إلتقاط الأصوات المختلفة – مما يساعده على تعلّم كيفية إصدار الأصوات.

قومي بزيارة الموقع الإلكتروني raisingchildren.net.au وابحثي عن "language" (اللغة) للحصول على المزيد من المعلومات ومقاطع الفيديو حول تطوير لغة طفلك.

4. الرضاعة الطبيعية والإرضاع عبر الزجاجة

إرضاع مولودك الجديد

يحتاج المواليد الجدد إلى الرضاعة كل 2-3 ساعات. وسوف يحصل طفلك على أفضل الفوائد الغذائية من حليب الأم، سواء اخترت الإرضاع من الثدي، أو سحب حليبك وإعطائه عبر الزجاجة.

الرضاعة الطبيعية

حليب الأم مصمم بطبيعته لأطفال البشر. وهو يحتوي على عناصر غذائية يحتاجها طفلك للنمو والتطور وهو يحمي طفلك من الالتهابات والأمراض. والرضاعة الطبيعية مجانية وملائمة ويمكن أن تعزز الترابط بينك وبين طفلك.

الإرضاع عبر الزجاجة

إذا لا يستطيع طفلك دائماً الرضاعة مباشرة من ثدييك، فيمكنك اختيار سحب حليبك وإعطائه له عبر الزجاجة. وسيؤدي ذلك إلى الحفاظ على كمية الحليب التي ينتجها جسمك والتأكد من حصول الطفل على فوائد حليب الأم. أو قد تختاري إعطاء طفلك الحليب الاصطناعي، وهو البديل الآمن الوحيد عن حليب الأم. عند استخدام الحليب الاصطناعي، من المهم تعقيم جميع معدات زجاجات الرضاعة قبل إرضاع طفلك. اتصلي بممرضة صحة الأم والطفل أو خط ممرضة صحة الأم والطفل على الرقم **13 22 29** للحصول على المشورة بشأن الرضاعة عبر الزجاجة.



قومي بزيارة raisingchildren.net.au لمشاهدة سلسلة من الفيديوهات التي تقدّم معلومات شاملة عن الرضاعة الطبيعية. الفيديوهات تشمل:



- كيف ترضعين رضاعة طبيعية:

إمساك الثدي بطريقة صحيحة

- كيف ترضعين رضاعة طبيعية:

وضعية الرضاعة الطبيعية

- الأسئلة الشائعة عن الرضاعة الطبيعية:

التقيؤ، وتناول الأطعمة الخاصة

- الأسئلة الشائعة عن الرضاعة الطبيعية:

التحديات، والحصول على المساعدة

تستطيع ممرضة صحة الأم والطفل والرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية أن تعطيك معلومات مفيدة أخرى حول الرضاعة الطبيعية.



Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 2686

5. نوم حديثي الولادة

الرعاية اليومية

- إن مولودك الجديد مُبرمج لينام بشكل مختلف عنك. إليك ما يجب معرفته.
- عادةً ما ينام المواليد الجدد لمدة 16 ساعة تقريباً كل 24 ساعة ويستيقظون 2-3 مرات في الليلة للرضاعة.
 - لا يعرف المولود الجديد أن الناس ينامون في الليل. ينام مولودك الجديد بشكل متقطع خلال النهار والليل، ولفترات تصل إلى أربع ساعات.
 - عندما يكون المولود الجديد مستيقظاً فإنه عادة يرضع. وبعد الرضاعة، قد يريد طفلك العودة إلى النوم. هذا يعني أن "وقت اللعب" في هذا العمر قصير جداً.
 - بحلول الوقت الذي يبلغ فيه طفلك حوالي ثلاثة أشهر من العمر، قد يبدأ في إتباع نمط من النوم حوالي 4-5 ساعات في الليل. تذكّري، أنه حتى عمر ستة أشهر، لا يزال العديد من الأطفال بحاجة إلى الرضاعة في الليل والمساعدة للعودة إلى النوم.
- إذا وُلد طفلك قبل أوانه أو إذا كان وزنه منخفضاً عند الولادة، فقد توصي ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب العام أو طبيب الأطفال بترك طفلك ينام لفترة معينة من الوقت ليلاً قبل أن توقظيه من أجل الرضاعة.**



6. البكاء

الرعاية اليومية

إن البكاء هو وسيلة التواصل الرئيسية لطفلك.

من المهم أن تتذكر أن جميع الأطفال يبكون. وعادة ما تزيد نسبة البكاء عند بلوغ الطفل حوالي 6-8 أسابيع من العمر ثم تخفّ حدتها.

إذا كنت قلقة بشأن بكاء طفلك، فيرجى مناقشة هذا الأمر مع ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب العام أو طبيب الأطفال أو اتصلي بخط ممرضة صحة الأم والطفل للحصول على المشورة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم **13 22 29**.

إذا كان طفلك يبكي، جرّبي هذه القائمة:

- هل الطفل جائع؟ يحتاج المواليد الجدد إلى الرضاعة كل 2-3 ساعات.
- هل يجب طمأنة الطفل؟ حاولي حمل طفلك في وضع المهد أو الهزّ الخفيف أو المشي أو الهمس أو الغناء.
- هل هو متعب؟ حاولي لفّ الطفل بلطف ولكن بإحكام. ثم ضعي الطفل لكي ينام في مكان آمن.
- هل يجب تغيير الحفاض؟ غيري الحفاض، وإذا كان الطفل مصاباً بطفح جلدي، اشطفي مؤخرته بالماء النظيف، وجففيها بلطف واستخدمي الكريم المخصّص لطفح الحفاض.



- هل يحتاج الطفل إلى التجشؤ؟ حاولي إمساك الطفل بشكل مستقيم وربت ظهره بلطف.
 - هل الطفل مريض؟ خذي درجة حرارته. معدل درجة الحرارة هو 37 درجة مئوية. تحدثي إلى طبيبك العام إذا كنت قلقة.
- في بعض الأحيان يبكي الأطفال من دون سبب واضح، ومن الجيد دائماً طلب المساعدة. إذا شعرت بعدم قدرتك على التكيف، فضعي طفلك في مكان آمن مثل مهده وخذي استراحة لبعض الوقت حتى تشعرى بالهدوء. يمكنك أن تطلبي من شخص آخر حمل الطفل، أو اتصلي بخط ممرضة صحة الأم والطفل على الرقم 13 22 29.



استراتيجيات للتهدئة

إليك بعض الاستراتيجيات المفيدة التي يمكنك تجربتها عندما يبكي طفلك:



- ضعي طفلك في عربة الأطفال واذهبي في نزهة على الأقدام.
- جربي إعطاء طفلك حماماً دافئاً مريحاً.
- اطلبي من صديقة أو قريبة المساعدة في الأوقات التي يبكي فيها طفلك بدرجة كثيرة.
- إذا لم تكوني متعبة جداً، فيمكنك الذهاب في السيارة. حتى إذا لم يتوقف طفلك عن البكاء، فقد يكون من الأسهل في بعض الأحيان التكيف مع الوضع وأنت تتحركين.
- إذا كنت تشعرين بالإرهاق، فضعي طفلك في مكان آمن وخذي قسطاً من الراحة لمدة خمس دقائق. إن ترك طفلك وهو يبكي لبضع دقائق لن يسبب له أي أذى، وقد يساعدك ذلك في السيطرة على الأمور.

7. السلامة

النوم الآمن

ضعي الأطفال للنوم على ظهورهم. هذه أكثر الوضعيات أماناً للأطفال الذي يتمتعون بصحة جيدة لتجنّب خطر الموت المفاجئ غير المتوقع في الطفولة (SUDI).

بمجرد أن يتمكّن طفلك من التقلّب (حوالي 4-6 أشهر)، استمري في وضعه للنوم على ظهره، ولكن دعيه يجد وضعية النوم الخاصة به.

- تأكدي من أن رأس أو وجه طفلك لا يمكن تغطيته أثناء نومه.
- ضعِي طفلك في أسفل المهد، حتى تكون قدماه قريبة من الجزء السفلي من المهد.
- ادخلي الشرف تحت الفرشة بإحكام.
- يمكنك استخدام كيس للنوم آمن للرضع مثل ذلك الموجود في رزمة طفلك بدلاً من البطانيات. وأكياس النوم التي تكون فتحة الرقبة فيها بحجم مناسب ومفتوحة عند الأذرع وبدون غطاء الرأس هي الأكثر أماناً.
- استخدمِي المهد الذي يلبي معايير السلامة الأسترالية الحالية وفرشة مناسبة.
- لا تضعي الألعاب الطرية والوسائد واللحف وجلود الغنم والمصدات داخل المهد.
- ضعِي طفلك في مهد في غرفتك خلال الأشهر 6-12 الأولى، إذا كان ذلك ممكناً.

لفت الطفل بأمان

اللفّ يهدئ بعض الأطفال.

لَقِي طفلك منذ ولادته ولغاية العمر الذي يَتِمكَّن فيه من التقلُّب من ظهره إلى بطنه (4-6 أشهر). إذا كان طفلك لا يحبُّذ اللفّ، جربي وضعه في كيس نوم آمن للرضيع بدلاً من ذلك. وبمجرد أن يبدأ طفلك في التقلُّب، لا يجب عليك لَفّه للنوم.

استخدمي حرام من القطن الخفيف أو الموسلين. لَقِيه بشكل محكم ولكن ليس بإحكام شديد، حتى يستطيع طفلك أن يمدَّ رجليه بالكامل.

في الطقس الحار، يحتاج طفلك فقط إلى القميص الداخلي والحفاض تحت اللَفّة. تم ربط ارتفاع درجة الحرارة بخطر الموت المفاجئ غير المتوقع في الطفولة SUDI، لذا حاولي الحفاظ على برودة وراحة طفلك أثناء نومه. وفي الطقس البارد، ألبسي طفلك أفرول خفيف الوزن تحت اللَفّة.

لا تدعي اللَفّة تغطي رأس أو أذني أو ذقن طفلك. يمكن للَفّة العالية جداً أن تمنع تنفّس الطفل وتتسبب في ارتفاع درجة حرارته.

ألبسي طفلك ملابس دافئة، ولكن ليست حارة.

لا تغطّي رأس طفلك في المنزل والأماكن المغلقة - فهذا يسمح لطفلك بالمحافظة على حرارة معتدلة وعدم ارتفاع حرارته أكثر مما ينبغي. لا تقلقي إذا كانت يدي وقدمي طفلك باردتين - فهذا طبيعي.

دليل درجة حرارة الغرفة للنوم الآمن التابع لمنظمة Red Nose

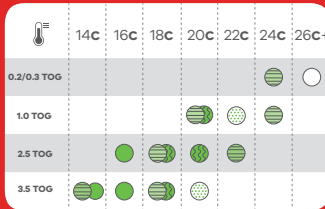
درجة حرارة الغرفة للنوم الآمن z z z

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

بارد / أكثر برودة* | معتدل / دافئ* | حار / حار جداً*

*تغير ببطء

red
nose
saving little lives



- المخفض فقط
- القميص الداخلي
- القبول بكميات صغيرة (بدون المسائل)
- القبول كامل (من القطن)
- ببجما (من القماش القطني)

red
nose
saving little lives

z z z

توصي منظمة Red Nose بالتباعد بتوصياتنا الست المُستندة إلى الأدلة لكي ينام الطفل بأمان ولتقليل المخاطر:

ما هو تصنيف TOG؟
TOG تعني وحدة المقاومة الحرارية. إنه نظام تصنيف يُعطى لأكياس نوم الأطفال وفقاً للدفء الذي توفره، ويتم استخدام الأكياس ذات التصنيف المنخفض في الطقس الأكثر دفئاً والأكياس ذات التصنيف الأعلى في الطقس البارد.

1. ضعي الطفل على ظهره لكي ينام
2. لا تغطى الرأس والوجه
3. تأكدتي من أن الطفل بعيد كل البعد عن التدخين قبل وبعد الولادة
4. احتفظي على بيئة نوم آمنة ليلاً ونهاراً
5. ضعي الطفل للنوم في سرير آمن في غرفة الوالدين
6. أرضعي الطفل رضاعة طبيعية

www.rednose.org.au

إخلاء المسؤولية: ميزان الحرارة هذا مخصص فقط للاستخدام كدليل

8. التسنين

العناية بالأسنان

يجب أن تبدأ العناية الجيدة بالأسنان حتى قبل ظهور أول الأسنان اللبنية. بالنسبة لمعظم الأطفال، تبدأ الأسنان في الظهور ما بين 6-10 أشهر. ومع وصول كل سنّ إلى سطح اللثة، تفتح اللثة ليظهر السن.

يمكنك البدء بتنظيف لثة طفلك والإعتناء بها قبل ظهور أول سنّ. كل ما عليك فعله هو مسح اللثة بلطف مرتين يومياً باستخدام منشفة صغيرة أو شاش نظيف ورطب.

للمساعدة في توفير الراحة لطفلك في حال التسنين، يمكنك محاولة:

- فرك لثة طفلك برفق بإصبع نظيف – تأكدي من غسل يديك أولاً.
 - إعطاء طفلك شيئاً ليعضّ عليه، مثل فرشاة أسنان باردة (ولكن غير مثلّجة)، أو لهاية (المصاصة) أو حلقة تسنين، مثل تلك الموجودة في رزمة طفلك.
 - إعطاء طفلك شيئاً صلباً، مثل أصابع البسكويت الخالي من السكر، لكي يمصّه.
- إذا استمر طفلك بالشعور بعدم الإرتياح أو إذا كان غير سعيد، فقد حان الوقت لرؤية ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب العام. فقد لا يكون التسنين هو المشكلة.

العناية بالأسنان الأولى

بمجرد ظهور الأسنان، يمكنك تنظيفها مرتين في اليوم (في الصباح وقبل النوم). لفي منشفة صغيرة أو شاش نظيف ورطب حول إصبعك وامسحي الجزء الأمامي والخلفي من كل سنّ من أسنان طفلك.



إذا لا يمانع طفلك، يمكنك تقديم فرشاة أسنان ناعمة صغيرة مُصممة للأطفال دون سن الثانية مثل فرشاة الأسنان المتوفرة في رزمة طفلك. استخدم الماء فقط على فرشاة الأسنان حتى يبلغ طفلك عمر 18 شهراً. بعد ذلك، يمكنك استخدام كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على نسبة فلورايد منخفضة على فرشاة الأسنان.

9. الصحة خلال الطقس الحار

السلامة من الشمس

إن الظل والملابس والقبعات هي أفضل طريقة لحماية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ستة أشهر، حيث لا يُنصح باستخدام واقي الشمس لهذه الفئة العمرية.

القبعات: تحمي القبعة وجه طفلك و عنقه وأذناه من أشعة الشمس فوق البنفسجية. وتوفّر القبعات المستديرة والقبعات ذات الحواف العريضة والقبعات التي تغطي العنق أفضل حماية، مثل القبعة الموجودة في رزمة طفلك.

ابحثي عن قبعة ناعمة حتى يستطيع طفلك أن يستلقي بشكل مريح أثناء ارتدائها. تذكّري أنه يجب عليك حماية نفسك أيضاً – إذا ارتديت قبعة، فسيتعلم طفلك تقليدك.



واقى الشمس: للأطفال الصغار والرضع الذين تزيد أعمارهم عن 6 أشهر، استخدم واقى الشمس الذي تصل نسبة وقايته إلى 30 (SPF) أو أكثر، والذي تكون تغطيته واسعة النطاق ومقاوم للماء على وجه طفلك ويديه وأي أجزاء أخرى من جلده لا تغطيها الملابس. يقوم واقى الشمس بتصفية الأشعة فوق البنفسجية، ولكنه لا يمنعها تماماً. يجب أن تبحثي عن الظلّ وألبسي طفلك ملابس واقية من الشمس أيضاً.

في الطقس الحار، قدّمي للأطفال الرضع رضعات متكررة وزوّدي الأطفال بكميات إضافية من الماء لمنع التجفاف.



10. الأبوة والأمومة والعلاقات

الحياة الأسرية

لا تأتي الأبوة والأمومة دائماً بشكل طبيعي. فجميع الآباء والأمهات يفهمونها مع مرور الوقت. يمكن لجميع الآباء والأمهات ارتكاب الأخطاء، والتعلم من خلال التجارب. تتطلب تربية الأطفال الملاحظة والتفاهم والمثابرة والخيال والصبر والصراحة والطاقة!

العلاقات الأسرية

للعلاقات الأسرية أكبر تأثير على نمو طفلك؛ وتساعد العلاقات الأسرية الجيدة الأطفال على الشعور بالأمان وبالمحبة. والخلافات هي جزء طبيعي من العلاقات بين الزوجين، ووضع استراتيجيات لتدبير التوتر والخلافات مفيد لك ولعلاقتك ولأطفالك. للحصول على أفكار حول تدبير الخلافات، يُرجى الإطلاع على raisingchildren.net.au. لا تتوقعي الكثير من نفسك أو علاقتك في الأسابيع 6-8 الأولى بعد ولادة طفلك. فهذه فترة إنتقالية، وأهم شيء هو التعرف على طفلك "وتحمّل" الحرمان من النوم!

11. أنشطة ترفيهية للعائلات

- **المكتبات العامة في فيكتوريا** – إن جلسات Storytime (وقت القصة) في المكتبة العامة المحلية مجانية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-6 سنوات، وتوفر الفرص للقاء عائلات أخرى ومشاركة النصائح وبناء الصداقات والاستمتاع بالوقت في المساحة المجتمعية. الانضمام للمكتبات مجاني ويشجع استعارة الكتب على حب القراءة. تم تضمين نسخة مماثلة عن بطاقة المكتبة في رزمة طفلك. لتبديلها ببطاقة مكتبة حقيقية لاستعارة الكتب، قومي بزيارة publiclibrariesvictoria.net.au للعثور على المكتبة العامة المحلية.



- **مكتبات الألعاب** – توفر ألعاب تعليمية عالية الجودة تغطي جميع مراحل نمو طفلك وتطوره وخياله بتكلفة منخفضة للعائلات. ابحثي عن مكتبة الألعاب المحلية هنا:

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

- **Playgroup Victoria** – تجمع مجموعات اللعب الأطفال الصغار وأولياء الأمور والأسر معاً لمساعدة طفلك على التعلّم والتطوّر من خلال اللعب. يمكنك الانضمام إلى مجموعة اللعب مجاناً، راجعي playgroup.org.au للحصول على التفاصيل حول كيفية الانضمام.
- قوموا بزيارة **المنتزهات والملاعب المحلية**، حيث توجد أشياء كثيرة يمكن لطفلك رؤيتها والقيام بها واستكشافها.
- قومي بزيارة موقع **المجلس البلدي المحلي الإلكتروني** للحصول على المعلومات حول **الفعاليات العائلية** في منطقتك.

12. جهات اتصال مفيدة وفي حالات الطوارئ

000 الإسعاف/الشرطة/الحريق

13 11 26 مركز معلومات السموم

13 12 78 خط الأزمات التابع لمنظمة حماية الطفل

13 11 14 Lifeline

جهات اتصال مفيدة

13 22 29 خط ممرضة صحة الأم والطفل (24 ساعة)

1800 686 268 الرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية

PANDA (جمعية القلق والاكتئاب خلال الفترة المحيطة بالولادة)

1300 726 306

1300 224 636 Beyond Blue

1300 998 698 Red Nose

13 14 50 خدمة الترجمة الشفهية عبر الهاتف

13 22 89 Parentline

1300 60 60 24 (24 ساعة) Nurse-on-Call

توفر المنظمات التالية معلومات وموارد مفيدة قد ترغبين في الحصول عليها:

• معلومات عن صحة الأطفال التابع لمستشفى Royal Children's Hospital

• Kidsafe

• فريق المعلومات المجتمعية التابع لمستشفى

Royal Children's Hospital

• Red Nose

• الرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية

• PANDA

• Playgroup Victoria



يرجى الاطلاع على betterhealth.vic.gov.au/babybundle

للحصول على المزيد من المعلومات حول المنظمات المذكورة أعلاه.

يتوفر هذا الدليل أيضاً بلغات المجتمع:

عربي

தமிழ்

دری

हिन्दी

فارسی

ਪੰਜਾਬੀ

简体中文

Español

Tiếng Việt

انتقلي إلى موقع betterhealth.vic.gov.au/babybundle لتنزيل نسخة

pdf من هذا الدليل بلغتك.

خط ممرضة صحة الأم والطفل



13 22 29



www.betterhealth.vic.gov.au/mchline

يمكن للعائلات التحدث إلى ممرضة صحة الأم والطفل للحصول على المشورة من فترة الحمل وحتى دخول الأطفال إلى المدرسة. متوفرة 24 ساعة في اليوم، و 7 أيام في الأسبوع.

تطبيق مجاني من خدمة صحة الأم والطفل في فيكتوريا.

MCH تطبيق

www.betterhealth.vic.gov.au/mchapp



مورد تربية الأطفال الكامل والموثوق به على الإنترنت



يقدم **raisingchildren.net.au** معلومات مجانية وموثوقة وحديثة ومستقلة لمساعدة أسرنا على النمو والازدهار معاً. تقوم الحكومة الأسترالية بتمويلنا، ويراجعه الخبراء ويثق به أولياء الأمور.

مصممة للعائلات المشغولة ومليئة بالنصائح والارشادات لكي تجربينها، إن محتويات موقع **raisingchildren.net.au** الإلكتروني يسهل العثور عليها ومن السهل فهمها مع إجابات على مئات من الأسئلة المتعلقة بتربية الأطفال وأينما ومتى كنت في حاجة إليها.

تم تصميم المقالات والفيديوهات والموارد التفاعلية الخاصة بالموقع الإلكتروني **raisingchildren.net.au** لتناسب مختلف الأعمار والمراحل، حيث تتنقل من رعاية مولودك الجديد إلى تربية مراهق واثق قادر على التأقلم – وتساعدك على الاعتناء بنفسك كوالدة أيضاً.



raisingchildren.net.au
the australian parenting website

اشتركي في نشراتنا الإخبارية وتابعينا على YouTube و Facebook.

أخبرينا برأيك عن رزمة طفلك!

اذهبي إلى موقع

www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle

واتبعي الرابط لملء استطلاع قصير للرأي.

