

مرحباً بك في نشاط مجموعة الوالدين
في غضون الرعاية الصحية للأطفال



Region Halland

الأيام الأولى للطفل



الطفل الماهر

طفلك

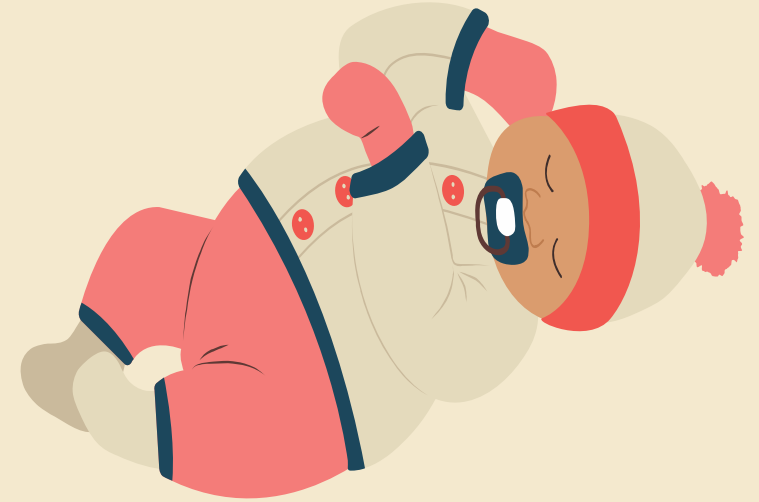
- يتعرّف على صوتك
- يتعرّف على رائحتك الفريدة
- يتعرّف على حليب ثدييك
- له شخصيته الخاصة به



الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية

الغذاء في الأسابيع الأولى من الحياة

- يحتاج الطفل إلى كميات قليلة من الطعام ولكن في كثير من الأحيان - الطفل لديه معدة صغيرة
- تُعطى قطرات فيتامين (د) من الأسبوع الأول من العمر



الرضاعة الطبيعية والوقت والصبر

الرضاعة الطبيعية لديها العديد من الفوائد

- خطر أقل للإصابة بالعدوى
- سهولة أكبر في البدء بنكهات جديدة

لا تترددي في تجربة العثور على
وضعية الرضاعة الطبيعية التي تشعرين
أنها مريحة لك ولطفلك
لا تخشى طلب المساعدة



الأسئلة الأكثر شيوعًا حول الرضاعة الطبيعية

- كيف يمكنني أن أعرف أن طفلي يحصل على الكافي من الحليب؟
يأكل الأطفال كميات مختلفة وفي أوقات مختلفة.
إذا كان وزن الطفل يزداد وإذا كان الطفل راضيًا،
فهو يحصل على ما يكفي من الطعام.
- لماذا أشعر بالألم واللسع والحك عندما أرضع طفلي؟
قد يعود السبب في ذلك إلى التهاب الحلمة أو وضعيّة الرضاعة
غير الصحيحة أو عدوى فطرية.
- تحدثي إلى الممرضة في مركز الرعاية الصحية للأطفال.



الرضاعة الصناعية

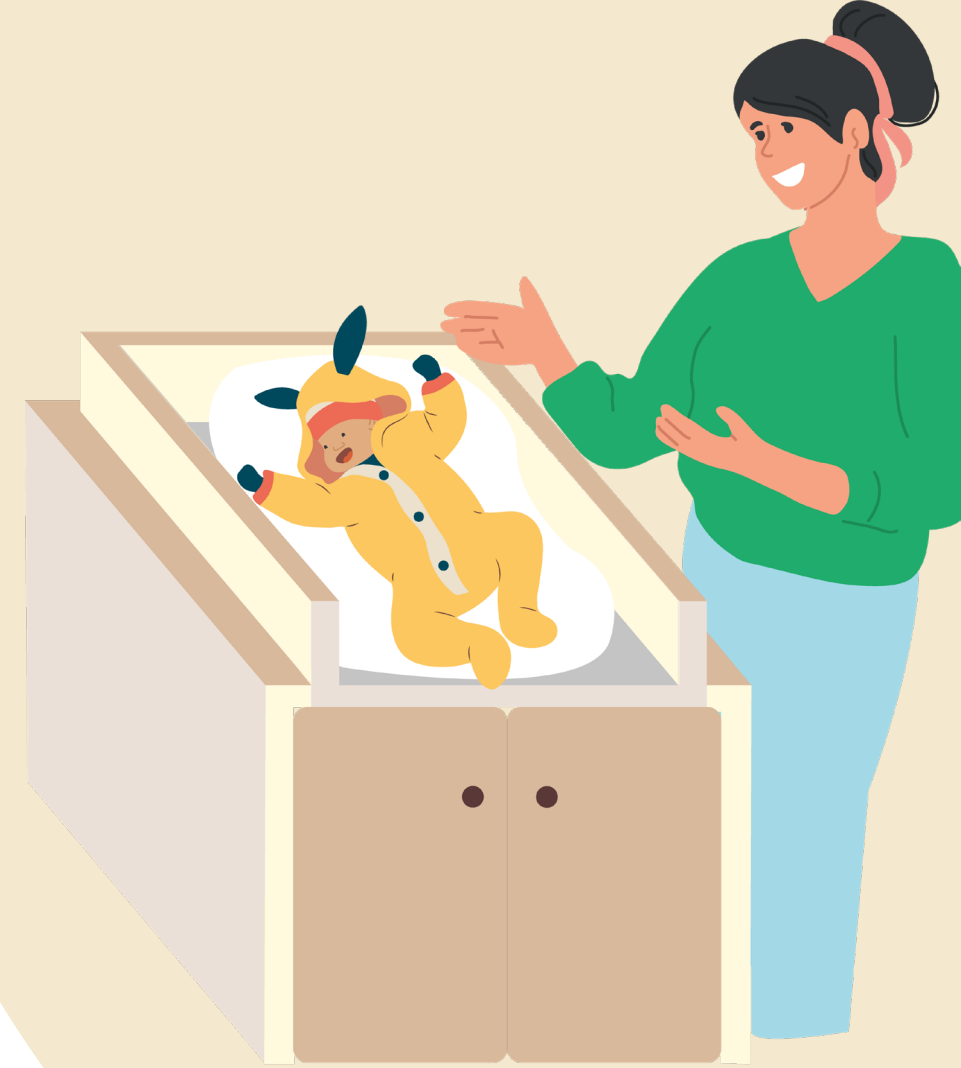
- أثناء الرضاعة الصناعية يمكن استعمال سواء حليب الثدي (حليب الأم أو حليب متبرع به) أو حليب اصطناعي
- عند استعمال الحليب الاصطناعي من المهم اتباع التعليمات المدونة على العبوة حول كيفية المزج واستخدام الكمية الصحيحة
- احمل الطفل بين ذراعيك عند الرضاعة
- ينبغي أن يفتح الطفل فمه بنفسه
- اجلسي بشكل مريح
- توقفي بين الحين والآخر ودعي الطفل يتجشأ



سلامة الطفل

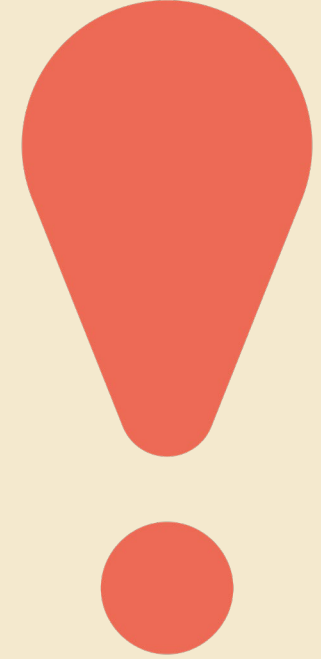
سلامة الطفل

- راقب الطفل دائماً
- لا تترك بتاتاً طفلك على طاولة التغيير، أو في السرير أو على الأريكة - فجأة يمكن للطفل أن يستدير
- احمل طفلك بين ذراعيك عند إرضاعه بالزجاجة
- مقعد السيارة المخصص للأطفال - أبقِ طفلك دائماً مربوطاً بحزام الأمان في السيارة



النصائح التي يمكن أن تقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ

- ينام الأطفال حديثي الولادة أكثر أماناً على ظهورهم
- ينام الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثلاثة أشهر أكثر أماناً في سريرهم الخاص
- تأكد من أنه لا يوجد أي شيء على وجه الطفل، وأن الطفل دافئ بما فيه الكفاية ويمكنه التحرك
- إن استخدام اللهاية لتنويم الطفل يؤدي إلى بعض الانخفاض في خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ
- أرضعي طفلك بشكل طبيعي إذا أمكنك ذلك
- امتنعي عن النيكوتين



عندما تصبح والداً

الفترات الأولى في المنزل

جميع الأطفال مختلفون ولكن هناك خصائص معينة واحتياجات شائعة ونموذجية لمعظم الأطفال في فئة عمرية معينة:

- **تلامس الجلد للجلد**
يحتاج الطفل إلى الكثير من القرب
- **ساعة الأكل والنوم**
خلال
- **الهدوء والسكينة**
يحتاج كل من الأطفال والآباء إلى وقت للتأقلم للحياة الجديدة كعائلة



الدعم في الحياة اليومية

- تخفيف الأعباء - لا تتردد في طلب المساعدة
- هل هناك بالغون آخرون في جوارك؟
- هل لديك شخص للحديث معه؟



القلق والاكتئاب

من الشائع الشعور بالاكتئاب والقلق بعد الولادة

- بعد 6 إلى 8 أسابيع تقريباً من الولادة، سيُطلب من جميع النساء اللواتي أنجبين الإجابة على نموذج في مركز الرعاية الصحية للأطفال
- يسمى النموذج مقياس إدنبورج للاكتئاب بعد الولادة EPDS, Edinburgh Postnatal Depression Scale. تم تصميم النموذج لتحديد علامات الاكتئاب لدى الأمهات الجدد. يتوفر الاختبار بحوالي 20 لغة
- بعد الاختبار، ستتحدثين إلى ممرضة. قد تكون فرصة جيدة للحديث عن الأمور التي تشعرين إنها صعبة
- يمكن لمركز الرعاية الصحية للأطفال أن يساعدك في التواصل مع طبيب نفسي أو طبيب إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساعدة



عندما يبكي الرضع

مواساة الرضيع

جميع الرضع يكون - بعضهم أكثر من غيرهم.

فيما

يلي بعض الأسباب الشائعة:

- الطفل جائع
- يشعر الطفل بالانزعاج بسبب الحفاضة المبلولة
- يريد الطفل أن يكون قريباً من أحد الكبار
- يحتاج الطفل إلى الهدوء والسكينة



كيف أواصي طفلي؟

- جرّب إطعام الطفل
- قم بتغيير الحفاضة
- احمل الطفل في حضنك
- تنفس ببطء
- غنّي للطفل
- قم بتخفيض الصوت والضوء
- حمّم الطفل
- اخرج وامشي مع الطفل

تحدث إلى الممرضة في مركز الرعاية الصحية للأطفال
إذا كنت بحاجة إلى الدعم



الأسئلة الشائعة

الأسئلة الشائعة

- ما هو منحنى النمو؟
- ما هي البقع الموجودة على طفلي؟
- ما هي اليوافيخ؟
- لماذا يتغير لون البراز؟
- لماذا يتقيأ طفلي بعد تناول الطعام؟
- متى يمكن للطفل البدء في الاستحمام؟
- هل يمكنك اصطحاب طفلك إلى الخارج عندما يكون الجو بارداً؟
- حمى؟
- داء المبيضات - عدوى فطرية؟

إذا كان لديك أي أسئلة، يُرجى الاتصال بمركز الرعاية الصحية للأطفال



معلومات ونصائح أخرى

التطعيمات أثناء السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل

عمر الطفل	6-8 أسابيع	3 أشهر	5 أشهر	12 شهراً	18 شهراً	5 سنوات
الفيروس العجلي	الجرعة 1	الجرعة 2	الجرعة 3			
الديفتيريا		الجرعة 1	الجرعة 2	الجرعة 3		الجرعة 4
الكزاز		الجرعة 1	الجرعة 2	الجرعة 3		الجرعة 4
السعال الديكي		الجرعة 1	الجرعة 2	الجرعة 3		الجرعة 4
شلل الأطفال		الجرعة 1	الجرعة 2	الجرعة 3		الجرعة 4
المستدمية النزلية من النوع ب		الجرعة 1	الجرعة 2	الجرعة 3		
المكورات الرئوية		الجرعة 1	الجرعة 2	الجرعة 3		
الحصبة					الجرعة 1	
النكاف					الجرعة 1	
الحصبة الألمانية					الجرعة 1	

نصائح حول الرعاية على مدار الساعة

- يمكنك الاطلاع على الموقع الإلكتروني se/Halland.1177 لمعرفة المزيد حول الأمراض والعلاجات. يمكنك أيضًا العثور على مراكز الرعاية الصحية واستخدام الخدمات الإلكترونية للاتصال بنظام الرعاية الصحية
- 1177 هو أيضًا رقم هاتف يمكنك الاتصال به للحصول على المشورة الطبية، وهو متاح دائمًا، على مدار 24 ساعة في اليوم، على مدار السنة





من إنتاج المكتب الإقليمي للرعاية الصحية الاستراتيجية للأطفال 2023

جيرد ألكويست تانغن، خبير استراتيجي في صحة الطفل
المكتب الإقليمي، gerd.almquist-tangen@regionhalland.se