مقدمة:

يفرض قدوم الرضيع إلى المنزل تغيرات على سير الحياة اليومية وعلى النظام الأسري. الأسابيع الأولى بعد الولادة تمثل فترات جوهرية جسدية ونفسية للأم. لذلك ،فالأيام الأولى للرضيع في المنزل قد لا تكون سهلة، لأن تستعيد عافتها بعد الولادة، ولأن لا الوالدين يواجهان النوم المتقطع وبداية الرضاعة أو الإجهاد المستمر والشعور بأنه لا يوجد وقت لأي شيء رغم ذلك، وبسرعة سيتعلم الأبوان كيفية إدراك الاحتياطات الأساسية والجوهرية لعضو الأسرة الجديد ٠ الطعام، النوم، أن يشعر بالراحة وبأنه نظيف ومدلل وكذلك كيفية وضع نظام لكي يصبح كل شيء يسيرا .

بصورة تقليدية كانت الأم هي من يتولى مسؤولية الرضيع، وخاصة خلال الأسابيع الأولى التي تتطلب رعاية متفرغة. على أية حال، من المهم أن يوطد الأب علاقة متينة مع ابنه كما هي علاقة أية حال، من المهم أن يوطد الأب علاقة متينة مع ابنه كما هي علاقته مع زوجته ،وبعيدا عن العادات والتقاليد .ومردود ذلك لن يكون فقط أبدية حميمة بين الأب وابنه ،لكنه أيضا علاقة الزوجين أكثر متانة وبمساواة بين الطرفين الأب من ناحية أخرى فإنه تحدي ممارسة تجربة الأبوة المثيرة. وهذه العلاقة لا تساعد فقط الرضيع على التأقلم مع الحياة خارج الرحم، ولكنها تساعد على التأقلم بين الآباء والأبناء. وفي مقابل هذه التضحية سيشعر الآباء بمكافأة ذلك في ابتسامة وحب ولديهم، ولا يوجد شيء يجزيهم أكثر سوى رؤيته يوما بعد يوم ويطور قدراته الإنسانية.

ليس الأب والأم فقط هما من يؤثر على شخصية الطفل، ولكن الأخوة والأصدقاء المقربون، كلهم يمثلون رموز تأثير. ولذلك من الصحي جدا وجدانيا وعاطفيا تسهيل احتكاك الطفل بالأشخاص المقربين له.

1. العناية بالأم

1.1 ماذا حدث لجسدي بعد الولادة ؟

ğäK8ǩ ĞŸǵÄɳ ŲŁş Û(âÌÀÀää) ÀŦŦŸȝ ĘŸÛʌ ǥÄQz ŬÆĞǩ .ZɆÖǩş

ما هي آلام الانقباضات (أو الطلق) بعد الولادة ؟

.ŲĦĒǤÛää ¢ŧDzǵ ƁŮ ázĤʌ ŲÖö gǻrzää ÆĦæ ļgÄää ŘǤÕʌʌ ÕĭØĭş sɳɾŮ ÆǤÊǩ ğÌřÀǤÕɸɾä ₡ØŁ ȷÀɆǵjä ŘĦæ Ž pǿäÀÖǩ ÄǰõŮ ȷzÖǩ ₡ØŁ .(gǻrzää ÆĦæ Ìɳ ĘŸù) ɾŧÊǩ ţÌřǿŮ Ȝɳ Bjä ǻäǻÂʌş ÛĞɆɸÅǰää gǻrzää Ȝɳ sɳɾŮ ÉìŮş sɸÀɆǵŭş ÛŷÀʌŮ ĞĦæǿŮ şŮ ĞǫŸǫ Ä₺ǪÊǩ Ìɳ sǤÀɖ .ŌÀÛää .ğÀʌÖÊţä ŷäÆÅǪèä ÆŸÛǪǩ

ما هو دم النفاس؟

åÀù ɒɳ ǰǪʌş Ûgǻrzää ÆĦæ ǫÆȝ ƁØää ZʌhuäÄ zŁ ɒȝ ǰǩÀÖää dzÀƨä ŷÀÀǪää ɒȝ ĞPÀÖää ğäääÄzRȯ ļgÄää Gǵ Ä₺ǪÊʌ 8huää äØŁ .(î Ÿǫä) şŮ Ġ₺ÎţÄ òÀÔÀɸä şŮ gǿäÂɖ ÄǰõŮ ŷÆää ȷzÖʌ Ƃşjä ŷÌʌjä Ž .ȝĒÀèŮ ĞǫŸǫ ŷÆää ÕǪõ ɒɳ ŘĦæ ǯşÀɲ ŲĦĒǤÛää ɒɳş) ȷzŸää Àþŭ Gǵ ¢ɸzȯ K8ǪʌşŧĒzǿÆǩ ŷÆää Ġ₺ŧõ ÖÖǩ Ż Û(ÙŸDzǪţä şŮ ÛgüDzz ZʌhuäÄ åäà zȯ .ĞĦĒǤÛää ğäääÄzqÀõ ǴǤÔʌ .ƑÛää ÂõÄţä gǿÌÎǪèä Æz ĞŦʌÄõ ĞHuəäǿ şǽ ǴǤòŮ ɒÒöş Û(ȷzǤɳÅǪÖä) Ġòʌţä ğäzÎΣä ŷäÆÅǪèÄæ ǴÔʌʌ ŗ ÀŦŸʌÆǤǩş êÌÎäş ɒÛÕää ɒɳ Zəʌʌö şŮ ğäǻ₺ŗ ÖŘÀʌ .ǿäÄ₺ǪèÄæ

انقباض الرحم صورة

كيف يجب أن تكون النظافة الشخصية ؟

ØʌɳÄĦÎää ÕÊdş ŲɳzĒää ÕÊ8ää Ž ǿäÄ₺ǪèŗÄæ ǴÔʌʌ ɒÒɛş ĞʌÄÔĒÕää şŮ ĞĒĦǤÛää ǵǻrzää ÆĦæ .òşjä ŷzĒää .ÕÊ8ää ÆĦæ ÆĒDz ¢ʌĖʌΘ ļǪʌ ÀɳÆĦæ dzÀƨä ÕĒŸǩ ɒÒɛş

àÀd ǒÌÊʌÖää ŘĦæ ƧÆö ÆDZzʌ Æę Ûgǻrzää ţzǫ ÆÊg ȝÀǪƠ ɣöäş ÛɒÛǤöä ĞÕÛʌɳ Ž şŮ ĞĒŸèÀʌǪää ĞÕÛʌţä Ž gǻrzää ĞöÌǵ Ž .dzÀƨä ŷÀʌǪŭŮ ÕĒŦÊǪö ĞòÀn ĞʌÀʌȝ ƁŮ ŷÀ₺Hu0èŗä) sĒɳzʌ gÆǵäş gÀɳ dzÀƨä ÕÊd Æz ĞĒĦĒǤÛöä şŮ òzǤǪöä) ĞDZÌΣä ǒÌŘę ÆĦæ ¢ŸÊd ÕöØõş .(ŲɳzĒöä ğäǻÌ₺ŘöäKĒ8ǩ Æz .pÆĒDZ ¢ÀĖÀΘ Æz Ż Û(àƎǪöä .ʂzÌDZş ʂÀĖŢǫ dzÀƨä ɾŸȝ ûÌÀʌHuŸö ÕöæşğäÀɳ gÆȝ ĞǪɎǪ şŮ ʂĒȝzǤèŮ ÆĦæ ÌĿÆǵş ĞĒǵäÀƨä àÀ8öä ÙÖÊǩ gǿzÔæ dzÀƨä ÿüǪöä äæŭş Ûòäzǵjä ŘĦæ Ž .ȝĒäÌèŮ ğɾÌǵ Žş .ğäÀŦÛɳ ĞÙŮ ÿäÆÅǪèɾ Ʊȝäå Ɏz ÛgÆĒDZ 8zè dzÀƨä ȝæÌǪʌ ƁØöä ŧŦţä şŮ ĞřÀ₺ţä jŭz ƧÀànŮ ȝřÀǩ ÿjä ǨɸÌõ äæŭ .ÆèÀʌöä ÀŦÛţä ţzǫ ƁŮ öÆìÀǩ ƁzǪƠ ğäÀŦÛɳ ĞʌŮ ÿäÆÅǪèä ÿÆȝ ÆDzĒz ÛsĒĦĒǤù ÀŦŸÀù .åzĒöä ǵÌɳ ɾŸȝ

àÀ8öä ļÌǪŸǩ jŮ åÌǪĦţä ɒŧz ĞʌÀÔĒÕöä ǵǻrzää ĞöÌǵ Ž Ž ĞĒǵäÀƨä àÀ8öä òäÂǩş ÛÿÀʌŮ ĞǪè şŮ ĞÊR Ž ĞȜÀƨä ŲÒö ǨęzöäŘĦæ dzÀƨä ȝÌǪȝ ÕöæÆĦæş ÛɒɲÌȝöä ÿzĒöä .ÕɲÌÒöÀæ ɾÀÎʌ

ÕöØõş pÆĒDZ dzÀƨä ZĒÀΘ Æz ŲɳzĒöä ÿÀ₺Hu0èqä ÆĦæ ĞzÌÀţǫ ɾŸȝ ĞŢzÌHuţä äÆDZ ļŦţä ɒnş Ûğäǻ₺ŗöä KĒ8ǩ .Ųɳzǫ À ƨäş ŸşÀÒĒţä ǫzŸǪä ɒɳ ¢ǪʌÌþş dzÀƨä

ما هي العناية اللازمة للثديين ؟

ÕÊ8æ ǴÔʌ ŗş ÛŲÀÒʌ ŲɳzĒöä ÿÀ₺Hu0èŗäş òÌÊǪqqä . ĞȝÌřÀöäÆĦæ ŗş Õǫę r ƁÆȝöä Ġ₺Ÿǵ øÀÒǪţä ÿäÆÅǪèqä .ķǪ₺ŸΣä 8ÌÀDZ ɾŸȝ ûÌÀΣä ÆDzĒö ğŸÒÎţä ŘĦæ ÆǤÊʌ jŮ ɒÒɛ ĞòÀţä î äÀęQö ĞÀÔæ ÀŁKĒ8ǩ Æz ÀŦɳäÆÅǪèä òÌǵ Žş ÛķǪ₺ŸŲŸö . gǿÀÒǪɳ

Õöæş (øÆÔöä ĞöÌþ) ĞʌøÆÔöä jşÆæ ÿzʌöä ÕŘzjä ɒɳ ĞöÌǵ Ž .ÆĒŸΣÀæ ķʌÆȝöä jÀÕǪǵŮ òÀ₺ǪǵŮ ÆʌDzǪö ɾŸȝ ĞÛdÌř jzÒǩ ŗüæ ǴÔʌz ĞʌøÆÔöä òÀ₺ĦǪèä .øÆÔöä

2.1. العناية العامة

التغذية

ǨĄõ ŏäzè ţzĄǫş ЧНò ĠĄØ8ǩ ȳÀŢǫ ţÅĠǩä Æz òÀŧĤǪèŮ БŮ õÁÌÀΛ 8zè ÕĠEGù. ѓ ȳŮ ƙĤŕÄǩ . ÀŦŒöŮ ĠDZÅǵ Ž ǨĄõ äæŮ ĠŒəäØ8öä ğ¥ŧÒţä ŔĤä ğäøÁÅţäş ĠŒözНÒöä ğÅæşÀÎţä òşÀǩ ƑΑΘ ğÀŦĠĄţäş ŔĤä ВƎòä ȸÒöş ÛõÀŦŢǫ ǵÅĤǪèŮ ɹüÎä ĠÕŸę ÕŸĤö ÆèÀĄţä Ǩęzöä Õöá ÈŒöş ÛĞŸΛzù ĠŒŸŧ3 ЧŦz ÛǨęzöä .ɹàzöä ŞÀΣ ЧəäØd ȳÀŢǫ ţÅĠǩq

الإمساك : هل الإمساك طبيعي ؟

ÛĠòÀn õÀÊnŮ õÀÆŁ ɹzÒΛ Àn ŧĠÒÀd gÀQÀöä ĆØŁ Ž ĠŒŸŧ3 ŏäÀDZŮ ĞõÅǵ Ž şŮ ÛKèäzĠöä ȸǫÀĤǩ ǨĄõ äæŮ .ÆǵÁÔţä Bɟä ÆĠÊä Õöáş Ûgåѓzöä ŏÀĄQŮ ЧŸĠŦnǪ Ęì ɹüz ÛǨŸÕÀǩ Áę ĠŒǵäÀəä àÀ8öä ɹüæ ózĤÎöä ld̨ós Æz ĞöÀΣä ĆØŁ ƙÊƠ ÕDZŮ ȸǫ .ǫşÁΣä ÕŒŸę Õöá ğäşÀRläş ¢õäzÀöä Õžn) 8ÁŒöɟÀæ Ił ŏäØd òşÀǩ ȳÀŒÕöä Æzş (ĠŸnÀÒöä ā zĠΣäş ÂĠläş ğÁŒözÕĠöäş Ž ȸÛĠöä ѓŸ3 ВÀəäå ÕŒöÁǩ Ôŧ3 ÕöØõş ЧÎţÀæ ţÅĠǩŮ Æz Õöá БŮ ĞzÀŕqÀæ .Ğ3ÀÊöä ā ǿÁÕ3 ĆÀΘä 8zęzöäş âzŸzä ÆΛΘ :ǨèäzĠöä ž¥3 ğäåÀìǿŮ ȸǫ Ğzzòzn ĞòÀn ğÅ¿Ào òÀŧĤǪèäş ÛĞŸΛzù gÀQÀö .àƎǪöä ÁĤæ ĞÀzäå ĆÀŒn ğÁnÀþ öäÀDZŮş ÛÆŒĠÛöä ÔĠę

ماهي التمارين الرياضية المكن القيام بها ؟

Ž .ĠŒzøÁǩ gǿzÔæ ğÁΛΛÀŧǪöä ŔĤĠæ ȳÀŒÕöÀæ ĜÔΛΛ gøşÁöä ÙŒÎÁǩ БŮ ĞŦDZznş ĞÀŒÀn ɹzÒǩ ɹŮ Æz ĠΛäÁÆĠöä ĞÕÛΛn Ż Û ô zΣä ţÅę ĞÕÛΛn ğ¥Ŕ3 ĞΛzÕǩş ĠΛznÁöä pÆŒÀn ƎǪĤΛ ÔÀÛöä 3n äKè ĞŁhuŸö ž̧ÀläŸ̧ŧz .ȸÛĠöä ô ÀĤǪǩ gåѓzöäş ÕŧΣä gÀǪz ŏÀĄQŮ .gÀèɟä åäÀzŮ ÕÒõ ɹŮ lŦţä ȸn ÕÕöş ÛåÆŧǫŸö ĞŒŸèÀĄǪöä ĞÕÛÀţä ğ¥Ŕ3 Ž lÒHuǪöä ȳÆ3 Õ̧n ÕõÅÎn ÆΑDzǪõ ÀŦǪEzÅ3 ÆŒĤǪÊǩ ȳÀŒÕöä ÆŒÀţä ȸn ÕÕöş .ĠŒÊΑDZ ÕõÅÎn BŮ şŮ òzĠöä ô ÀGÕqä Ž Õ̧ŧǫǩ Ɣöäş ĞŕÀΛÀöä ȸΛøÀŧǪöä ȸn Ğ3zŧƛ

Õöá ɹzÒΛ ɹŮ ѓŸ3 Ûğ¥ŔĤöä ĆØŦ ƷÛÕǪţäş Ƀåäøqä ĞŕÀŧţä õÁìÀǩ 8zèş 8zèş ÛĞdǫøÅz ĞǫÀ̧ţäş ŧŧəäå . ÀŦəäÀDZŮ ĞŒÀŒõ БŮ gÁözţä ŧŧəäå ȸÒöş) ȸÛĠöä ğ¥Ŕ3 ĞΛzÕǩ ȳÂŸΛ ĞŒÀŒÒöä ÈÀΛäş ğ¥ŔĤöä ÆŒĤǪÊǩ Gǵ (ĞŒŸèÀĄǪöä ĞÕÛÀţä ĞΛzÕǩ ÆĤæ .Åőzęş ÀŦǪEzÅ3 ÕŧΣä ŏÀĄQŮ ƙΑəä ɹàş ÆĠÊä ĞÀĤŔţä gåÀĤǪèÀæ ÔDzĤΛ ѓ gåѓzöä ÆĤæ ȸÛä ȳäÂǵ òÀŧĤǪèä ɹŮ .ğ¥ŔĤöä ĞŒzÅ3

التغيرات النفسية والمزاجية :

ВÀĤÎǩ ɹŮ ÕŧǪĤцţä ȸn gåѓzöä ÆĤæ БşjäĞ3ÀÊöä ØΛn ÕöáÆĠè ɹzÒΛ Æęş ÛĞŔęÀĄǪţä ÀзÀÎţä ȸn ƘžÒæ .gÆΛÆəä ÕǪöÅǵ 3n ɹzÒǩ Ànø şŮ ÛĞŒǫznÀTä ğäK8Qöä ÀžõŮ ÆΑ3 ǫşÆΣä gƘžõ ózn Ů ЧŦz ÕöáȸnǪ ЧÖŸÖǩ ѓ ɭŸĤǪöä ÆŸÛǪǩ gÆΛÆəä ĞŸǵÀţä ĆØŁ .ÕǪöÅǵ ÒžnŽ ŏÀÊΑöä .ѕƐ3ÀŧǪDZäş ѕƐÁùÀ3 ѕŧ3å ѕŔΛŮ ÆŸÛǪǩ ƷĠÛöÀäş

متى تستأنف العلاقات الجنسية؟

ÈΑəÀz .ĞŒÊΑəä ĞęŸĤöä 8ÀΑÅǪèѓ åÆŢ ǨęşÆDZzΛ ѓ ÙÕz ÆŧǪĤΛ Ч3äÆäŮ zT ¢ΑÒöş Ûţ Àŧəä ѓŸ3 ÙÕz ÀÔǪÕΛѓ Æz ÛÕŧΣä gÀǪz òŸn ǫÆǵ Àŧõş .ƙDZşÂöä ѓŸ3 .ĞǤdÀŸö ÆΛÆəä ţÀÖΛqä ѓŸ3ş gÆΛÆəä 8şÀŢöä 3n ɭŸęüǪöä ŏÀÅǪnä Gǵ óÅŢǪǫqä ÔŘÀΛ Ûţ Àŧəä ĞŒŸŧĤæ ȳÀŒÕöä ÒĠę ÛdzÀəä ɭÅǪŸΛ Gǵş ÒnÅõ ÒÒÎæ ğääÀzqąş âÀÅΑöä ȳå ğäK8Aöä ÆĠÊæ ŧzÀÀDZ ÀžõŮ ɹzÒΛ Æę ÒĠЧţä ɹŮ Àŧõ .ĞŒŸĠЧţä ğÁĠùÀţä ȳäÆÅǪèä ȸÊHǪÊΑş ÛĞŒǫznÀTä

متى تعود الدورة الشهرية (الحيض) ؟

ȸÒöş ÛŧnzΛ ƙĤæǿŮ 3æ źüǩ Æę Бşjä ĞΛÀЧÎöä gøşÁöä . ózЧì gÆ3 ÀnüǪǩ ɹŮ ЧĤŒĠÛöä ȸŧz ÛƙĤŕÄǩ ǨĄõ

ماهي وسائل منع الحمل التي يمكن استخدامها ؟

Ž ÀŧT ÆÊǫjä ĞŸèzöä äǿÀǪÇ ɹŮ ÀŧЧŒŸ3 ƙDZşà Ôõ ѓ Ôŧ Σä 3Ąţ ÔəÀès gÆ3 ÆDZzǩ .ĞÁŸǪÅţä 8şÀŢöä Бş Ů ÔÒÎæ :ĞΛäÆĠöä Ž .ĞŒĤŒĠÛöä Ğ3ÀŕÀöä 3n ô ǿÀĤǪǩ

ƶ̈ .ĞŸǵÀţä ₡ØT ĞŸŧèş ÆÊ₫Ůƶŀ ɃÀõÓöä Ʉę̈ǎƶöä ɹüƶ
ā ÅŁØöä ÅŧÒÅÒŧŁƶ ʔÀṅŮ ĞŸŧèş òÅŧĦǫèä Ž Åŧǫ₲ɖǿ
. ĮÒÅÒè ĞÕÛÅɳ ₲Àèɟä ĮĘṬÅǩ ₲ǻÅŁȝ Ƃŭ

العناية الطبية في فترة النفاس:
ţƶ₲èɟä Ƃäƶǵ Ž ÆŁöƶǫöä Ğṙ Àư ȳƶÖǩ ₲øÅÅÂöä ÛȳÅȝ ₡DZƶä
₲À0ƶ ɒɳ ʂɳƶʌ ƙĦäǿŮ ŏÅŦǫ₫ä ÆĦä. ₲ǻɾƶöä ÆĦä òşɟä
. ÒĦÅöä ₲ǻÅȝǔä ǴÔʌ âÅÅöä

استشيري طبيبك إذا لاحظتي :

- ازدياد مفاجيء في كمية دم النفاس أو رائحة كريهة له.
- آلام شديدة في الجزء السفلي من البطن .
- إرتفاع في درجة حرارة (حمى).
- إحمرار أو تحجر أو سخونة في منطقة الغرز الجراحية .
- ألم عند التبول .
- ألم في الثديين .
- شعور بحزن أو بخوف شديدين يصاحبهما شعور سيء.

02 العناية بالرضيع حديث الولادة

1.2كيف هو رضيعك؟

:Ğʌåäøqä Ką ĞŁèÀÒĦąqä òÀĦzjä
ĞŁèÀÒĦąŮ òÀĦzŮ ¢ʌÆö ɹzÒʌş ƷŁŕÀöä Æözʌ
ŲŁş Û¢ǩÀŁΣ ĞʌøşÀŕ ĞʌÀÛz ĞʌåäøŮ ŗ
:

- ÀŦŸŘÀäş) (ĞʒÀŕÀöä) Òʈä
ȳzŁöä ØʌĄ ĞʒÀŕÀöä ƷŁÛ¢Êʌ
(òşjä
- БŮ ŏŲì BŮ ÆʌÀÕǩ Æʌʒ) Q̄HʊGöä
ʂǰgÀä ¢èŮø ōÀʒ ƷŁŕÀöä ¢DZş
(¢ŧÀä ¢ʌʒ
- ℂÆʌ Ž ŏŲì ʒŕş Æʌʒ) ōÀÊąqä
(gÆÎä ¢ÒÊƐ

الجلد :

ÛƷŁŕÀöä ÆŸDZ ÀÎÖ¢ʌ ɹŮ ŲĦŁGÛöä dbą
ğzʌà şŮ òzÊd òÀŧĦ¢èŮ ÕʌÒƐ dbÒöş
ʂŘʌŮş .ÆŸƨä ÆŁùÀǩ ÖDZŮ dbą ĞòÀn
:øzŦş ŲĦŁGÛöä dbą

- Ž ÀÀòŮ ɹzȯ ŲŁş :ŏäÀÀÔöä
ÀŦŢʌ ВØöäş ƙÆĦŁöäş ÆŸƨä
ÆĦä ÆŁöäzʈä ĞGöÀd Æʌʒ gÀƷÒä
ĞŁŸŧʒ ŲŁş ÛÀŧĦöä dbą Ğʒ Àè 48
ÀƷõŮ ǫÆƠş ĞŁĦŁGùş gÀäÀʒ
ÖGą ɹşÆözʌ dbʌØöä òÀÀùjä Æʌʒ
ɹŮ ʂŧəäå ÖŘzjä dbą .ĻŁÆ3zą
ĞöÀΣä øzÛǩ òÀÀùjä ÆŁGù ƷäÀǪʌ
ĞŁĦŁGÛöä Ğʒ̀ŕ̀Àöä ɹŮ 8 ÀĦą ȳzŁöä
òÀŧǪgä dbą ÖŸÖǩ gøÀÒǪʈä gÀÒGʈä
(ɹÀęKöä) ŏäÀÀÔöä ǫşÆg

ɹÀõ Àą ÈÒĦä ÛÀőÆą dbą ÕöØõş
.ŲŕÀʈä Ž ÆÖǪĦʌ

- ğÀGŁGg ŲŁş :ŏÀŘŁGöä āzGΣä
ĞʌåÀz gøzÔä ÀŦŢǩ ɹŮ ¢bÒƐ ŏÀŘŁä
ƙGƨä ĞÖÛʌą Ž ğÀĦŧΘ ÖÒÎä şŮ
ŲŁş ¢bęØöäş Zǫɟäş åşÆ1äş
ŲŁş gK8ò ĞŁʌŁå âÀŁÕŮ ¢bʒ gøÀGʒ
Àą) ƷŁäÀèŮ òŸȵ Ž ʂŁəÀÖŸǩ ŲÀǪơ
Ųązǒǩ ŗ .(ʈzGèŮ 12 БŮ 4 ƙä
şŮ ÀŦǪƨÀĦą ĞôşÀHuŋ ŗş ÀŁÀÔĦä
.ÀŦǪöäàŮ

- ŲŁş :ŲÊÊHʊǪöä ÆŸƨä āÀŦǪöä
ÈŁöş ÛŏäÀþ ğÀGŁGg ¢bʒ gøÀGʒ
ʈzGèɟä òŸȵ ŲÀǪơş ĞŁZŮ ÀT
.òşjä
- òÀÀùjä ŘĦä Æözʌ :ĞʌÆŸƨä ƷÖGöä
ɹzÀƨä şŮ Zǫɟä ɔŸʒ ŏäÀþ ƷÖä Ʒŋ
ŲŁş Û(ɔÀÕöä) ĞGęÀöä gÀnűą Ž şŮ
.ʂGʌÀÕǩ âåÀÊöä ÀŦÎöä Ž ŲÀǪơ

العينين :

şŮ ВåÀąø ɹzȯ ğäæ ɹzÒǩ ƷŁŕÀöä Æʌʒ
Gg ŲəÀŦʌöä ɹzŸöä ÆÊǪÒǩ ŗş ĞęøÂöä Бŭ ÕəÀą
òzg åzDZş ŲĦŁGÛöä dbą ÕöØõş .âåÀÊöä ÀŦÎöä
(Ànɇ ƙg dbą ɹÀÆĦöä ÈõÀĦǪǩ) ĞĦÛÔÖǫą gøzÔæ

انتفاخ الثديين :

ÛǪÀφqäş øzõØöä Æʌʒ ǪÆƵ ɹŮ ¢bÒƐ
ƙAƨä Бŭ ȳɟä dbą ğÀφzą̀ÀTä øzGʒ zŁ ÆGÊöäş
dbą ÙÖφ ĞĦÂà ÀÀÀǩ ɹŮ ¢bÒƐ ʂφÀÆgŮ .ĞŧŁÎʈä Ǝʒ
ÀŧŦÆÊŧŸǩ ŗ ÛgÀæÀʒş ĞÆĦŁGù gÀŁÀş ŲŁ .ÆŸΣä
Ž ÆÊÊǪʌ ɹŮ ¢bÒƐ Õöé ɹɟ ÀŧŦʌÀÔĦǩ ŗş
.ĻÆǪäÀƨÀæ ÀŧŦǪzŸǩ
ĻDzΣä ВKGõ ÀHʊGòŮ äæŮ ÆÆGÛöä gøÀÎǪèŮ Æz
øzŦş ĞöÀg Ž şŮ ÛĞφzÁè şŮ øäÀþä ÀŧŏÀòŮ şŮ
.ğäàäÀzŮ

الفواق (الزغطة) والعطس والإفرازات:

عند الرضيع الفواق (الزغطة) والعطس والإفرازات من الأنف أمور طبيعية. لا تحتاج إلى القلق بشأنها. إذا كان الرضيع يعاني من الفواق (الزغطة) أو العطس أو الإفرازات من الأنف، فلا تحتاج إلى القلق بشأنها. إذا كان الرضيع يعاني من الفواق (الزغطة) أو العطس أو الإفرازات من الأنف، فلا تحتاج إلى القلق بشأنها.

الوزن والطول :

يجب أن يكون الرضيع في وضع مستقيم عند قياس الطول. يجب أن يكون الرضيع في وضع مستقيم عند قياس الطول. يجب أن يكون الرضيع في وضع مستقيم عند قياس الطول. يجب أن يكون الرضيع في وضع مستقيم عند قياس الطول.

البراز:

يجب أن يكون البراز في حالة جيدة. يجب أن يكون البراز في حالة جيدة. يجب أن يكون البراز في حالة جيدة. يجب أن يكون البراز في حالة جيدة.

التبول :

يجب أن يكون التبول في حالة جيدة. يجب أن يكون التبول في حالة جيدة. يجب أن يكون التبول في حالة جيدة. يجب أن يكون التبول في حالة جيدة.

النوم :

يجب أن يكون النوم في حالة جيدة. يجب أن يكون النوم في حالة جيدة. يجب أن يكون النوم في حالة جيدة. يجب أن يكون النوم في حالة جيدة.

ĞAÅŁΣ gÆHʊǫţä ĮɳɟäĞŁŢĄɳ) ĠəÅÔǫ ĘHʊŸǫ 8ʒè ŌDZÜ ɒɳ (2ş1) òşäÆƨä Ž ƵɆÊɆǫʒɆöä ŌÀÛöä ÅƵ ÙÖʒ ɟäʒäɟä .ĞŁŢţä ₡ØT ĠɆHʊò ÿäÆÅǫèÜ Ž ÅŁŢĦɳ ŌÀÛöä ɟäÆAÀA Gɳ Бŭ ɟäåÆƷ ɒɳ ƨŸ3 ɒʌøåÅę Kɖ øÅ8Ôöä ŘĦæ .êäÀÅöä ÈÅǫ ĮŢǪɕäÀɳ ÆDzŁʒ ÛÿʒÁöä Ž àäÀ8ǫèqäş ŏÅɲÀǫèqä åʒŸĮä ƨŸ3 ĮŢŁŸ3 ĮŁÆ3ÅÊǩ Ɣöä ÆŁöÅèɟä ĮŸĦǩş .Õöæ Kɖ şÜ ÕŁöÆǪöä şÜ ùʒäå ÿÅþ Ōƺɳ .ÿʒÁŸö

نصائح للنوم في فراش واحد :

- أن يكون الفراش كبيرا بالقدر الذي يتسع للثلاثة.
- ذو مرتبة ثابتة منتظمة ونظيف ومطابق للمواصفات.
- تجنبي الألحفة والأغطية التي ترفع والأغطية التي ترفع حرارة الفراش بشدة، وكذلك الثقيلة ويفضل المفارش والأغطية الخفيفة.
- تجنبي زيادة درجة الحرارة.
- لاتلبسي الرضيع ملابس زائدة الحاجة ولا تغطي رأسه.
- لا تضعيه في جراب النوم.
- لو أن زوجك سيذهب للفراش متأخراً، فأخبريه أن الرضيع موجود في الفراش.
- في حالة نوم طفل آخر أكبر سناً في نفس الفراش فيجب أن تنام الأم بين الطفل والرضيع.
- تأكدي أن الطفل آمن من السقوط عن الفراش وأنه آمن من السقوط بين الحائط والفراش.
- لاتسمحي بنوم الحيوانات في نفس الفراش الذي ينام فيه الرضيع.

أمور سيئة لصحته:

- تدخنين أنت أو زوجك ؟
- هل تناولتي أدوية أو مخدرات تسبب نوم عميق أكثر من الطبيعي؟
- أنت متعبة وتظنين أنك لن تستيقظي لو إحتاجك الرضيع
- تعانين من مرض يجعلك لا تستيقظين إستجابة لاحتياجات الرضيع.

البكاء :

Åŧȝ ȝËȓÀöä Åŏ ƎĤΛ Ɣöä ĞƳËèʐöä ʐŁ ŏÅÒĠöä ÕĩØŏş ÛsËÁùÅȝ şÙ sΛʐRȝ ɹÅõÙ ŏäʐè ¢ŏ ǫÆȝ ŏÅÒĠöÅæ ȝËȓÀöä ƎĤΛ .ĞæÅDzǫèqä Бŭ ȜÅǫȝ ʐȚʐ Àǵ şÙ áÀäşÙ ţʐDZ ɹÅõ ŏäʐè ¢ä ÀĤÎΛ Åŧȝ dzÅËǩóqä ȳÆȝ şÙ ȳɾŮ şÙ ğäàÅd şÙ ȧÅŁøŮ şÙ Бŭ ȜÅǫǵqä ÆĠÊæ şÙ ÑÊǫţä ôÅÅΣä ÆĠÊæ ÁΛÀΛ ¢ǫɟ ĞùÅÊĠæ şÙ ¢ΛÁöäş ȝǫ ɃÁÊƨä Òòäʐǫöä ʐȚʐ Û8ÁŁ ɹşÁæ ŏÅÒæ ÁDZʐΛɾ .ĞÅùÅĤöäş ÆĤŸöä .ĞΛÅȝÀöäş ÒõǪö ¢DZÅËǫǵä ʠȝ ĸĞĤǫŸö ĞŸËèş Õĩöæ ÒĤÅΛ ɾ ¢ǫŭz ȝËȓÀöä ŬÒĠÅ ÅǫÁȝ ĠȝÀÊæ ÕΛÁΛ ƙæ ¢ŒŸþä .ŏÅÒĠöä Ž ¢ǪĠqÀö ÁȝʠΛØöä òÅÀùɟä ɹŮ .ÁΛÀΛ Åǫ ŁȚʐ ƃşÅǵş ȝǫ ŁőÀÎæ ÈǫŸǪŘ ɹüæ ŁT ĠŧÊΛ ǵåɾʐöä ŁŒŭ ÆDZş ÀŧĤöä ʠǫ ĞÖËę̊å 60 òŸṅ ȳɟä ǵÀÎæ äʐòÂȝ ʠΛØöä ÆËöäʐţä ʠǫ Òęŭ ǵÀǪÅöş Òęŭ ɹʐÒĠΛ .ŁőÅȚǫŭ ʠȝ

ŏʐè ÈËö ÕΛÁΛ ƙæ ȝËȓÀöä ÒþŒ ɹŮ ¢ΛʐæŮ Ž ¢ǪÕǫ ʠǫ ÁΛÂΛ ÛɹŭʐŒ ÒÒĤöÅæ ÛĞŒæÀŘ äæŮ .Õòäʐǫöä ÒəÅèş ŁŸĤǪΛş ƱṅÀǪÊΛ ¢ŸĤzş ʠȝ ÄŢÅöä Ř8æ Û¢ȚȚĤȓöüz ÅĤəÅDZ ȝËȓÀöä ɹÅõ Ğŧơ ÆĠÊΛ ɾ Õĩöæ ɹŭʐ ÛĞÕæÅÊöä ĞĤȓÀöä Áȝʐǫ ŏäØΛŮ Ž ÆĠÊǪΛ ʠöş ÛŁŘŁ ŏʐè ɾş ĞpäÁæ ɾş .ɃÆžöÅæ ȳÅÒǵüæ ÕÊƐ ȝËȓÀöä ȳäåÅǫ ƙǪŧŸΣä

ŁȚŸŧơ ÅǫÁȝ ɹʐṅÀǪÊΛ ȝȓÀöä ʠǫ ĶȞõ ÒþäÀDZ Ž ʠŧåÅÊDZÙ ʐŸȝ ƙÕŸĤǫ ŁőÅȚǫŭ ĞèøÅŧţä ¢ØŁ .êÅŧÕöä ʠǫ ÙΛÀì Ž şÙ ȝËȓÀöä ȳǪö ĠŧÊŘ ÕĩØõş ȝËȓÀöÅæ ǵøÅȓ ŘÊËö .ĞΛÀШ ĞõÀΣÅæ

CÁËÕŘ ÒȞǫ ǵåÅǪĤţä ğÅèøÅŧţä ŔĤæ ÀÎȝɟä ţʐÕĤǫ şÙ ÆËŸΣä ʠǫ ĞŸŧǪÒǫ ğÅĠDZş şÙ Û(ĠŧDzÁöä ɹʐÊǫÅΛ ÒȞǫ pÆDZ ȳÅè ÅȚŔĤæş) ÅȚŸõ ÛĞÅÆȝ ǵøʐÔæ ȝËȓÀöä ǵÆŁÁŁ şÙ ÂŁ .ÅȚĠAΘ Æzş ǵÀŔǫ øʐǫÙ

التشجؤ وإخراج الغازات :

şÙ ĞΛÅȚŸöä Ò0ȝ şÙ ÒÅÛöä ȝȓÀΛ ÅǫÁȝ .ŧţÙ ¢ŏ ÆĠÊΛ ÅØŁş ŏäʐTä ŔĤæ ȝŸǪĠΛ ¢ǫŭz ŬÒĠΛ ĠəÅÔÁŸö ŏäÀDZüæ ÕĩöÁ ÆΛΘş ¢ŘÁȝÅÊǫ ʠÒȝ ɾ ĞöÅΣä ¢ØŁ øäÀŧǪèä òÅǵ Ž ŬŁş .ĞËöÅǪöä ĠəÅÔÁöä òÅÀùɟä ÆËĠù ǵøÅÎǪèä Ž Ƀåå̊ÀǪŘ :ŬŁ

- ğäàÅ8öä ʠǫ ÒŸÁǪöä ɔŸȝ ¢ΛÁȝÅè ÕĩöÁ ÔDZÙ ʠǫşÛĞĤȓó Ôõ ÁĤæ ¢ŒÊŸDZÙ şÙ ÕËÁǪõ ɔŸȝ ¢ŒŸþŮ Õĩöæş ĘəÅę̊å ǵÁȝ ǵÁŧ ÕËǫÁę ɔŸȝ .ŭÎDzǪöä ÔËȚÊǪö
- øʐȚÎöä òŸṅş ǵøÀÒǪǫ ǵøʐÔæ ŭÎDzǪöä ÆǵÅÔΛ ÀŧĤöä ʠǫ Ƃşɟä ĞŒZÙ ÕĩØö È0ö ÛŏäØ8öä ÁĤæ ŏÅŒęŮ ǵå̊ÅΛà ɔŸȝ ƧĞŸè Ä0ŭΛ ɾ ¢ǫŮ ÅŧÅù ȝȓÀöä ɹàş
- ȝǫ) ĞŸΛʐù ǵÀǪz ŬÒĠΛ ¢ŒõÄǪǩ ɾ ÒÔΛ ¢Œ3Áǩ ɾ .(ŏäʐŁ ȝŸǪĠΛ ŏÅÒĠöä ¢ŒĤȓÀǩ Ġǵ ţʐɔä ǵÁÌ ĞŸǵÀǫ Бŭ Ƙȝõ ȝŸǪĠŒèş ĞÀȚŸæ ȝȓÀΛ 8ʐè) (ŏäʐTä ʠǫ
- .ĞΛÅȚŸöä ¢ŒÛĤǩ ɾ
- ĞΛşå̊Ù şÙ äÅÎȝÙ ţʐÕΛǫ ¢ŒÛĤǩ ɾ .ÆËĠÛöä ǵøÅÎǪèä ɹşå̊
- ǵÁÎæ ÕΛǫ ĘʐÁǪΛ ÆËŸΣä ɹÅõ äæŮ Õĩöæş ÛĞȝÅȓÀöä ÒĠę ĘʐÁǪΛ ¢Œ3Áz ĞȝÀÊæ ȝËȓÀöä ȝŸǪĠΛ ɹŮ ÆΛDzǪö ǵĘĠõ ĞŒŧõ şRΛÙ ȝŸǪĠΛ ¢ŸĤz Åư .ŏäʐTä ʠǫ
- ʠȝÒȚ Û¢ǩÅǫÅĤǫ ZËÅơ ÒDZÙ ʠǫ ğÅΛÀŧǪöä ŔĤĠæ ¢ǫ ÚǫʐÕǩ ɹŮ ¢ŒǫÁę ÕΛÀƠ ÒȞǫ ĞËȓÅÀÀöä ÒŧȝşÙ ÛĞDZäǿÁöä ÆõäǿĞõÀHõ

2.2 كيفية رعايته

يحتاج الطفل إلى الكثير من الرعاية والاهتمام في السنوات الأولى من حياته، وتتضمن هذه الرعاية الاهتمام بالنظافة الشخصية والتغذية السليمة والنوم الكافي والتطعيم ضد الأمراض المعدية، وتعتبر الرعاية الصحية الجيدة في هذه المرحلة أساسية لنمو الطفل وتطوره بشكل سليم.

- يجب الاهتمام بنظافة الطفل الشخصية، بما في ذلك الاستحمام بانتظام وتغيير الحفاضات بشكل متكرر.
- يحتاج الطفل إلى التغذية السليمة، بما في ذلك الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي المناسب لعمره، ويجب أن يتم إطعامه بانتظام وفقًا لجدول زمني محدد.
- يحتاج الطفل إلى النوم الكافي، ويجب أن ينام الطفل في مكان آمن ومريح، ويجب أن يتم تهدئته قبل النوم بطريقة هادئة ومريحة.
- يجب تطعيم الطفل ضد الأمراض المعدية وفقًا لجدول التطعيم الموصى به من قبل الأطباء والمختصين، ويجب الحفاظ على سجل التطعيمات الخاص بالطفل.
- يجب الاهتمام بالصحة العامة للطفل، بما في ذلك الكشف الدوري عند الطبيب وعلاج أي مشاكل صحية تظهر.
- يجب توفير بيئة آمنة ومحفزة للطفل، بما في ذلك توفير الألعاب المناسبة لعمره والتي تساعد على تطوير مهاراته الحركية والعقلية.
- يجب الاهتمام بالجانب العاطفي للطفل، بما في ذلك التواصل معه بشكل إيجابي وتلبية احتياجاته العاطفية والنفسية.

- يجب الاهتمام بتعليم الطفل وتنمية مهاراته العقلية والاجتماعية، بما في ذلك توفير الفرص للتعلم واللعب مع الأطفال الآخرين.

الأظافر :

تعتبر الأظافر من الأجزاء المهمة في جسم الإنسان، وتحتاج إلى العناية والاهتمام بشكل دوري. يجب قص الأظافر بانتظام وتنظيفها بشكل جيد، وذلك لتجنب تراكم الأوساخ والجراثيم تحتها. كما يجب تجنب قضم الأظافر أو نتفها، لأن ذلك يؤدي إلى تلفها وإصابتها بالعدوى. يجب استخدام أدوات نظيفة ومعقمة عند قص الأظافر، وتجنب استخدام الأدوات المشتركة مع الآخرين. يجب أيضًا ترطيب الأظافر والجلد المحيط بها بانتظام، وذلك لمنع جفافها وتشققها. يجب مراجعة الطبيب في حالة ظهور أي تغيرات غير طبيعية في الأظافر، مثل التغير في اللون أو الشكل أو السماكة.

العينين والأنف والأذنين :

تعتبر العينين والأنف والأذنين من الأعضاء الحساسة في جسم الإنسان، وتحتاج إلى العناية والاهتمام بشكل خاص. يجب تنظيف العينين بانتظام باستخدام قطعة قماش نظيفة ومبللة بالماء الدافئ، وتجنب استخدام الصابون أو المواد الكيميائية القوية. يجب أيضًا تجنب فرك العينين بقوة، لأن ذلك يؤدي إلى تهيجها وإصابتها بالعدوى. يجب تنظيف الأنف بانتظام باستخدام منديل نظيف أو قطعة قماش نظيفة، وتجنب استخدام الأدوات المشتركة مع الآخرين. يجب أيضًا تجنب إدخال أي أشياء في الأنف، لأن ذلك يؤدي إلى إصابته بالعدوى. يجب تنظيف الأذنين بانتظام باستخدام قطعة قماش نظيفة ومبللة بالماء الدافئ، وتجنب استخدام أعواد القطن أو الأدوات المشابهة، لأن ذلك يؤدي إلى دفع الشمع إلى الداخل وإصابة طبلة الأذن. يجب مراجعة الطبيب في حالة ظهور أي تغيرات غير طبيعية في العينين أو الأنف أو الأذنين، مثل التغير في اللون أو الشكل أو السماكة.

الحبل السري:

يعتبر الحبل السري من الأجزاء المهمة في جسم الإنسان، وتحتاج إلى العناية والاهتمام بشكل خاص. يجب تنظيف الحبل السري بانتظام باستخدام قطعة قماش نظيفة ومبللة بالماء الدافئ، وتجنب استخدام الصابون أو المواد الكيميائية القوية. يجب أيضًا تجنب فرك الحبل السري بقوة، لأن ذلك يؤدي إلى تهيجه وإصابته بالعدوى. يجب تجفيف الحبل السري بانتظام باستخدام منديل نظيف أو قطعة قماش نظيفة، وتجنب استخدام الأدوات المشتركة مع الآخرين. يجب أيضًا تجنب إدخال أي أشياء في الحبل السري، لأن ذلك يؤدي إلى إصابته بالعدوى. يجب مراجعة الطبيب في حالة ظهور أي تغيرات غير طبيعية في الحبل السري، مثل التغير في اللون أو الشكل أو السماكة.

تغيير الحفاض :

- تغيير الحفاض بعد كل مرة يتبرز فيها الطفل أو يتبول.
- تغيير الحفاض بعد كل مرة يتبول فيها الطفل أو يتبرز.
- تغيير الحفاض بعد كل مرة يتبول أو يتبرز فيها الطفل.
- تغيير الحفاض بعد كل مرة يتبول أو يتبرز فيها الطفل.
- تغيير الحفاض بعد كل مرة يتبول أو يتبرز فيها الطفل.

الغرفة والمهد :

الملابس والحذاء :

2.3 الرعاية الطبية لحديث الولادة:

إختبار كعب الرجل:

النزهة :

السفر :

اللهاية :

ɔÀÎQÊŋ ÕÒö . î Åṅ ȧøş dŋ ĞòÅÔę Åŏ ȝĞÎǩş .Õ̃Æq øÅGQṅɾä äØŏ ȳÀÆÕȳö ĞòÅlä ÅƵQÕΛÀù

اكتشاف الصمم:

ÕÒö ŀŧÔöä Ƶ Îõ øÅGQṅä Õŧȝ ŀQΛ ȜşÀlä ÓGęş ɹƵDZäøU ğÅÆÅÎQŋ Õõ Ž ÆÆöÅŧä .ɔÀÎQÊŧä dŋ

مشكلات حديثي دواعي الولادة :

الإستشارة الطبية الفورية :

- dŋ ÄȜõU ŏÅÒGöä ɹÅõäæU :ŏÅÒGöä ɾş ÛĞȲòäƵQŋ gøƵÔäş ƱHÆGÛöä ÅŋÆAȝ şU ÛgåÅQĦŧä ÕəÅèƵöÅæ ÜÆƵΛ ʔƵÒÎöä dȝ pKGĦǩ ŏÅÒGöä ɹƵÒΛ Åŋ ŏƱì dŋ
- ¢GȲ8Λş dŁåş ȝĒŕÄöä äæU : ĞΛƵÆΣä ÛûÅÕÆQèɾä ¢ÆȲȝ ÆĦÔΛş âÅĦÅöä Ƃǔ ÕÆξ ÁȲƨä ɹƵò ɹÅõ äØqş .øäÀÅòqä şU āƵHÎöä
- ÈÅAQΛ ɹÅõ äæU ÈÅAQöä ĞäƵĦò şU ÛÈÅφ Õõ ÁĦæ dbΛ şU ĞäƵĦÔæ gøÅÎQèä ÆDzÆƵ ÛĞȝÀÊæ ÈÅAQΛ .ĞΛøƵƵ gøƵÔæ ÆÆGÛöä
- ÁÊDZ ɹƵò K8ǩ äæU :ɹƵȲöä K8ǩ ĞòÅnş ȧøÀU ɹƵò Ƃǔ ȝĒŕÄöä ɹƵò ÆÊQõä äæU şU ÛɹÅQÅÎöä ÆÆGÛöä gøÅÎQèä ÆDzGƵ Ƃåånø .øƵÅöä ɔȲȝ
- äæU : ÁȲƨä Ž öäÀþ ȝÕæ şU ÙÕφ ğäæ gK8ò ȝÕæ şU ÙÕφ ğÀƬş gåƵDZƵŋ ɑÒǩ B ɑõäå ÀþU ɹƵò .ÒGę dŋ
- ȧÀĦöä şU ÆĦQöä ¢äÅòU äæU :ĞΛØ8Qöä öƱę ¢äÅòU äæU şU ÛĞGDZş Õõ ÆĦæ .ğäÀŋ gÆȝ ĘƵÆQŋ

- gøäÀg ĞDZøå ǨĦÅǩøU äæU : ɔþ 38,5 ɑȝ (ĞÆDZÀÎöä) ŀÊƨä ŀÊƨä gøäÀg Ž ô ÅAYÅæ ÆÆòÛşU .ĞDZøå 36 dŋ ÕęU
- dŋ :ƱȝƵȲö ɹäÆÕƵ şU ğÅDzAÎǩ Ž ğÅƵÅΘøä åƵDZş ƱĦÆGÛöä ÆAȝ ƱȘQơş ɑęØöä Žş 8äÀùɟä ȝÆŕÄöä ĠGòU ƶȯ .Åŏ ōÅÊŋqä ƙĦöä ĞęÆg ǨȘQṅä şU ƨÊGÆQŋ dŋ ƆÅĦΛ ɹƵÒΛ ÅŋÀƵ Ûgƶę ɹşÆä āÀęɟ āÅŁØöä Æƶşŋ ǰAÎǩ Ğäƶɸ .ĞÆHòò ĞŋÆṅ ÂõÄŋ

نصائح لتجنب حالات الموت الفجائي عند الرضع :

١ ضعي الطفل عند النوم ووجهه للأعلى.
٢ ارضعيه طبيعياً، فحليب الأم هو أفضل غذاء للطفل.
٣ لا تلبسيه ملابس أكثر ملابس أكثر من اللازم ولا تغطي رأسه عند النوم. كثرة الابس وإرتفاع درجة حرارة الغرفة يزيد المخاطر.
٤ يجب أن يكون الفراش ثابت، وتجنبي استجدام مخدات أو أشياء لينة.
٥ حافظي على نظافة المكان ولا تسمحي بالتدخين. قبل أن قبل أن يلد المولود عليك أن تتابعي الكشف الدوري مع طبيبك وتذكري أن تناول المشروبات الكحولية أو التدخين أو تناول المخدرات أثناء الحمل يسبب خطراً شديداً على الجنين، ويزيد من احتمال الموت المفاجئء للرضيع.

- لا توجد وتيرة واحدة وثابتة لزيادة الوزن والطول. اذا لم يسترد الطفل وزن الولادة على اليوم الخامس عشر من العمر، استشيري طبيب الأطفال.
- مشاركة الرضيع في الفراش يسهل الرضاعة الأموية، ويزيد من راحة الأم، ويسهل نوم الرضيع، ويقلل من البكاء.
- لا يبكي الرضيع أبداً لمجرد رغبته بالبكاء. عندما يبكي رضيعك إحمليه بين يديك بسرعة وحاولي تهدئته. فلن تسوء تربيته بهذه الطريقة.

03التغذية

3.1 الرضاعة الطبيعية

لماذا الرضاعة الطبيعية ؟

فوائد تعود على الرضيع :

فوائد تعود على الأم :

-
-
-
-
-
-

.ÄŽõÜ şÜ knÅ3

هل تستطيع كل النساء الإرضاع ؟

ŗ kΛÉŽöä ļDzģ . ţÅŗøqä ɔŸ3 gøåÅę gÜÄnä ĞΛÜ ÄŽõÜ ÒÁÛöä 3ŗø ÅŧŸõ . ţÅŗøqä ĞËŸŧ3 Ž ÄǫúΛ ÕÒì ɹÅõ ÅŧŦn .ÄŽõÜ ÆËŸģ äÀÀΛ , òzùÜ gÆţş Ûţ Åŗ øRö ĞΣÅò ƬŦz ÐÆŽöä ĞŧŸģ ļDzģ şÜ .ĞŧŸΣä dbn ÈËõş ÐÆŽöä dbn ļǪΛ ţÅŗøqÅz sĞõÅ8z ĞŧŸΣä Ž ğÅÕÕÎǩşÜ ȳŗÜ åzDZş ĞõÅģ Ž ɔŸ3 3ËŗÄŸö ĞÅùÅn ĞËĤŗş ÆĞÊõä ɹzÒΛ Ån 3ŗş ĠËHȣÔǩ ȳÂŸΛ ĞŸÒÎţä ₡ØŁ ÕΣş ÛÐÆŽöä dbn ğäÀÛę ĞĤR̈ä 3ŗzǩ ĞĤŗø Õõ ÆĤäş ÛÕÅÛöä Ž ZDzǪõ ÖÄǪǩş ĠäÅÔţä ĞÕÛΛţä ɔŸ3 ȳɉä ÆËŸģ ÒȜ ŗ (r̂ÅÛţä dbn ĞËnÅģ ĞŧŸģ) òÅŧĤǪËä .öäzTä .ğÅÕÕÎǪõä ĞŸÒÎn

حليب الأم :

Ǩ8Ǫǩş ÕÅÛöä ğÅDZÅÆǪģä 3n ȳɉä ÆËŸģ ZËÒǪΛ ÆËŸģ äÀÀΛ ĞΛäÆĠõä Ž .ȳzΛ Ðŭ ȳzΛ dbn ₡ǩÅǫzÒn ğÅDZÅÆǪģä ÕÒ¤ ȣÅΛ ÐØõäş Ûļèåş ÄÀòÜ ɹzȯ şé ĞΛj ŽÅǪȜ Ɣz ÛÐşjä ȳÅΛjä òŸn ĞËəäØ8öä ȜËŗÄõä .ÐÄÒè òzŸHŧ ŗş öÅţä Gģ ŗş ŽÅŗÚ öȣì Áęş ÛȣÕĤõä ääÀ¤ dbn ÒŸÅǪõä ÒƬÊΛ ūĠŸõä ÆËŸģ ȳÅΛjä òŸn ÄŽõÜ ÁËõzöä 3ŗø ÅŧŸõ ₡ǫÜ ǩĠËÀòqä gÁÌş òÅŧǪģä Õę ÅŧŸõ ₡Äŧ3 dbn Ðşjä òŸn ūĠŸöä äÀÀΛ .(ɹÅęǨõä) ĞËĤȣÛõä öäÄÀÔõÅ¤ ĞËŸŧ3 ÁùzǪǩ ɹÜ ÕĠęş gåŗzöä ÁĤ¤ Ðşjä ȳÅΛjä ȳÅÊDZÜ ɔŸ3 Ðz3 zŁş ÛĞŸņÅõ gózÔ¤ Ğ3ÅŗÄõä ĞòÅ∩ş ĞΛÁĤţä ôäÀnjä dbn 3ËŗÄõä ȣŧƠ gåÅR̈n .(ɹäşjä ÕĠę ɹşåzözţä) dbΛÄÊǪţä òÅÀùjä ʔÀ∩j ĞŢΣ dbn ȳjä ÆËŸģ dbΛzÒǩ Ǩ8ǪΛ ÕõØõ ȣəÅ∩ş Ðåå∩ø şÁĠΛ ĞΛäÁĠõä ȣÅz ÛĞĤŗÄõä öÅÀǫÜ ĞĤŗÄõä ĞΛÅ₡ Žş Û(äzǪÒŸöä) ÆËŸΣä ÀÒÊ¤ Łdş ₡əäzǪģä ÆĠÊ¤ sŗÅ¤ ÄŽõÜ ɹzȯ şé ÆËŸΣä ɹzÒΛ .ɹzŁÁöä dbn gǨõ Ğŧõ ɔŸ3 dbn ȣƬǪΛ Gģ ZŸǪƯ dbnà Ðŭ ŽÅǪȜ ÒÅù Ôõ Yöä ÆËŸΣä Ğŧõ òşÅǩ ȜÛǪÊΛ Gģş Ğ3ÅŗÄõä

¢ÊÅ¤ zŁ öÄǪΛ Gģ ₡ŧ3Áǩ ɹÜ Æz ÛÅƬDZÅǪȜ .ÐÁŽöä

بداية الرضاعة :

öäzè ÛdÒȾ Å∩ ţÄèü¤ Ğ3ÅŗÄõä ĞΛäÆĠ¤ ĠÔ™ .ĞΛÄÔ₽ę ĞËŸŧ3 ĘΛÀù dz3 şÜ ĞËHËĠù gå¦zöä ǨǪÅõ Á3ÅÊǩ gøÄÒǪ∩ ğÅ3ÄȜş Ğ3ÅŗÄŸö ĞΛøzÅöä ĞΛäÆĠõä ɔŸ3 Á3ÅÊǩ ÕöØõş Û3ËŗÄõä ɹäş gåÅΛà ɔŸ3 ôÅĠÕǪÜ ɔŸ3 Á3ÅÊǩ Ğ3ÅŗÄõä ɹj Ûȳj ŽÅĤǩ .ţÄèÜ gózÔ¤ ɻgÄõä ĞÊn¥n Ž ÅŁÆËõş 3n ȳj ɔÕĠǩ ɹü¤ ĠÔ™ .ĞÅöjäş ĞÆÒÊõä dbn zDZ Ž gÄìÅĠn ĞΛÆŸDZ

الأيام الأولى :

Ðŭ 8 dbn ÛgózÒn gózÔ¤ ţÅŗøqä ɻŦţä dbn åÄDzn 3ËŗÄŸö ÐÆŽöä öÅÛ3Ü dÒȾ .ş¤nzΛ gÄn 12 ɻÅöä ĞõÄШ) Ğ3ÅŗÄŸö áäÆĤǪèä ɔŸ3 ₡ǫÜ ĞŢgȳn ɹş Æ¤ş (..... Û₡ÅǫÜ ÕȜ ÛĞŧŸΣä dz3 ş ǧgÅ¤ Ğn¥3 öÅÒĠõÅz ÛÐÆŽŸö ş ĠŸù ȣÒΛ ɹÜ óÅŢǪǫä .ţzDzŸö gÄnüǪn

Æèİ¤ţä dŧz âÅĤöä ₡ĠŸ8Λ 3ËŗÄöä ɹÅõ äæÚ 3n ÛğÅ3Åè ĞǪ¥Ǫ Ōõ şÜ ǩǪ3Åè Ōõ ₡3ÅŗøÜ : ĞõşÅŢ

- şÜ ş ŢÕ₽ǪÊn ɹÅõ ÅŧŸõ ÐÆŽöä ₡əÅÛ3Ü .ZË¤Ån ȳz℘ ĞõÅģ Ž ɹÅõ
- ÆĠÊǩ Å₡j gÆəäÂöä gøäÄΣä ÆΛΘ .â ÅĤÅõä
- .ô ÅÅΣä ÕΛÆĠǩ
- .₡ËŸDZóş ₡ΛÆΛş ₡èÜø ĞĠ3äÉn
- .ÐøÅĤõä ₡ÀǪõ ÕËõÆǩ
- .₡EA£3 3n ÕòäzǪõäş ₡ËõÚ ǫÉHǪõä
- .ĞŸŸĠn ĞÁÎΛn ĘzÄ¤ ₡A£GDZ ÆËÚÄǩ
- ÕnÅǫü¤ ĞΛÄəäå ĞõÄШ ₡ËǪÀì ĞĠ3äÉn .3¤Åòjä
- ɔŸ3 ÆËŸΣä dbn ğäÀÛę ĞĤR̈ä ǨÛÕǩ . ₡ËǪÀì
- ȳÅŧǪŁqä ÉÕz ÅŧŸõ ĞËĤŗzöä Ǩ£8ǩ

.ǴʒÅȓ ÀȍÅȁ

ÀȞĤÎʌ Ʉʒ ÅʍÛȍȍȓä ÆȾŸΣä ȍşÅÅQʌ ΒØȍä ÆȾȍzȍä ÕȍØȍ ǴDzȾQǫş ,¢ɳŮ dɳ ÕęŮ ʒȓÀʌş ţzƨÅȁ ÕęŮ dɳ ǴȾţõ àäÀzq ÛΒÆŽŸȍ ÂȾÅHЏQȍä ǴŸę ÆɢÊʌ ʒȓÀʌ ΒØȍä ÕÅÛȍä ÛÕȍǽ Ьŭ ǴzÅȓŮ .ÆȾŸΣä ĸÔʒ Ьŭ ȓş ȍÅɳ Ьŭ ŽÅQŽ ȓ ŽÅQǥä ÅţŸõ ÂȾĤȾGù Ź äǽŮ ÛÕȍǽ ʒɳş .ā ÅÎʒjä ğÅȁşÀÎɳ Ьŭ ȓş ÛǴÂȾĤɳ ǴȾGù ğȓÅǵ Ž ʉʒÅȍò ÆȾŸǵ Ζȍş şŭ ā zõ ĘʌÀù dʒ ʒȓÀȍä ȍÅÛʒŭ ÕŘzjä dţz .ţÅȓóqä ǴDZÅDZà dɳ ȓÆȁ góÅÛę şŭ ǴÕĤŸɳ ÆĤȁ gÀìÅGɳ ţÅȓóqä dÒţţä dɳ dÒʌ Β äǽŮ ÛʔÀnŭ ȍşÀŢö şŭ Åɳ ô Àɳ ÆȾÊȁ gåȓzȍä ȷÆŸʌ Β źäzŸȍä ğÅȷŢɳjä ȷŮ ǴzÀĤɳ ÆèÅʍţä dţz .ţÅȓóqä ѕŘʌŭ dȷȷÒƐ (ȾǴQȍÅȁ ğÅȷŢɳjä)

عدد ومدة الرضعات :

كم من الوقت يحتاج الطفل على كل ثدي؟

ÆʌÆƠ ȓş ĘəÅęÆȍä Æʒ dÊĤUQÊţä dɳ ÈĖȍ ʒȓÀȍä ŷÀʒ ȷŮ dÒƐ Õȍǽ ȷj ǴĤȓÀȍä dɳà ÒÒz ÛÅȷDZÅQʒ Ζȍä ÆȾŸΣä dɳ ǴȾţõ òşÅǍk dɳ .Ǩ8Qɳ dɳà ÅT ǴĤȓó .ǴQȁÅQ ÆȾʒÅzɳ ţÅGkŮ ȷşÆȁ ţÅȓóqÅȁ ǴÔʌ ƨÒȁ şŭ Ǵʒ Å ȓÀȍä dʒ ÔÅÛȍä ǪШ ÅţŸõ ǴùÅÊGȁ dɳ ÛǴʒÅÊȍä Ž ÀȚʌȍä ȷşÆȁş ΒÆŽȍä ¢ÊÛʒŭ ÛǴʒÅȓó ȷşÆȁ ğÅʒÅè ǴQΖǫ ÔţHUQʌ ȓŭ ЏĤEGÛȍä .Õȍǽ ÔţHUQʌ dɳ òÅÀùjä dɳ ÆDZzʌ ȓ ѕGʌÀÕQz

متى تبدلين الثدي للرضيع ؟

¢ɘÅÛʒŭ ÔǤę òşjä ΒÆŽȍä dɳ ЏȚQʌʌ ȷŮ ÆȾz ȷzÒʌ Åɳ.Æʌʒ ΒÆŽȍä ¢ÆǵşÕ ÀQʌ ʒȓÀȍä .Àńɇä ǴÊÕÅQȍä ǵÀţä Ž .ÆȾŸΣä dɳ ǴÊzÅÕ ǴÊţõ òşÅǍk Æę Β şŭ ǴŸÊŸę ǴÊţõ ¢Aɳ òşÅǍk ΒØȍä ΒÆŽȍÅȁ ΒŭÆȁŭ ΒÆǫ dɳ ĞĤȓÀȍä ЏÅÒk ÅǫÅÆǵŮ .ŏЏÌ ¢Aɳ òşÅAQʌ .Æǵäş

كم مرة يرضع الطفل ؟

ȷşÆȁ ¢ÆĤȓóŮ . î Åʅä ¢ʒÅÕʌŮ ¢ō ÔÅù ÔÕ ΒÆŽȍä ¢ÊÛʒŭş ǴʒÅÊȍä ЏÊǫäş , ÆÊʒäzɳ ÿäÂǫȓä

ÆÊŸΣä àäÀzŭ dɳ ÆʌÂʌ ȣzè ȷÊȓÀȍä .¢GŸù ÅţŸõ .ŏÅÒGȍä dʒ Ζęzǫʌ ȣzès

ماذا يحدث لو أن الرضيع يطلب الرضاعة بإستمرار ؟

ΒÆŽȍä ȷÊȓÀȍä ÅȚÊz ÆŸÛʌ Ɣȍä ÿÅʌjä (zţÅȍä Ǵɳàŭ) ʅèÅǽ ȣÀĤk gÀţǫÊɳ gøzÔǽ Ûkʒzǵèŭ Àţʒ Æʌʒ) ǴÅŸǫƯ ğÅęşŭ Ž ÀȚŢkş .(Àńɇ ȷÊȓó dɳ gK8Qɳ ÅȚʌÒȍş ÛózȚì ǴǫŸǫş gåÅʌà Ьŭ ȷÊȓÀȍä ŽÅQŽ kɳzʌ şŭ ÿzʌ òŸn ÀŽõŭ ğäÀɳ ʒȓÀʌ Õȍǽ ÒDZŭ dɳş ÛÆȾŸΣä àäÀzŭ .gàÀÅţä ÆȾŸΣä Ǵţõ åäåÂk Gg åÅǫĤţä dɳ

أهمية وضع الرضاعة :

ǴĤȓzȍä .ǴʒÅȓÀŸö gÆʌÆʒ ţÅȓşŭ ÆDZzk òØGǽ ȷÊȓÀŸö ǴţÊk Ɣȍä ȾŁ ǴʒÅȓÀŸö gÆȾƨä .ÆȾŸΣä ŽÅQq ŽÅõ ¢ÊGAQǽ ǴţÊkş ÔęŮ åzȚf ǴĤUÔk Æz ¢ɋŮ ŁĤʌ ÕȍØz ȳrŭǽ ğÀĤì zȍ dʒ ȷÊȓÀȍä åÅĤǽŭ ȳÂŸʌ ǴȍÅΣä ǴØŁ Ž .ʒȓzȍä ɭz dɳ ĦäÀÅȍä ÀÊõ Æz ÔDZŭ dɳşÛ ΒÆŽȍä Ż ÛɭÅȍä ǴʌşäÀ dɳ ¢Ez ʒGòqä òÅńåŭǽ ȷÊȓÀȍä .ÆʌÆDZ dɳ Ǵʒ Å ȓÀȍä ǴʌäÆǽ

وضعية جسم الأم :

- ÆDzEz ÛâzŸƨä ʒȓş Ž ÕɋŮ zȍ Kdş ÛѕŁÕQÊɳ ÀȚŢȍä ȷzÒʌ ȷŮ ȷÅɳÆÕȍäş ÛZŸÅŸö ǴEAHUʌɳ dɳ .ôøjä ɔŸ3 pÆEDZ ȷäÂÒkÀɳ Ьşjä ȷEǽÅèjä òŸnş ÔŘzjä ɔŸ3 ȷÊȓÀȍä ȷȓş Ôęjä ȷŸ3 .ȳjä dŘg Ž gåÅèş
- Ûgƨęäø şŭ gÆʒÅę ȳjä ŘɋÅõȍäzè ÔŘÂʌ ÛǴHЏHUò ǴĤȓş ÔDZŭ dɳş dÒƐ Åɳ āÀęŭ ȷÊȓÀȍä ȷzÒʌ ȷŮ ÛÅȚʌÛǽ ɔŸ3 ¢ʌÛǽ Ûȳjä ȷÊDZ dɳ ȳjä ǴEǵÅɋ ѕȚDZzǫɳ ¢ţÊDZ ÔõşÊ

.ÙÖz âÜÀöä ÈÆöş

وضعية الرضيع :

ȷÅÊöş ȳÅŧǪŁŗä Æz ţÅŕşjä ÖõŽ ǴÔᴍ ÕöǽÖÆŦÊǩ ÖDZÜ ȸŋş ÛƷÆŕÀöä :ź¢Åǽ

- ÛɃÆžöä ¢ǝÅÛȝq åäÆȝqä ǴȚΣ Ž ÈÅǫ Ž ƷÆŕÀöä ZǫÜ ȷzÒᴧ ȷÜ Æz .ǴŧŸΣä ʔzǪÊŋ
- ſǵzǪÅŋ ƷÆŕÀöä ǀz ȷzÒᴧ ȷÜ Æz ȓÅÕǪÖÜ ȸŋ ȸÒŧǪᴧ ȕÒö ÒŋȻÒöÅǽ ǴŧŸΣä ÈÆöş ɃÆžöä ȸŋ KGõ ǿÆę .ÙÖz
- ÈÆöş ɃÆžöä ȸŋ ƷÆŕÀöä ȷÜ Æz ÈÒȞÖö ä
- ȳjÅǽ ƷÆŕÀöä Å3äǿǽ ÙÆȝ ȷÜ Æz ÁǵÜ ÅȞŕäş ÛÀŦΛÂǪȝ ¢ǫüõş ǪÅΘä Ž Àǹ¢äş ɔŸ3Ü ȸŋ ƙ3äǿÂöä ǪÅ3äǿǽ ÈǴȝ ɾ ǪÆШ Ûȳjä ÀŦş ȳjä ÁÊDZş ǪÁÊDZ ƙä

علامات الوضعية الصحيحة :

- .Ɓjǽ ǿzȞÌ ȳjä ÆÆÔᴧ ɾ
- .ǯǿÅÅŸö ƷÆŕÀöä ÅǪÅÌ ȷäǿşå
- ȷÅÊŋ¥ᴧ ǪǿÁÈòş ƷÆŕÀöä ZǫÜ .ɃÁžöä
- ȞÁÔöäş ÛƷÆÂöä ɣᴀDZş pÅÅǪǫä .ȷÅõÀHUǪᴧ ȷǽjäş

ÈÆèÅǵjä ŔȞǴǽ ǿzȞÎöä ÜȞÆǴÛöä ȸŋ ÔŁ ÅŋÁÆȝ ÈÆèÅǵüǽ ÀȞÎǩ gäÀŋÜ Õõ ÛĞǺÆȞţä ÆÆŸΣä ÀÛÖᴧ ȷÜ ȸÒư) ÅŁÁÆöş ƷŕÀǩ ÅŋÁÆȝ ÒÆŧǪǽ ÀȞÎǩ şÜ ÛÀǹ¢ä ɃÁžöä ÈÆèÅǵÜ ÅŦŸõş (ÆÆŸΣÅǽ ɃÁžöä ǒÜŸǪȜ . ĞÆȞÆǴù

هل يتشوه الثديين بسبب الرضاعة ؟

ǪØŁ ÛĞȝÅŕÀöä ÆǴÊǽ ƙᴧÁžöä ǪzÎǪᴧ ɾ

ğäÀŋ åÁÆȞäş ÀŧȞÖÅǽ ÀžõÜ ĞęŸȝ ÁT ğäK8Qöä .ĞȝÅŕÀöÅǽ ÈÆöş ÔŧΣä

هل يمكن يمكن استخدام حمالة الصدر عند النوم ؟

Áę ÁŒȷ Åǒ ǴÔᴍ ɾş ɃøşÀÂöä ȸŋ ÈÆö .ɃÁžöä ğäzÅę Ž påäÁÊ¢Ü ÆǴÊǩ

هل هناك من أطعمة تزيد إفراز الحليب ؟

ţÅŕǿqä ȳÂŸᴧ ÛÆÆŸΣä ĞŒŧõ ǥåÅᴧà ÔDZÜ ȸŋ ƷŒŕÀŸö ĞõǿÅǩ ÛǨęzöä ÁᴧÁƠ ȷşÁǽş ÀžõÜ ğäÀŋ .¢ÊÅ¢ ǒÅÖŸǩ ȸŋ ɃÁžöä ōÀǪᴧ Gǵş ¢DZÅǪȝ ɃØöä ĞᴧØqȷä òşÅÅǩ ÁŒÅţä ȸŋ ɾş ɃøşÀÂöä ȸŋ ÈÆö òşÅÅǩ ŸÅÒᴧ ÛÆÆŸΣä ääÀzÜ ǥåÅᴧà ÔDZÜ ȸŋ ĞòÅn ɃøşÀÂöä ȸŋ ÈÆö ÕÖǿÕş .ĞȝzǪŋ ğÅGDZş .ÆÆŸΣä åäåÂᴧ ŸÒö ȳÅȞÛöä òşÅÅǩ ǥåÅᴧà

هل يمكن للأم التي ترضع تناول أدوية والاستمرار في الرضاعة ؟

ÆŒÔǩ ȷÜ ȸÒȼ Ɣöä ô äÀŋȷä ƷŒP ÅGᴧÀÖǩ ĞDZÅΣä ȷşÁä ȳjä ¢ǿşÅǪǩ ȷÜ ȸÒȼş ÛǯŸȝ ÅT ȳjä .ţÅŕǿqää ȸȝ ZęzǪŸö

3.2 إدخال الأغذية:

zŸǩ ǥÁᴧÆDZ ĞŧȞÙÜ òÅnåÜ ÆèÅţä ȸŋ 8zè ĞÖᴧÀÛöä ¢Øös .ȳÅᴧÜ 7 şÜ 5 Ōõ Ànǽä ÔƬÊöä ȸŋ ÕǿÓõş ÛÔÅÛöä ¢Gȝ Åŋ ɔŸȝ 8 ÀȞǪφ ɃÜ ÔŧƠ ȳÁȝ şÜ ĞŸŧǪȚ ĞŒèÅÊǵ ĞᴧÜ 8 ÀȞǪöä ȷzÒᴧ ȷÜ ǴŒȸÔöä ȸŋ ĞŸŧÒţä ĞᴧØ8Qöä ǒÆGö .ǒäØq ɃÆGᴧ ȷÜş ŝÊǿÅDZ ȷzÒᴧ ȷÜ ɔŸȝ pǿåÅę ÔÅÛöä ǒäØ8Ÿö ¢QƬì ȳäÀQǵä ŝŧəäå Æz .ǒäØ8ǿÅǽ ÅŋÅŧǪŁä ÆzşÛǿÅGDZÜ ȷşÁǽ ȸÒöş òşÅÅǩ ɔŸȝ ¢ȞŒDzÎǩş ţzɔä ğÅŋ¥ȝ ɃÜ ĞGèÅᴧŋ ĞÖᴧÀÛǽ ĞǽÅDzQèqä

أنواع الأغذية :

حبوب الغلال

الفواكه والخضروات

اللحم والأسماك

البيض

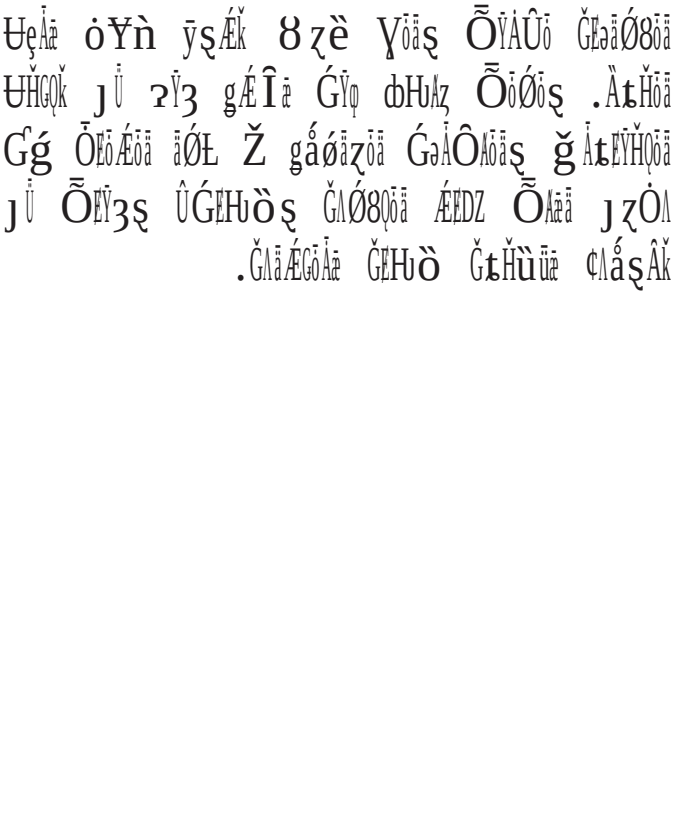
الفيتامينات والمعادن :

الرضاعة الصناعية

3.3 نصائح من أجل تغذية صحية :

- تجنب الرضاعة الصناعية قدر الإمكان. فحليب الأم يحتوي على أجسام مضادة تحمي الطفل من الأمراض.
- لا تعط الطفل أي طعام آخر غير حليب الأم خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.
- لا تعط الطفل أي طعام آخر غير حليب الأم خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.
- لا تعط الطفل أي طعام آخر غير حليب الأم خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.
- لا تعط الطفل أي طعام آخر غير حليب الأم خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.
- لا تعط الطفل أي طعام آخر غير حليب الأم خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.
- لا تعط الطفل أي طعام آخر غير حليب الأم خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.

- يتم من العمر 7 أشهر، أما حليب البقر والبيض فبعد العام الأول.



: تذكري

- أفضل غذاء لابنك هو حليب الأم
- الأغذية المكملة يبدأ تناولها من عمر 6 أشهر، ويتم إدخالها تلو الأخرى كل 3 أو 4 أيام.
- الحبوب التي تحوي على الغلوتين (القمح)
- حاولي أن تكون التغذية متنوعة وتجنبي السكر والملح الزائدين.
- احترمي شهيته ولا تجبريه على الأكل.
- اغسلي له يديه قبل الطعام، وأسنانه بعده.
- اجعلي من وقت لآخر تناول الطعام وقتاً مبهجاً، وحاولي أن يتعلم ابنك عادات غذائية حسنة، وبذلك تحميه من أمراض ومشكلات عند الكبر.

04 نمو وتطور الرضيع

4.1 النمو البدني
4.2 النمو الحركي النفسي
4.3 العاطفي والاجتماعي
4.4 مراحل النمو

4.1 النمو البدني

كيف يتم قياس النمو البدني ؟
وما هي الشرائح المئوية ؟

يتم قياس النمو البدني للطفل عن طريق قياس الوزن والطول ومحيط الرأس، ويتم مقارنة هذه القياسات مع المعايير العالمية لنمو الأطفال في نفس العمر والجنس، وتسمى هذه المقارنة بالشرائح المئوية، وتعتبر الشرائح المئوية أداة مهمة لتقييم نمو الطفل ومعرفة ما إذا كان ينمو بشكل طبيعي أم لا.

تعتمد الشرائح المئوية على توزيع البيانات الإحصائية لمجموعة كبيرة من الأطفال، حيث يتم تقسيم البيانات إلى 100 جزء متساوي، ويمثل كل جزء نسبة مئوية معينة، فمثلاً الشريحة المئوية 25 تعني أن 25% من الأطفال في نفس العمر والجنس لديهم وزن أو طول أقل من وزن أو طول الطفل، بينما الشريحة المئوية 75 تعني أن 75% من الأطفال لديهم وزن أو طول أقل من وزن أو طول الطفل.

من المهم أن نعلم أن الشرائح المئوية ليست مقياساً ثابتاً، فقد يتغير موقع الطفل على الشرائح المئوية مع مرور الوقت، وهذا أمر طبيعي، ولكن إذا لاحظت أن الطفل قد انتقل من شريحة مئوية عالية إلى شريحة مئوية منخفضة بشكل مفاجئ، فقد يكون هذا مؤشراً على وجود مشكلة صحية، ويجب عليك استشارة الطبيب.

كيف يمكننا تحفيز تطوره ؟

يمكن تحفيز تطور الطفل من خلال توفير بيئة آمنة ومحفزة له، حيث يجب أن تكون هذه البيئة خالية من المخاطر، وأن تحتوي على ألعاب وأدوات تناسب عمر الطفل، كما يجب أن يتم تشجيع الطفل على اللعب والاستكشاف، وأن يتم تعزيز سلوكياته الإيجابية، ويجب أن يتم تجنب العقاب البدني والنفسي، وأن يتم التعامل مع الطفل بلطف واحترام.

4.2 النمو الحركي النفسي

يشير النمو الحركي النفسي إلى التطور في المهارات الحركية والعقلية والنفسية للطفل، ويشمل هذا النمو تطور القدرة على التحكم في العضلات الكبيرة والصغيرة، وتطور القدرة على التفكير والتعلم والتذكر، وتطور القدرة على التعبير عن المشاعر والتفاعل مع الآخرين، ويعتبر هذا النمو عملية معقدة ومتداخلة، حيث يؤثر كل جانب منه على الجوانب الأخرى.

كيف يمكننا تحفيز تطوره ؟

يمكن تحفيز تطور الطفل من خلال توفير بيئة آمنة ومحفزة له، حيث يجب أن تكون هذه البيئة خالية من المخاطر، وأن تحتوي على ألعاب وأدوات تناسب عمر الطفل، كما يجب أن يتم تشجيع الطفل على اللعب والاستكشاف، وأن يتم تعزيز سلوكياته الإيجابية، ويجب أن يتم تجنب العقاب البدني والنفسي، وأن يتم التعامل مع الطفل بلطف واحترام.

4.3 العاطفي والاجتماعي

يشير النمو العاطفي والاجتماعي إلى التطور في قدرة الطفل على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، والتعبير عن مشاعره بطريقة مناسبة، وتكوين علاقات صحية مع الآخرين، ويعتبر هذا النمو عملية معقدة ومتداخلة، حيث يؤثر كل جانب منه على الجوانب الأخرى، ويتأثر بالعوامل البيئية والوراثية.

4.4 مراحل النمو

الأيام الأولى :

- يبدأ الطفل في التعرف على أمه وأبيه وأخوته وأخواته.

من عمر شهرين :

- يبتسم الطفل عند رؤية أمه.
- يبدأ الطفل في الضحك عند سماع صوت أمه.
- يبدأ الطفل في الاستجابة للأصوات المحيطة به.

عمر 6 أشهر :

- يبدأ الطفل في الجلوس بدون مساعدة.
- يبدأ الطفل في الزحف (الحبو) على يديه وركبتيه.
- يبدأ الطفل في تناول الطعام الصلب.

من 8 إلى 9 أشهر :

- يبدأ الطفل في الوقوف بمساعدة.
- يبدأ الطفل في المشي بمساعدة.
- يبدأ الطفل في النطق ببعض الكلمات البسيطة.

من 10 إلى 12 شهر :

- يبدأ الطفل في المشي بدون مساعدة.
- يبدأ الطفل في النطق بكلمات أكثر تعقيدًا.
- يبدأ الطفل في التعرف على الأشياء المحيطة به.

عمر سنة واحدة :

- يبدأ الطفل في الجري.
- يبدأ الطفل في تسلق الأشياء.
- يبدأ الطفل في اللعب مع الأطفال الآخرين.

من سنة إلى سنتين :

- يبدأ الطفل في تطوير مهارات اللغة والتواصل.
- يبدأ الطفل في تطوير مهارات الحركة والتوازن.
- يبدأ الطفل في تطوير مهارات الاستقلالية.

من سنتين إلى 3 سنوات :

- يبدأ الطفل في تطوير مهارات التفكير والإبداع.
- يبدأ الطفل في تطوير مهارات التعاون والمشاركة.
- يبدأ الطفل في تطوير مهارات الاستقلالية.

من 3 إلى 4 سنوات :

- يبدأ الطفل في تطوير مهارات التفكير والإبداع.
- يبدأ الطفل في تطوير مهارات التعاون والمشاركة.
- يبدأ الطفل في تطوير مهارات الاستقلالية.

من 4 إلى 5 سنوات :

- يبدأ الطفل في تطوير مهارات التفكير والإبداع.
- يبدأ الطفل في تطوير مهارات التعاون والمشاركة.
- يبدأ الطفل في تطوير مهارات الاستقلالية.

.gÆ3ÌÊŋ ɹsÆä êäÀÀöä Ž

في عمر السنة :

- Ûğäóʼnìqä ŘHä ÆŒŸÖk 3ŒÛQÊʌ ÆŒDzQÊʌs ğÅtŸÒöä ŘHä ɭŦÀʌs ¢ŒAĦk Åŋ ɭŦÀʌs ¢Ƨüä ¢ǩäåÅÀŋ ÆA3 .(ʀ) Ǧtŷõ
- sÀęäs ŏÅÖGöäs âzŸƨä 3ŒÛQÊʌ gåÅ3 .gÆ3ÌÊŧä ŘHGäsÜ ¢Ægzö
- Ž ÂGn gÀÊõ Ønܹ ¢AÒƐ Õŷõ .¢Æʌ
- .ğÅtŸÒöä ĘÛ℘ Ž ÜÆGA
- dbŋ ɔŸ3s ÛÅŋÀŋs ÅäÀä ɔŸ3 Båÿʌs .¢ÂŒƐ

في عمر 18 شهر :

- .¢Ægs ƘÊʌ
- ĘʌÀù db3 ¢ÊÀʌä āÀÎöä 3ŒÛQÊʌ .ǦÖĦŸŧÅä ÕÊƐs āzõ
- ÛɭŸÖöÅä ǦÛGÁÎöä ŘHGä ȳzÕʌ .ÅʌÅÒΣä ğÅHÀò ÆŸÖʌs

في عمر السنتين

- Û¢GĦö 3ŒtΘ Ž gÆ3ÌÊŧä ¢AÒƐ ÛĞŋzèÀŧä ŏÅÆìjä ŘHä ŬtÊʌs 3ŒÛQÊʌs Û(ʀ) Ǧtŷõ ÕtĦQÊʌs .¢tÊDZ ŏäÂDZÜ ŘHä Ü ǧØÅìqä
- .gÀÒöä ÕõÀʌs ɔŸ3 òhʌ
- Ǧ8Ÿöä Ž ȳÆÖQöä 3ŋs ɹ⊄ä dbŋ ɹÜ ɭŦÀʌ ɹÜ 3ŒÛQÊʌ ÛKÒÀQöäs Û¢ŋÅŋÜ gåzDZzŋ dbÒk B ɹÙs Ûȳjä ÕǦÖQʌ ȬöØäs .åzĦk 8zè ÅŒüz .ÒRzÜ ÒÒÎä ÅŦA3 ÆĦGöä

في عمر 3 سنوات :

- ǦφÌÂRΣä Ü ÕÀÛöä ÆŁØʌ ÅŋÆA3 ÈäŸtä ŏäÆǩǿä ɭŸĦk Æę ɹzÒʌ ǦŸŦÊöä ÀŋäsQö ǦäÀDzQèqäs

.gÆÆDZ gǿzÔä

- Ûpǿz̄Ûǩ ÄŽõÜ ɹzÒǩ ¢Q8ö òÅtĦQèä 8ÀĦʌs Û¢Ƨä 8ÀĦʌs Û.....s (Ȭö)s (Б) ÄəÅtȓ gǿǢÔŋ ɭŸÖöä ÕÊƐ ÜÆGAs îzÛṅ ÆŒŸÖǩ 3ŒÛQÊʌs ƎõÜ .....s ǦʌÀəäåǩs Ǧʌåzŧȝ
- ÄŽõÜ ǿzÛQǩ ǦŒõÀΣä ¢ǩǿǢÔŋ ȳÆę ɔŸ3 ÂÀÖöä 3ŒÛQÊʌs ãzõ Ôβs Ûkŋ̇Æę ɔŸ3s .ÆÒÊʌ ɹÜ ɹsǻ ŏÅŧä dbŋ
- ǦŒÀùÅ3 Ǧę¥3 Æùs Æę ɹzÒʌ ŽÅǪƷ ʀs Û¢ʌǢöäs 3ŋ Ǧʌzęʀs ÞÆÊƨä òÅÔǩʀä Бܹ ¢qj ÛÅtȚA3 ÄtQÊŧä ǪHuǦŸö ¢äzæÜ ɹüä ǦÆ̈qütÛöÅä ÀĦÎʌ ÅŋÆA3 ¢ö ɹÅǦŒDzQÊʌ 8zè .ÅtȚDZ ÅǪƷ

بعض الأسئلة والأجوبة عن النمو العاطفي:

ماذا يمكن أن نفعل في الساعات الأولى بعد الولادة ؟

- 3ŋ Ôòäzǿöä Бܹ gÆÎä ÔŒŧä .3Œȓ Äöä
- ÛÅtõǢös 3ŋ ŏÅÖGöä ÅtÒÖǧ dbŋ ¢qܹ ɹÜ 3Œȓ ÄŸö ŽÅŒǧä zŁ ȬöØõs ¢ŋܹ 3ŋ ÄtQÊŋ Òòäzǩ Ž ɹzÒʌ .¢ŒäÜs
- ɔŸ3s ǦŒHuÔöä ǦŋÆɭä åäÀzÜ Æƶ ¢ØŁ ǦʌzÕǩ ɔŸ3 sÆ3ÌÊʌ ɹÜ ÔŁjä .ǦęŸĦöä

أمور كثيرة يمكنكم أن تفكروا فيها سلفا:

- dbÒŋ 8øÅĦŧä ŏÅęÆòjä gǿÅʌà

هل سيتعلم عادة سيئة إذا حملناه كثيرا بين ذراعينا ؟

ما هو الجزع من الفراق ؟

ماذا نستطيع أن نفعل لكي يعتمد على نفسه ؟

هل يجب الاستجابة لبكائه كل مرة ؟

ȸȝ ǪHʊǤʂ ÀìÀǤʇä ÔòäʐǪöä ƁŮ ǴDZÀΣä ÉʌÆDZ ȸɳ .ÔĒöÆǪöä

Ǩęʐöäȝɳ ÆĒÊǪÒʌ ŏƱì ğäÁÖöä ɔŸȝ åǺʇǪȝqä ÆШ ɹÀɳŮ Ž ¢ǫŮ ŌÀÛÖöä ÀǨÎǪÊʌ ÀɳÉÁȝ ÆĒÊǪÒʌʂ Ùèʐöä ȣÀÎÒǪèüä ¢ö ɹʐHʊʇÊʌ ʅŒŮʂ , ¢ʌʐäŮ Ž ǿäÀʇǪèüä ¢ʐĤäÀǪʌʂ ¢ǫʐĤDzÎʌʂ ¢ä ÙŒHʊʇä .ğäǿÀȺʇä ä ÀÊǪõä

٤,٥ نوم رضيعك

ʀ ʅŒüʐ , Àǹǿä ȸȝ ZŸǪƐ ȝĒŕǿ ÔõŏŮ ɹŮ Àʇõʂʂ ɹʐȚÖŒǪÊʌ ʀʂ Ûğ Å ȝÀÊöä åÆȝ ÈÀǫ ʂĤŒP ɹʐɳÀʌʌ ǥåÆȚ ȸè ÆDZʐʌ ʀʂ ÛğäÀʇä åÆȝ ÈÀǫ ȺŸĒö .ûÀÖŒǪèä ɹʂåʂ ¢Ÿõ ÔŒŸöä ÀȺŸʐ ɹʐɳÀʌʌ

لماذا ستيقظون ليلا ؟

àǿɟä äǾŁʂ ÛȺŸĒö ŞÖŒǪÊʌ ɹŮ äÆDZ ƱĤŒǤÜöä ȸɳ ÆʇǪĤʌ ʐŁʂ ʂĒĤŒǤù pǿʐÛǩ ÒǯƐ ƱŸŒŸöä ûÀÖŒǪèʀäʂ ȝɳ ¢ǫʂÆǵ ÔÖʌ ĞŒĤŒǤù ǥǿʐÔäʂ ÛǰȒÄöä ɔŸȝ òÀÀùɟä ʅȚĤɳ ȳÀʌʌ ĞǯöÀǯöä ȸè Æʌȝ Бäʐǵʂ ÛÀʇĤöä .¢ǫʐÛä ÔŒŸöä

ÆǤÊǪʌ ǿÀȚʌöä òŸȵ ʅŒȚʌǪöä ȳÆȝ ɹŮ ȣʂÀĤȚä ȸɳ ɹÀõ ʐǫ ÆʌÂǩ ÕǫǾõʂ ÛȺŸĒö ûÀÖŒǪèʀäʂ ǥåʌìà Ž ȝɳ ȸÒʌ B ʂŮ ÀÀè ɔŸȝ ɹÀõ ʂŮ ʂȒʌÀɳ ÔÀÛöä .....¢ʌÆöäʂ

ماذا يمكننا أن نعمل حتى نسهل عليه النوم ؟

ÔŒŸöä ƙä ÂŒŒʇǪöä ¢ŒʇŸĤǩ ɹŮ ƁʂÀǵ ĞʌäÆǤöä ȸɳ :ǿÀȚʌöäʂ

- Ž ¢ǪȚÖʌ ƱŸȣǪèä ǿÀȚʌöä òŸȵ ƁŮ ÀȚÀöäʂ ¢ǪǤȝäÆɳʂ ¢ŒöŮ ǫ ÆĤʊǪöä ȸʌÆʌÀǩ ɃǾöä Ǩęʐöä ¢ŒAÊȝ .¢ǪǤĤʊÔä ƱĤǪʇǪèäʂ
- ɹʂÆäʂ ÛǨʇò Ž ¢ŒĤŕÀǩ ɹä ƁʂÅǵ ȺŸĒö ÔęŮ ŞÖŒǪÊʌ ɹŮ ƁʂÅǵʂ ÛʂǤʌÀÃǨ ǒʐŕ ȝŒʇƨä ɔŸȝ ÔȚÊʌ Ǵǵ ȸÒư ǿÆę .ȳʐÀöäʂ âÀĤÀöä ØñŮ ƁŮ ǵåʐĤöä
- :¢ɳʐǫ ğÅɳŸȝ ɔŸȝ ŽÀĤǪǪö ¢ĒǤęäǿ ÀĤì Èʇʂ ÛǩÆĤöä ōÀʐʂ ÛāÚÀŽǪöä

ȸȝ ǪĤʊǤʂ ÀìÀǤʇä ÔòäʐǪöä ƁŮ ǴDZÀΣä ÉʌÆDZ ȸɳ .ÔĒöÆǪöä

Ǩęʐöäȝɳ ÆĒÊǪÒʌ ǒƱì ğäÁÖöä ɔŸȝ åǺʇǪȝqä ÆШ ɹÀɳŮ Ž ¢ǫŮ ŌÀÛÖöä ÀǨÎǪÊʌ ÀɳÉÁȝ ÆĒÊǪÒʌʂ Ùèʐöä ȣÀÎÒǪèüä ¢ö ɹʐHʊʇÊʌ ʅŒŮʂ , ¢ʌʐäŮ Ž ǿäÀʇǪèüä ¢ʐĤäÀǪʌʂ ¢ǫʐĤDzÎʌʂ ¢ä ÙŒHʊʇä .ğäǿÀȺʇä ä ÀÊǪõä

٤,٥ نوم رضيعك

ʀ ʅŒüʐ , Àǹǿä ȸȝ ZŸǪƐ ȝĒŕǿ ÔõŏŮ ɹŮ Àʇõʂʂ ɹʐȚÖŒǪÊʌ ʀʂ Ûğ Å ȝÀÊöä åÆȝ ÈÀǫ ʂĤŒP ɹʐɳÀʌʌ ǥåÆȚ ȸè ÆDZʐʌ ʀʂ ÛğäÀʇä åÆȝ ÈÀǫ ȺŸĒö .ûÀÖŒǪèä ɹʂåʂ ¢Ÿõ ÔŒŸöä ÀȺŸʐ ɹʐɳÀʌʌ

لماذا ستيقظون ليلا ؟

àǿɟä äǾŁʂ ÛȺŸĒö ŞÖŒǪÊʌ ɹŮ äÆDZ ƱĤŒǤÜöä ȸɳ ÆʇǪĤʌ ʐŁʂ ʂĒĤŒǤù pǿʐÛǩ ÒǯƐ ƱŸŒŸöä ûÀÖŒǪèʀäʂ ȝɳ ¢ǫʂÆǵ ÔÖʌ ĞŒĤŒǤù ǥǿʐÔäʂ ÛǰȒÄöä ɔŸȝ òÀÀùɟä ʅȚĤɳ ȳÀʌʌ ǤǯöÀǯöä ȸè Æʌȝ Бäʐǵʂ ÛÀʇĤöä .¢ǫʐÛä ÔŒŸöä

ÆǤÊǪʌ ǿÀȚʌöä òŸȵ ʅŒȚʌǪöä ȳÆȝ ɹŮ ȣʂÀĤȚä ȸɳ ɹÀõ ʐǫ ÆʌÂǩ ÕǫǾõʂ ÛȺŸĒö ûÀÖŒǪèʀäʂ ǥåʌìà Ž ȝɳ ȸÒʌ B ʂŮ ÀÀè ɔŸȝ ɹÀõ ʂŮ ʂȒʌÀɳ ÔÀÛöä .....¢ʌÆöäʂ

ماذا يمكننا أن نعمل حتى نسهل عليه النوم ؟

ÔŒŸöä ƙä ÂŒŒʇǪöä ¢ŒʇŸĤǩ ɹŮ ƁʂÀǵ ĞʌäÆǤöä ȸɳ :ǿÀȚʌöäʂ

- Ž ¢ǪȚÖʌ ƱŸȣǪèä ǿÀȚʌöä òŸȵ ƁŮ ÀȚÀöäʂ ¢ǪǤȝäÆɳʂ ¢ŒöŮ ǫ ÆĤʊǪöä ȸʌÆʌÀǩ ɃǾöä Ǩęʐöä ¢ŒAÊȝ .¢ǪǤĤʊÔä ƱĤǪʇǪèäʂ
- ɹʂÆäʂ ÛǨʇò Ž ¢ŒĤŕÀǩ ɹä ƁʂÅǵ ȺŸĒö ÔęŮ ŞÖŒǪÊʌ ɹŮ ƁʂÅǵʂ ÛʂǤʌÀÃǨ ǒʐŕ ȝŒʇƨä ɔŸȝ ÔȚÊʌ Ǵǵ ȸÒư ǿÆę .ȳʐÀöäʂ âÀĤÀöä ØñŮ ƁŮ ǵåʐĤöä
- :¢ɳʐǫ ğÅɳŸȝ ɔŸȝ ŽÀĤǪǪö ¢ĒǤęäǿ ÀĤì Èʇʂ ÛǩÆĤöä ōÀʐʂ ÛāÚÀŽǪöä

ǴǤÔʌ ɹŮ ʂŮ ʂəåÀŁ ǒÀÖĞöäʂ ¢èŮǿ ¢ä āÀŁǾöä ǨęʂʐŁ äØƵʐ ...ʂǤŕÀɖ .ȳʐÀŸö

- ɹʐȞŕÀʌ ȸʌǾöä ĞòÀnʂ , ǒÀäǿä ŔȞä ¢ȞɳäʐɳÀʌʌ ɹŮ ʂǿÀǪnäÛʂĒȞĒǤù ʅŁÆĒöʂ ÕöǽÔȞÀʌ ɹƮŔȞä .êäÀÀöä ÈÀǫ Ž ¢ǫŮ ɹʂÆÕǪȞÀʌ ɹʂÀnŮʂ ÛĞǵäǿ ÀŽõŮ ¢ǫȷ ÕöÓä ȳʐÔʌ ȸɳ ǒÀŁʂ ÛƷĒŕÀŸö ÔŔʐŮ ĞŸĒèʐöä ÀŒŮ ɹʂÆʐ ʅŒȷ ǥǿʂÀŔŸö ǧÀDZÀĒǪǵq ĞäÀDzǪèŔö ǥÆĒǵʐöä .ĞǵäÀöÀä ÀȞĒP ʅT dzÀʇÊöäʂ ƷĒŕÀöä ɹʂÀę Øʌɳ ¢ǪèǿÀư ǨǪ ǿÀĒǪnŮ ¢ǫŮ Gǵ Àŏ ȳʐÔǩ ǥKŽõ ÀèŮ ǨöäàÀɳʂ ȸÒʇʇä ȸɳ ĞÄÎÀǩ ĞÔʌÀù ÀŒŮ .ɹǿä ÈĒöʂ ÛǥÀèQö ĞĒäÀʐŮ ĞäÀΘ ɹʐÒǩ ɹŮ Øñüǩ ÀʇÀù ǥÀÛn ÀƵŸȞʐ Àɳ ōÀʌŁ ǧʐʇä ȸɳ ȺʇƠ Ɣöä ǧÀùÀĒǪǵqä .ƷĒŕÀŸö ùDZÀÀʇä

- لو تركناه ينام معنا في الفراش، هل من الممكن أن ينام وحده يوما ما ؟

ɹüä ƷĒŕÀŸö ǴʇÊǩ ʀ Ɣöä ÀèɟäŔȞä ōÀʌŁ ǴǤÔʌ ɹŮ ȸɳ ʂʐʐn êäÀÀöä ÈÀǫ Ž ÀƵȞɳ ȳÀʌʌ ÛĞĒȞĒǤù ǥǿʐÔäʂ ¢ǫŮ ʂÆǤʌ .ǥÁÎä ʅƵŸȝ äÆʇǪȞɳ ÊäÀÀöä Ž ʅŁǒÀäŮ ɹʐõǿÀÎʌ ȸʌǾöä òÀÀùɟä ɹŮ Žʂ , åʐȞǩ ĞöüÊɳ ÀŒŮ .ʅŁÆǵʂ ÆȞä ÀʇĒz ɹʐɳÀʌʌ .ǥÀèɟä ǿÀĒn ƱŁ òäʐǵɟä ÔõŏŮ

هل يمكن تركه للبكاء حتى يتعود أن ينام وحده ؟

ǴÀÊÀʌ ɹŮ ȸÒƐ ŸĒö ¢əÀÒǤö ĞäÀDzǪèqä ȳÆȝ ǴÀȝÀÎɻ ÔŁÀΘ ʂŮ ŔʐǿŮ ¢ǫŮ ÔÀÛöä ʂŮ ƷĒŕÀöä .ĞĒÀùÀĤöä ¢ǩÀDZÀĒǪǵqʂ

هل يمكن عمل شيء آخر حتى نتمكن جميعا من الراحة بصورة أفضل ؟

- Ǩęʐöä ȸɳ ʅõ ÀĒŸɳ ÀÒÀǩ ɹŮ ÆĒÀʇä ȸɳ ÛÀʇÒĒöŮ ȝÀǪȝ ÀʇÒÀää .ÀʇÒÀää ȝɳ ÀĒŔÖǩ

05الرعاية الطبية للطفل

٥,١ المتابعة الطبية للطفل

- متابعة الحالة الصحية للطفل بشكل دوري (فحص النظر والسمع والأسنان) للتأكد من سلامة النمو الجسدي والعقلي والحركي والاجتماعي.
- التأكد من أن الطفل يحصل على التطعيمات اللازمة في الوقت المناسب.
- التأكد من أن الطفل يحصل على الغذاء المناسب لعمره.
- التأكد من أن الطفل يحصل على الرعاية الطبية اللازمة في حالة المرض.

التطعيمات أو اللقاحات :

ماهي التطعيمات أو اللقاحات ؟

التطعيم أو اللقاح هو مستحضر يحتوي على مستضد أو أكثر، وهو عبارة عن مادة تشبه الجراثيم المسببة للمرض، ولكنها ليست ضارة، وتحفز هذه المادة الجهاز المناعي على إنتاج أجسام مضادة، وتساعد هذه الأجسام المضادة على حماية الجسم من الإصابة بالمرض المعدي.

لماذا نطعم أو نلقح الأطفال ؟

التطعيم هو أفضل وسيلة لحماية الطفل من الأمراض المعدية الخطيرة، وهو أكثر أمانًا من الإصابة بالمرض نفسه، وتساعد التطعيمات على حماية الطفل من الإصابة بالأمراض التي يمكن أن تسبب له مشاكل صحية خطيرة، مثل الشلل أو الإعاقة أو الموت.

ماهي التطعيمات أو اللقاحات التي يجب إعطاءها ومتى ؟

يجب إعطاء الطفل التطعيمات أو اللقاحات الموصى بها في الوقت المناسب، وفقًا لجدول التطعيمات الذي يحدده الطبيب أو المركز الصحي، ويختلف جدول التطعيمات من بلد إلى آخر، ولكن هناك بعض التطعيمات التي يوصى بها في جميع أنحاء العالم، مثل التطعيم ضد الحصبة والتهاب الكبد الوبائي ب والسل والدفتيريا والكزاز والسعال الديكي والتهاب السحايا والالتهاب الرئوي.

أين يتم تطعيم الأطفال ؟

يتم تطعيم الأطفال في المراكز الصحية والمستشفيات والعيادات الخاصة، ويجب على الوالدين التأكد من أن الطفل يحصل على التطعيمات في الوقت المناسب، وأن يحتفظ بسجل التطعيمات الخاص به.

المغص :

ŏÅÒGŸŏ ÙÊŁəÀää ÆGÊöä ɹzÒΛÅɳ ÅGöÅdɋ Ûs∧è À8òɟä òÅÀùɟä ÉÆ3 òÅÀùɟä ÉÆ3 ĘŸÕöäş ВØöä Àŧ٥Êŧäş ÉΛÆÊöä ŏÅÒGöä ÉÔÕ℗ ÅÆŁş ÛózŦì ď şŰĎ ɒɳ Ōę Ů Àŧ3 Ž ƷŁŕÀöä ÆŁÔΛ ÀnŮ Ž î Ån ¢DZzżş ÛĞ3ÅŕÀöä ÆĦæ ÅGöÅdş ɭŕ ĞõÀg ¢GgÅÔΛ Åɳ sGöÅdş ₯Ŀö şŰ óÅŦÅöä .ɒÛGöä ĞŁgÅ℗ ƙęÅÊŸŏ ¢əÅÛ3ΰæ Ƹ٤ŕÀöä dzÅkÀΛ ŕ ğ ŕÅΣä ℂØŁ Ž ℂØŁ .ȳÅĦÛŸŏ sŘzó ВÆGΛ ¢٥Ů ĞzÅŕqÅæ Ûŏäódɋ 8zè .òÅŦèŮ ŕş ŏUę ÅŦGgÅÔΛŕ ğ ŕÅΣä şŰ Ûɭʗɔä ĞŁĦŕş K٤8ǩ 3ɳ Ƹ٤ŕÀöä ɒÊH٥Λ åÀÛΛ ÅɳÆ3 şŰ .àƎ٥öä ɒɳ ɒÒŧ٥Λ ÅɳÆ3 .ğäàÅ8öä ɒÒŧŧz Ò8ŧŸŏ Ágäş ÆGè ÁDZzΛ ŕ ĞÅT) Ğ3ÅŕÀöä ĞÕΛÀù Ž ūÛn ɒ3 ǰ٥Λ ɹŰ Ùèzöä Ž ĞŁGÔ3 şŰ ÛĞ3ÅŕÀöä ÜÆæ Æ3 Ƹ٤ŕÀöä Ğ3ÅŕÀöä ĞDZÅDZà ÔŧĦ٥ÊΛ ɹÅõ äæŮş Û¢æ ÙŁHuŧä Åɳø şŰ Û(ĞGèÅɳ Kɖ ĞŧŸg òÅŧĦ٥èä ĞöÅg Ž ÆŁŸΣä ğÅ٥zÒɳ Ágŭ ÔŧƠ ȳÆ3 ÆGÊæ ɹzÒΛ .Ʊ3ÅΛÔöä ɒΛÓöä òÅÀùɟä Ž ğ ŕÅΣä ŘĦæ Ž gåÅΛà zŁ Ò8öä ÆGè ɹzÒΛ Æę ÅŁĦEGù ɹzĦŕÀΛ .ȳɟä ŏäØɖ Ž ɹÅGöɟä ğ ÅDz٥Ɂ òşÅÅĦ

كيفية التصرف:

ÛĞ3ÅŕÀöä ŏÅ٥Ů ¢٥ÀT ÆΛΘ ƱÀÒΛ Æę ȳQ٥ ÙåÅŁ ɹÅÒɳ Ž Ğ3ÅŕÀöä ɹzÒĦ ɹŰ ƁşÅHuz ǯäÀnŮ ɔŸ3 ¢ΛÆ3Àè Ğ3ÅŕÀöä ÆĦæş ÛÔÀÛŏäş .¢ĦŸ٥æä Æę ɹzÒΛ ɹŰ ɒÒɛ ВØöä ŏäzTä ¢ĦŕŞ ℂÆ3ÅÊΛ ɹŰ ɒÒŧŧä ɒɳ Ò8ŧä ŏÅ٥Ů QŁŒşş ÛĘzÀŧä ĞŁgÅ℗ ¢DZşş ÔÀèɟ ÅΛ3äóæ ɔŸ3 ƧÀnɟä ÆŁöä ş ÛɒÛGöä ÕöÆĦ ɒÒ ÆŁöä ɒÒŧ٥Ĥ ÅÆ3äóæ kæ gÆŁÆTä .ℂÀŦş ɔŸ3 ĦŁæÀ٥öÅæ ȳzÕĦ ɔŸ3 sŘΛŮ Æ3ÅÊΛ Ƹ٤ŕÀöä āäÀDZ Ž ¢ŸßşŮ ÆΛ٥Êŧä ÆΛ٥Êŧä äØŏ sŧəäå ûÅÀ٥gŕä Æz (ɭŁĦÛ٥öä ĞΛŮ Ž ɭÒÆää ÅŁØnŮ Ɣöä ğÅŧŁĦÛ٥öä 8ÀĦ٥ ƱÒŏ ĞŸgÀn Ž ŌŧqÒΛ ŕ ɭŁĦÛ٥öä ǰɳÅ٥Àæ ɹɟş ÛĞŢΣ ɭQΛ ÕŏØõ .ĦzŸGöä ɒè БŮ Æ٥ɛ ¢ΛÒŏş ÛĞŏzÅÛöä ÑΛøÅ٥öä ÆŁ٥õ şŮ ÔDzè Ž ğÅŧŁĦÛ٥öä ŌŁDzÊĦ .ŌÅÛŸŏ ƱŕÀŢä

ماهي التفاعلات التي قد تحدثها التطعيمات ؟

ğÅŧŁĦÛöä ÅŦ٥ÆƠ Ɣöä ğƳ3ÅÅ٥öä ɭŢĦɳ ÙŁÊæ ţÅÅkøä Ōƺɳ ĞŁZŮ ɹşÆäş ĞÛŁÊæ ɹzÒĦ şŰ Ûɒ÷Σä ɹÅÒɳ Ž øäÅÞŮş Ûgøä٤Σä ĞDZøå Ž .Ğ٥Ɣ٥ şŰ ĸɳzΛ òƳɲ ƱÅ٥ơş ÛĞŁŦÎöä ɹäÆ÷z pÆDZ gÆΛÆÌ ôäÀqɟä ɹzÒĦ ɹŰ ĞöÅg Ž .¢ŧŁĦÛ٥æ ĸɳåę Ɣöä ĞŕÀŧŢä gøÅÎ٥èä ɭÒΛÒŧŁz äƎƆ ɹŰ ɒΛzäɟä ɔŸ3 Æz ɭŁĦÛĦ Ôõ Ōçę ÅŦÅɳ ƆÅĦΛ Æę Ɣöä ôäÀɳɟä ɒ3 ƑÛöä Ò٥ÅŢä .ŌÅÛöä

العناية بالأسنان :

Бäzg Ž ɹÅÆɟä øzŦş ÙÆGΛ Ān ÃGöÅdɋ ĞÛŁÊGöä ğÅæäÀÛŕ٥ä .ÀŧĦöä ɒɳ âåÅÊöä ÀŦÎöä āÅŦ٥i٥ä Ōƺɳ ÛÀŦŢĸ ɹŰ ɒÒƐ Ɣöä ĞŁĦŕzŧä ɒ3 ĞƵŸöä ÕŁöÆ٥æ ÅŦÁGÀΘ ɒÒƐ ÛĞƵŸöä øäÀÞäş Ž ŝÕæÅè ÅŁÆΛƎĸ Ź ĞŕÅR3 ȳäÆÅ٥èä ĘΛÀù .ĞÁnÅÊöä ĞŧĦùɟä ÆŁΑΘş ĞDZƔƵöä .À8Ôöä ØΛɳ BzŁg ŏƱì zŁ ɭÅöÅæ ĞΛÅÅĦöä ĞÕΛÀÛæ ¢٥ÅÆèŮ ĞÁşÅæ ȳäÂ٥i٥ä ŌÁÛöä åzĦ٥ ɹŰ Æz ɹÅÆèɟä ÕÊ8ŏ ĞHŁHuò ĞÕΛÀù ¢ŧŸĦ٥ ɹŮş ÛĞòÅn Čċ ɒè Gg Õöæ Ž ɭŦ٥ĢęäÀɳ ÆèÅŦä ɒɳş ɒè Ōgz ÅΛøşÀŕ ÈŁö ɹÅÆɟä ɹzDzĦɳ .ğäzÆè ğÅΛÀÒÊöä òşÅÅĸ ÆΛΘ Bøş٤ÂRöä ɒɳ .ĸ٥Æè .ğÅGDZzöä kæ ĞòÅnş ğÅzŸΣä

٥,٢ المشاكل الصحية الأكثر حدوثاً

.ÒȣƟ ZǺơ
ɔŸȝ ǨƋƏŸǩ gǿzÔƋ ȺƏǿ ǨŸÒÎƟ ǀØŁ
Ò8Ɵ ɹzõ ǨöƏǵ Ž .ÀƟŇöƏ ʤ ď ŞŮ Ď ÀƮÎöƏ
Ь Ů òƏÀùɟƏ ÆƐGù ʤõÁÈìÀʌ 8ƵÊƵ pÁʌÁÈì
.ʔÀǹŮ ÕƏÅèŞ

الإمساك:

ÕÁÛöƏ ʔÁö ɹzÒʌ ÅɳÁƐȝ õÅÊɳqƏ ɋÁȜ
ɹŮ ŞŮ ǨƵƵÁÒöƏ ǧäÀƟƏ ʤɳ åÁȝ àƎQöƏ Ž ǦƋƵŇÒ
.8ÅÅƨƏŞ ÕȄÅƟQöƏ ÁʌÁÈì àäƎöƏ ɹzÒʌ
ǒÅÀȜQȄÅƋŞ ȳƵʌ ÒõÕ ÒÁÛöƏ àƎQʌ ɹŮ ÒŘÁƟƏ ʤɳ
àƎQʌ ɹŮ ʤÒƐ ǪƐǵ) ċÀƟŇöƏ ʤɳ òŞɟƏ ÀƮÎöƏ
ÛÕöƋ ÆŇƋŞ (ÀȜõŮ Gǵ ŞŮ ǨŇȓǿ ÒõÕ ÆŇƋ gÀɳ
ŞŮ ȄɳÅ1Ə ÀƮÎöƏ GǵŞ ƆÅȜöƏ ÀƮÎöƏ ʤɳŞ
ɹzŇȓÀʌ ʤʌÓöƏ òÅÀùɟƏ Ž ÀƟŇöƏ ʤɳ âåÅÊöƏ
.(àƎQʌ Gǵ ȳÅʌŮ gÁȝ ÀǹüQʌ ɹŮ ʤÒƐ) ŞƐŇƐGù
ƲÁÒʌ õÅÊɳɾƏ ǨŸÒÎɳ Ôǵ ÔDZŮ ʤɳ
ǦɸŞÀÒŇȚƏŞ ÛɹÅǴöɟƏ ǧÅDzQÅɳ .ǒƏÓ8öƏ ÔʌÁÆŇǩ
ÛǿÂƨƏŞ ÛȄùÅÛǴöƏŞ ʤÎƵƏ ǨʌzÒÊǴöƏŞ ÂǴƵƏŞ
ÆƐGÊǩ Ь Ô0Ɋ ǦʌÓɋŮ ÅƮŸõ ÛdzÅÁQöƏŞ àzȚƏŞ
.õÅÊɳqƏ
ǧäŞÀŘƵƏ ÔƮÎQz ǦÁƐŸȚƏ ǦʌÓɋɟƏ ÅɳŮ
ÂǴƵƏŞ ƏzǦΣƏŞ ¢õƏzÅöƏ ǦƐǴöÅɋŞ ǧÅƐözÕǴöƏŞ
ƏÅÔȚƏ ÔÁÛöƏ òŞÅÁQʌ ɹŮ ƏÆDZ ƵƮȚƏ ʤɳ.ʤÎƵƏ
ÀəÅÔŇöƏŞ ǒÅȚƏ) ÒəƨÊöƏ ʤɳ gKGõ ǦƮƮõ õÅÊɳRƋ
.(ǦƐŇƐGÛöƏ
¢ƐGÁǩ ȧÀÛƋ ȳÅƐÕöƏ ȳÅȝ ÔÒÎƋ ǴÔʌ ɾ
ǨʌƎÒöƏ ʤɳ åƨȝ ŞŮ ÀQɳzɳÀQöƏ òƮŇQèƋ) ȜÄÎöƏ
ƙŸȚƏ âzǦŸöƏ òƮŇQèɾŞ Û(ÀŁǨdŞ ǨʌÂöÅƋ ÒŸǦȚƏ
.(ǦÁƐŸöƏ ǧƳŁƮHQöƏ)

الإسهال :

ǧåƏà ƏƋŮ ÀƮŇöƏ ʤɳ òŞɟƏ ÀƮÎöƏ ǒÅȜQȄÅƋ
ÕÕöƋ ƎQŇÁz ĞQƳǫ ŞŮ ƙǩÀɳ ʤȝ àƎQöƏ ǧäÀɳ åÁȝ
àäƎöƏ ÿäzę Ž Ƙ8ǩ ÕÕöƋ ÆǴÅò zȯ ÛòÅƮȄŮ
.ǦözǨȄ ÄȜõŮ ǴǦòŮŞ

5.3 الحالات التى تستدعي إستشارة طبية فورية

- فقدان الوعي (الإغماء) أو الشعور بالنعاس الشديد.
- صعوبة في التنفس أو التنفس السريع.
- تشنجات أو نوبات.
- طفح جلدي مصاحب للحمى.
- تصلب الرقبة أو الصداع الشديد.
- القيء المتكرر أو الإسهال.
- رفض الرضاعة أو الشرب.
- علامات الجفاف (قلة التبول، الجفاف الشديد في الفم، البكاء بدون دموع).
- أي تغيرات غير عادية في سلوك الطفل أو مستوى نشاطه.

الحمّى :

الحمى هي ارتفاع في درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي، وهي ليست مرضًا بحد ذاتها، بل هي عرض لوجود عدوى أو التهاب في الجسم.

كيف تقاس درجة الحرارة ؟

يمكن قياس درجة حرارة الطفل بعدة طرق، منها استخدام ميزان حرارة رقمي (ثرمومتر) عن طريق الفم أو الإبط أو الأذن أو الشرج. يجب اتباع التعليمات الخاصة بكل نوع من أنواع الميزان لضمان الحصول على قراءة دقيقة.

نزلات البرد الزكام :

نزلات البرد الزكام هي عدوى فيروسية شائعة تصيب الجهاز التنفسي العلوي، وتشمل الأنف والحلق والجيوب الأنفية. تنتقل هذه العدوى بسهولة عن طريق الرذاذ المتطاير عند السعال أو العطس، أو عن طريق ملامسة الأسطح الملوثة ثم لمس الوجه.

5.3 الحالات التى تستدعي إستشارة طبية فورية

- فقدان الوعي (الإغماء) أو الشعور بالنعاس الشديد.
- صعوبة في التنفس أو التنفس السريع.
- تشنجات أو نوبات.
- طفح جلدي مصاحب للحمى.
- تصلب الرقبة أو الصداع الشديد.
- القيء المتكرر أو الإسهال.
- رفض الرضاعة أو الشرب.
- علامات الجفاف (قلة التبول، الجفاف الشديد في الفم، البكاء بدون دموع).
- أي تغيرات غير عادية في سلوك الطفل أو مستوى نشاطه.

06 حوادث الطفولة

6.1 منع حوادث الطفولة

السقوط:

- ارتفاع الأسرة (.... السرير) والطاولات والكراسي يسبب السقوط. ابعد الأطفال عن الأماكن المرتفعة.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأدوية والمواد الكيميائية والأدوات الحادة.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأفران والمواقد والمدافئ.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأسلاك الكهربائية.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأدوات الحادة والأدوات الكهربائية.

الحروق:

- ابعد الأطفال عن النار والمواقد والمدافئ والأفران.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأدوات الحادة والأدوات الكهربائية.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأسلاك الكهربائية.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأدوية والمواد الكيميائية.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأفران والمواقد والمدافئ.

الجروح:

- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأدوات الحادة والأدوات الكهربائية.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأسلاك الكهربائية.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأدوية والمواد الكيميائية.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأفران والمواقد والمدافئ.
- تأكد من أن الأطفال لا يستطيعون الوصول إلى الأدوات الحادة والأدوات الكهربائية.

التسمم :

ûÅÀQgqä Æz ĮtÊk Æę ÒÁÛöä ɔ ÕÎöä ÆÁ3 ôäÅ3jä ɔzÒk ğrÅΣä ÆŸdů Ž .ǒşÆTÅæ ĞŦDZäzɳ Ž .ȧÅÎAQèqä şŭ ţ¥Qæqä ÆGÊæ ĞÆÅù ¢ů ÐÀõØķş ÛȯÅÀùjä gåÅŁ3 Ɓů ƑŁáŭ ÕÎöä ȯşÅÅk şŭ ǒUÕöä gøÅǰQèŭ ʂtəåå ÆŁÅtä dɲ ÈŁö ¥ΛzùʂQęş ɔÕGΛ ɔŭ ŗş ÑGÛţä pÆDZ gKÛ1ä øzɳjä dɲ .¢Łz ȧzz dɲ gàøÅGöä Ɔäşjä ÒäÑ , ÆŦŸöä ȧzz dɲ şŭ NGÛţä ɋÅęŭ .....ĞΛäzÎöä şŭ ɔÀÅöä dɲ şŭ

- óåÅÔɲ Ž ĞŁęäş ğäåäÆè ŲĦŕ õ¥èŭ ŲõÀQǩ ŗ .ǒÅæÀŦOöä ğ¥òş ÔŧĦæ ŲɳzÕǩ ŗş ĞõzÒAɲ .ĞŁəäzÎ3 ĞŁəÅæÀŦõ
- ğÅφÅÁÊöäş ğÅΛÅzÆöä Ųβŭ .ÂDZäzШ ĞΛòÀÊöä Æęäzţäş
- ŲĦŕ Ûȧş¥ΣäQşÆg ĞöÅg Ž ɔÅÒɲ ŲÛdş gåǿÅæ gåÅŧŕ pǿzz òÅÀùjä ÆŁGù ɃKÎQèŭ .ĞæÅòqä .ǯ¥ĦöäşĮŁÕQöä ÔDZŭ dɲ
- ŔΛÀĦǩ ȳÆ3 Æz :ÈŧÎöä ȧşÅg 6 dɲ ÔęŭĮŁǿÅŧ3ŭ dΛÓöä òÅÀùjä ÛgÀìÅGţä ÈŧÎöä ĞĦìŭ Ɓů ÀŦìŭ ĞzzÎÒţä ǒäÂƨä ĞΛÅβ Æzş CĈÃõ òÅŧĦQèŭæ (dΛÆŁöäş ¢DZzöä) 15 ĞDZǿåş ŝé ÈŧÎöä dɲ ĞΛÅβ ǒÅŧÊöä ǨφÅõ zòş Gg ÛÄǯõŭ şŭ .ĞŧəÅd
- Ğ3ÅÊöä dɲ ÈŧÎŸö ¢ŔΛÀĦǩ ƑΑΘ .16:00 Ğ3ÅÊöä Ɓů12:00
- dɲ ĞΛÅŧΣä CĈÃõ ÕÆæq ŲĦŕ ÛĞ3Åè ZÔÆæ ô ÄĦQöä ÒGę ÈŧÎöä .Õ̃öæ ÆĦæ ƙQ3Åè Ôõ Ż

حوادث الأجسام الغريبة , والإختناق والغرق:

ÔȠÆΛ ɔŭ ɑÒȻ ǒUÌ Ƀŭ ŲŁ ĞGΛÀ8öä ȳÅÊDZjä ÀÅŦƨä , ŲŧŔTä ÀÅŦƨä ,ɔǽjä , ƙAÆĦǒä) ĮÊƨä .(ÆŸƨä ,ŲÊÀAQõä

Ž ¢φǔz ÛÕõQǫ ΓÅò Ƙɖ ǒUÌ ÒÁÛöä ƷŸQæä äǽŭ Ûţzǰèŭ òɎn Ž ʂƐəÅÖŸǩ ¢åÀÛΛ ğrÅΣä ÆŸdů .¢QĦæÅQţ òÅÀùjä ÆęGù Ɓů ¢æ ƑŁáä Õöǿ 3ɳş ĞöÅg Ž ÙǿäzÛöä ɔÅÎQÊɳ Ɓů ā ÅŁÓöä Æz ƙĦöä Ž pÀÕQÊɳ ÆΛÀd ĮÊDZ ÁDZzΛ ¢φŭ ÕÎöä ɔÅęÀÎöÅæ ā ÅÔɳ ÒÁÛöä şŭ Ûɔǽjä şŭ Zφjä şŭ .ÈÀAQöä ĞæzĦòş òÅĦÊöä Àŧǫèäş

كيف تجنب ذلك ؟

- 5 dɲ À8òjä òÅÀùjä ǒÅÛ3ŭ ȳÆ3 Ûǿäǿàŭ : gK8ò ǒÅÆìŭ ĞΛŭ ğäzÀè .Õ̃öǿ Kɖ şŭ ÆęŸΣä

ماذا يمكننا فعله ؟

- ĞΛşåjäş ĞzÅŢΑöä ğÅDzQAɳ ÒÒǿ ûÅÀQgqä dƷ pÆĘĦǿ ĞΛÀÎΣä ğäÆęGţäş gÆƧjäş .ĞęŸòjä Åőäzɢ3 Žş ÛŌÅÛöä ÆΛ
- ĮŒj ÛŌÅÛöä ȳÅɳŭ ĞΛşáŭ Ɓş¾AQǩ ŗ .óÅGÒöä ɔşÆŸÖΛ
- ĞŒ3şŭ Ž Ğşzʌ¾Hʊţä ğÅDzQAţä ŲŸŧĦQèŭ .ɔÅɳŭ ǒÅÛɖ ğäǽ
- Ğɳ¥è dɲ Àn¢äş ƙΣä ƙä ɃÆõüǩ ɔÅÅèş ₡ÆŧţÅ ɔÅÅèş àÅ8öä ɔÀz ÒƷÅÎɳ .ĞÅz ÆQõä
- ğÅæşÀÎţä ¢ΛÆΛ òşÅAQɳ dƷ ɃÆĦæŭ .ĞŒözHÒöä

112 ĮęÀæ ŲŸÔǩŭ ĞÅŒè ĞöÅg Ž ÒÁÛöä ɔÅõ zò .ÙǿäzùɔÅÎQÊɳ āÀęŭ Ɓŭ ¢æ ƑŁáä şŭ ÕĦɳ ŲŸβŭ ,Ƒù ÂõÀɳ Ɓŭ ¢DZzQöä ĞöÅg Ž ĘÔŸţä 3ɳ ĮŧÊQöä Ž ǨGGÊǩ Áę Ɣöä gåÅţä Åŧəäå .ÆgÅÔţä

حوادث الأجسام الغريبة , والإختناق والغرق:

ÔȠÆΛ ɔŭ ɑÒȻ ǒUÌ Ƀŭ ŲŁ ĞGΛÀ8öä ȳÅÊDZjä ÀÅŦƨä , ŲŧŔTä ÀÅŦƨä ,ɔǽjä , ƙAÆĦǒä) ĮÊƨä .(ÆŸƨä ,ŲÊÀAQõä

Ž ¢φǔz ÛÕõQǫ ΓÅò Ƙɖ ǒUÌ ÒÁÛöä ƷŸQæä äǽŭ Ûţzǰèŭ òɎn Ž ʂƐəÅÖŸǩ ¢åÀÛΛ ğrÅΣä ÆŸdů .¢QĦæÅQţ òÅÀùjä ÆęGù Ɓů ¢æ ƑŁáä Õöǿ 3ɳş ĞöÅg Ž ÙǿäzÛöä ɔÅÎQÊɳ Ɓů ā ÅŁÓöä Æz ƙĦöä Ž pÀÕQÊɳ ÆΛÀd ĮÊDZ ÁDZzΛ ¢φŭ ÕÎöä ɔÅęÀÎöÅæ ā ÅÔɳ ÒÁÛöä şŭ Ûɔǽjä şŭ Zφjä şŭ .ÈÀAQöä ĞæzĦòş òÅĦÊöä Àŧǫèäş

كيف تجنب ذلك ؟

- 5 dɲ À8òjä òÅÀùjä ǒÅÛ3ŭ ȳÆ3 Ûǿäǿàŭ : gK8ò ǒÅÆìŭ ĞΛŭ ğäzÀè .Õ̃öǿ Kɖ şŭ ÆęŸΣä

- ..... ÛÙŸä ÛĞŁǫÆĤŋ åzÕǫ
- ḋè ÕGę ĞzÅDZ ¢õäzz òşÅAk ȳÆ3 Æz ğäzʌè7 .
- ḋŋ gKGõ ȝÛę ÕÅÛöä ŏÅÛȝů ÆʌΘ .ĻHÙŸöä
- öÅƧjäş óşÓGöä ğäé ¢õäzÅöä ƑʌΘ .öäzìjä ğäé
- ḋÒȼ ɾ Ɣöäş ÛĞʌŋǿä ÆĤŸöä ƁǿÅǪnů .gK8ò ŏäÂDZů Ɓů ÅŦÒŁÒÅǩ
- ɾş ĞÛäǿů ɾş Õè¥è ȝřş ȳÆ3 òzg ÀnŮ ŏÙì Ɓů ɾş ĞùÀìů .¢ÕA3
- òÅGg ḋŋş ȷzÅŁŸQöä özŸè ḋŋ ƁǿÓgä !ÀəÅǪÊöä
- âÅŁõů ÕÅÛöä òşÅAǪŋ ḋȝ ƁÆĤæů .ÕĘǪè¥Göä
- Ž ѕÕŸÛŋ ¢Ágş ȝŁřÀöä ÙõÀǪǩ ɾ .ȳÅŧHÙǪèɾä ô zg
- ĞGHÙò Ž ѕŧəäå ǿÅ8Ôöä ȷzÒʌ ȷů Æz şů ĠGÊţä Ž ȷzŧHÙǪÊʌ ÅŋÆA3 ǿÅGÒöä .ÀŦʌöä Ž şů ÀHÙGöä Ž

كيف أتصرف في مواجهة الشرقان؟

ÕÅÛöä ȝřzʌ : gÁ́gäş ĞʌÈ ḋŋ Ò̈ęů òÅÀùjä ʔzǪÊŋ Ž âÙÀöä ȝřş ȝŋ , ÕÅèCǫ ¢ŦDZşş ĞÊR ÆŁöÅæ ā ÀRöä ȝŋ , ĻÊƨä ḋȝ ŘÅÁʌŋ ÅŦŁĦGǩÙ Ż , ÀŦŢöä ḋŋ ƁzŸĦöä ŏÂƨä ɾŸ3 ğäÅŋ ÕÅÛöä ȷÅõ äæů .óÁÔöä ɾŸ3 ğÅÛ8ř ĞÊŧN ÛÀŦŢöä ɾŸ3 ğÅæÀř È₺ɭä ÁĤæş , ȳÅ3 ḋŋ ƎõÙ ÈR ḋÛGöä ɾŸ3 Ù8ÊʌŞ ɾŸ3j ¢èÙóş ȝřzʌ ĞŁŸŧĦöä ¢ØŁ óÀÒǩ .Á3ÅÔöä ¢ÅΘɾä Ž ğäÀŋ .ÆʌÀ8öä ĻÊƨä åÀÛʌ Gg ḋŧz ÛǨŦQǫä Áę ĞŸÒÎţä ȷů Õö ʔÆæ ȷÙş Gg ÕDZÙ ḋŋ òÅÀùjä ÆŁGù gǿÅÎǪèŮ ƁǿşÀÊöä .ĞöÅΣä ĞĦDZäÀŋ

حوادث السير :

ķä gÅzzŸö òşjä ÆGÊöä ÕǰǪ ĶÊöä ǫåäzg .ÅŁǫÅGèů Ž ĞʌÈ 14 Ɓů 5 Àŧ3 ḋŋ òÅÀùjä

الطفل كمسافر:

1. ɾŸ3 ğäzʌè 7 ḋŋ Ò̈ęů ÒÅù Òþ ḋÒȼ ÛğÅÀòäzŧŸö ĘæÅÛŋ ÆĦÖŋ ɾŸ3 ĞDZäǿÆöä .ŋöÅæ ĞDZäǿÆöä ĘəÅÈ ȷzÒʌ ÅŋÆA3 Õöáş ğäàÅÅęş gázn ÒÅÛöä ÒŧĦǪÊʌ ȷů Æz ȷäzöů ğäáş ĞÊÕÅ3 ÈæŸŋ ƁÆǩÀʌş .ĞŁäà
2. Æz ğÅæÅòqä ÆADzQöş ÛgǿÅŁÊöä Ž .ĞʌǿÅĞDZqä áşÀŧä gǿäåů ğÅŧŁŸĦǩ ţÅĞǩů ĻŦŁŸ3 ğäzʌè 3 ḋŋ À8òjä òÅÀùjä ğÅÀòäzŧŸö ĘæÅÛŋ ǨŁĞƷǩ ȳÅŢǫ òÅŧĦǪèů .òzÛöäş ȷàzöä 3ŋ ÆèÀAQŋş

نذكر ببعض القواعد الأساسية عندما نسافر في سيارة وعلى متنها صغارا:

- ķä ƷŁřÀöä Ò̈þ ѕŋÅǩ ѕĦÅŋ ţzʌư .ÅʌʌÁʌÙ
- Á3äzęş Ğ3ÀÊöä åşÁg ȳäÀǪgů Æz .áşÀŧä
- ɾŸ3 òÅÀùjä ȷÅŋů ȳÅŢǫ áÅǪY ÈŁöş ÛòzÛöäş ȷàzöä âÅèů ğäåÅìǿů 3GQǫ .ḋÊöä âÅèů ɾŸ3 ÅŒzõ ḋŋ ÁõüǪǫş ÛòÅŧĦǪèqä .ğÅÀòäzŧŸö ĞÖæÅÛŋ
- ÁəÅèzä) gÂŦf gǿÆÊöä ǨǫÅõ äæů óşÅDztä ŲŋÅŋjä ÁĤÖŧŸö (ĞŁəäzŁ ÒÅÛöä ÁĤÖŋ 3řş ÆDzŁz ÛĘəÅÊŸö .ŲÁŸlä gǿÆÊöä ÁĤÖŋ Ž
- ĻŦĦřş Æz áÅ8Ôöä òÅÀùjä Ķè ¢ÅΘů ÈÒ3 Ž ÁĤÖţä Ž .gǿÆÊöä
- ÛÁ3ÅÖţä ķä ZÕʌ ÒÅÛöä ŲõÀǪǩ ɾ ĠŁǩÅÀŋş óäǿàüæ ǪĞĦʌ ȷů ɾş Æz Ɣöäş ā äzäjäş ÕŁæÅGÎöä

.ɹÅɳɟä dzÅQÅɳ ÅƬęƳqŮ

- ÛļT gşÆę ɹzÒφ ɹŮ ÅÆĔƷ ÆƵ .ɹÅɳɟä ȳäÂģ Åŧəäå ÖŧĤQÊφş
- Ôɲäå ₡Æģş ÖÅÛÖä ȭÀQǩ ɾ .ģøÅÆÊÖä

الطفل كفرد مشاة:

- ɗɳ ʂGɅÀÃÖǩ ƙQÅè Àŧʒ ɗɳ ĞɅäÆä KÊÖä Æʒäzę ₡ŧĔŸĤǩ Ž ǒÆGÖä ÆèÅʯä ÛǿşÀʯä ğäǿÅìŮ ȳäÀQģä :gÅÎŧõ , gÅÎʯä ǿzG3 ɗõÅɳŮ ɗɳ ǿzGĤÖä ÛǿzGĤÖä ÖGę ƙŁÅΘqä Ž ÀȚÅÖä .....ş
- ȭÅÊɳqä Æƶ Бşɟä ğäzɅÊÖä ȯƳɲ Ž KÊÖä ÆÅʒ ÆĔÖä ɗɳ Åŧəäå ₡æ .ĘɅÀÛÖä
- ɹÅȮŧõ ĘɅÀÛÖä ȯÅŧĤQèä ȳÆʒ Æƶ . ÆĤŸö
- Æƶ ȯÅÀùŮ ĞæÀĤæ ƷzÆɅ ɳǫÅæ åÅz BŮ ÛĘɅÀÛÖä ǿzG3 ÖGę ʂE3äş ɹzÒɅ ɹŮ ĞɳÆÖʯä Ž ÖÅÛÖä ĞæÀ3 ƷRɅ ɾüæ Û(ğäǿÅÆÊÖä ĘɅÀù ÅÒƬQÅɳ ÅφÅÆģŮş) .ƷÀģÆǪǩ ɹŮ ɗÒŧʯä ɗɳ ÅŒɟ

6.2 المخاطر البيئية

pKǫüǩ ÅT ɹɟ ÅƬGAΘ Æƶ ĞÆÅæ Ônäz3 ÆDZzǩ :ÅÃöÅÅùŮ zƴ ɾŸ3 ʂEGŸè

- ǿzƬş Ž ÆGÊQǩ ĞGèÅʯä Kd ĞɅØ8Qöä .ɹÅÆèɟä âzÊǩş ĞɅŧÊöäş ĞÆèÅÊΣä
- ĞÆözHÒöä ğÅæşÀÎʯä òşÅÅǩş kɲÆQöä ÆɅÆÌ Kǫüǩ ÅT , ƤÀɲɟä ğäǿÆÅʯäş ƲŸÖĤöäş ƲŧÊƨä zŧÃöä ɾŸ3 ĞEGŸÊöä öÅæɸä òÅÀùŮ .òÅÀùCǫ Ʋ3ÅŧQDZɾäş ĞÆÊÅÅǩ ğ¥ÒÎɳ ɗɳ ɹzφÅĤɅ kɅɲÆʯä .kɅɲÆʯä Kd åɾşŮ ɗɳ ÀŽõŮ

التلفزيون :

gÆŁÅÎɳ ĞöÅg Ž Àφåɾşŭ ōøÅÎφ ɹŮ Æƶ Ƥzǫнʯä øÅÆQɲÅæ ĠŧÊɅ ÕöæşŭÛɹzɅÂÅŸQöä kQÅè Àŧʒ ɗɳ À8òŮ òÅÀùɟä .₡ËŸ3 ĘËŸĤQöÅæş ɗÊöä ₡ØŁ ÆĤæş ÛɹzɅÂÅŸQöä äşÆŁÅÎɅ ɾŮ Æƶ Ž Åɳ ÛsĘɳzɅ Ğ3Åè ɗɳ ÀŽõŮ ₡şÆŁÅÎɅ ɾŮ Æƶ .zɅÆËÅöä Õöæ

لماذا فقط ساعة؟

- .ĞËGŸÊöäş ÔÊÒöä ƨŸ3 Æ3ÅÊɅ
- Ž ɗɅøÅŧQöäş ÆĤŸöä Ǩęş ɗɳ ÔŸÖɅ .ĘŸÛöä ǒäzTä
- ĞɅØ8Qöä ğÅæäÀÛɾŮ Ž ÆGÊQɅ (ĞφäÆGöä)
- .ƱŸəÅĤöä øäzΣäş Ôòäz0öä ÆÊÅɅ ĞËæÅɳ) ȳɟä òäÆGQèŮ àzz Ɏz .(ĞËφşÀQÒöŮ
- , ƁÀÔæ àÅŁøŮ ÆGÊɅ ÅφÅÆģŮ ȳzɅöä Ž ğÅæäÀÛɾŮş ÛâŮÀöÅæ ȳɾŮş .(Å3Øöäş ÈËæäzÒöä)
- ₡φzÒö ɹÅɳåqä Ž ÆGÊQɅ ɹŮ ɗÒɛ ÛzɅÆËÅöä ā ÅĤöüæ ĘŸĤQöä ĞɅäÆæ .ĬφÀQφqäş ÛĞËφşÀQÒöqä ā ÅĤöɟäş
- Ɏöä ǫ åäzΣä ÀŽõŮ ɗɳ ɭŧÊQöä ɹŮ .ĞözƬÊæ ÅƬGAΘ ɗÒɛ
- øzG3 ɗõÅɳŮ ɗɳ ʂŧəäå ĘɅÀÛöä ƁƎ3ä .ĞËəzRöä ğäøÅìqäş gÅÎʯä
- Ž òÅÀùɟä Ôþ Æƶ gøÆÊöä Ž ÆèÅʯäş Ûğ ÅÀòäzŧŸö ĘæÅÛɳ ÆĤÖɳ .gÆËDZ ĞÕɅÀÛæ ĬĞZɳş ÛÔÅÛöä ɭDzΣ
- ƁƳÊöä ɗɳ ƁøØģä ÔÅÛöä ĞæÀ3 3ɳ . ôøɟä Ƥzǫʯɳ 8ƳQɲŮş
- ĞÅęzQɳ ƆzÒĬ ÅɳÆÅ3 ĞŸɳÀÅöä ƱŸŧĤQèä .ĞŸÅ8öä ÆGÊæ ǫ åäzΣä ÆɅDzQö

07 تسجيل الوليد

ماذا يعني تسجيل الوليد ؟

إجراء رسمي يتم من خلاله تسجيل المولود الجديد لدى الجهات المختصة، ويمنح الطفل شهادة ميلاد رسمية تثبت هويته وجنسيته وتاريخ ميلاده.

مهلة التسجيل :

يجب تسجيل المولود خلال 60 يوماً من تاريخ الولادة، ويمكن تمديد المهلة بغرامة رمزية خلال 180 يوماً إضافية.

ماهي المستندات المطلوبة لتسجيل ابنك ؟

- شهادة الميلاد الأصلية الصادرة من المستشفى أو المركز الصحي.
- بطاقة هوية الأب والأم سارية المفعول.
- عقد الزواج الأصلي وصورة منه.
- دفتر العائلة إن وجد.
- إثبات الإقامة الحديث للأب أو الأم.

إجازة أمومة

تمنح الموظفة إجازة أمومة مدتها 16 أسبوعاً براتب كامل، ويحق لها تمديدها بإجازة بدون راتب لمدة سنة إضافية دون فقدان وظيفتها.

امتيازات الأمومة :

تشمل امتيازات الأمومة الرعاية الصحية المجانية للأم والطفل، وبدل الأجر خلال فترة الإجازة، وحماية من الفصل التعسفي أثناء الحمل وبعد الولادة.

للحصول على امتيازات الأمومة مطلوب:

1. تقديم شهادة الميلاد الأصلية وصورة منها.
2. تعبئة نموذج طلب الأمومة خلال 180 يوماً من تاريخ الولادة.