

مرحباً بك في نشاط مجموعة الوالدين
في غضون الرعاية الصحية للأطفال



Region Halland

الطفل والأسرة



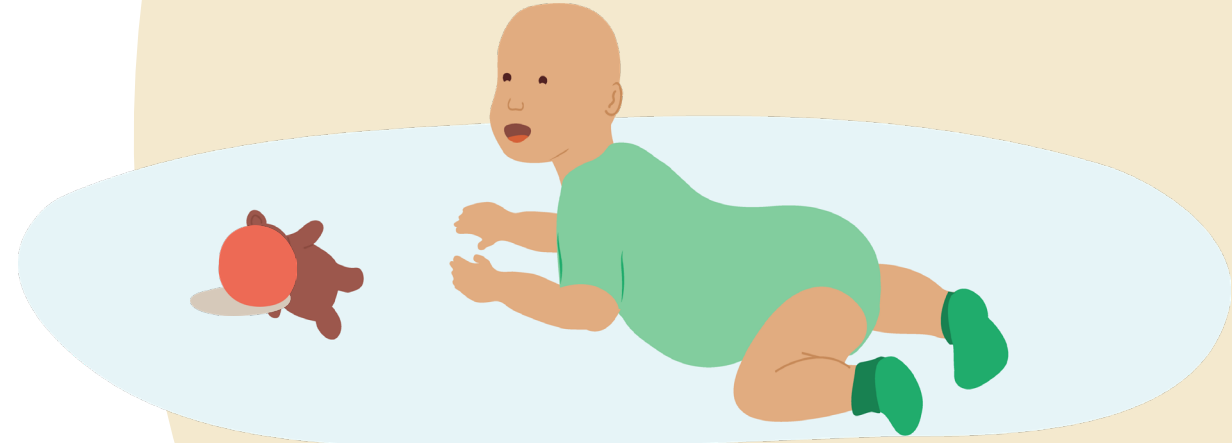
الطفل الماهر

الحواس

- البصر – الطفل ينظر إليك
- السمع – الطفل يتبع صوتك

الجسم

- يمكن للطفل أن يرفع رأسه لأعلى
- يمكن للطفل أن ينقلب



الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية

الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية

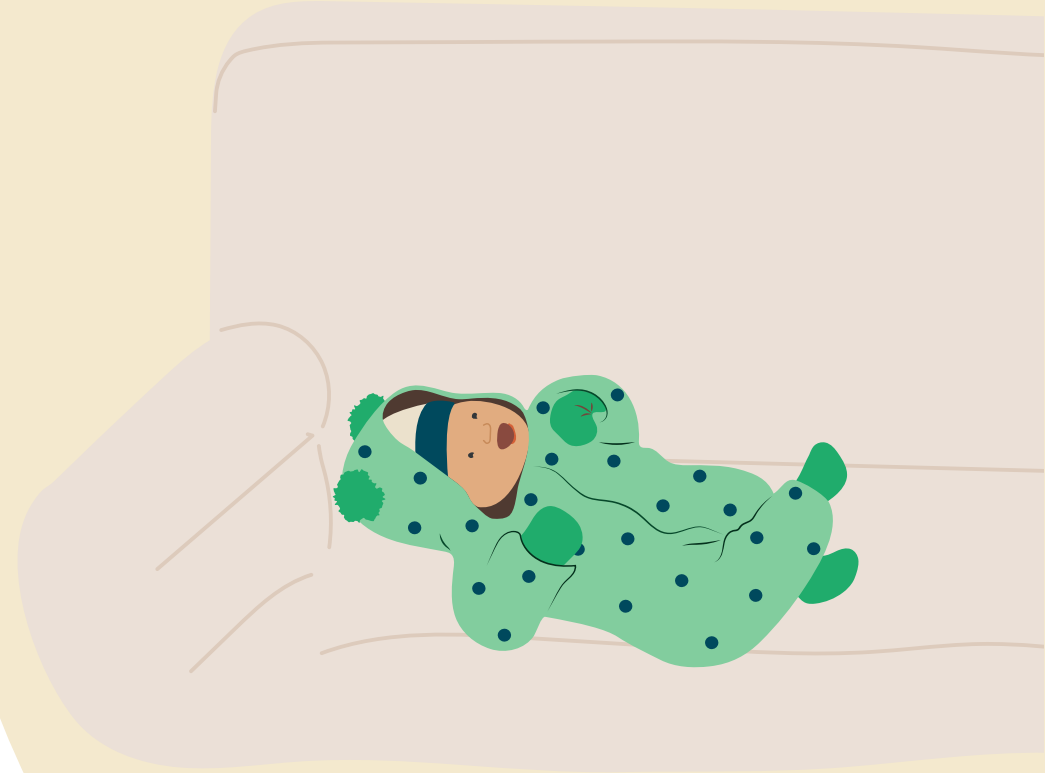
- كيف يعمل ذلك؟
- الأطفال فضوليون ويمكن أن ينزعجوا من البيئة المحيطة بهم
- لا تنسى إعطاء فيتامين (د)
- يحتاج الأطفال إلى الحصول على قطرات فيتامين دي منذ حوالي أسبوع واحد من العمر
- يمكن أن يبدأ الطفل بتذوق كميات صغيرة للغاية من الأطعمة في عمر أربعة أشهر ينطبق هذا إذا أظهر الطفل الاهتمام بالطعام الذي تتناوله العائلة. يحتاج الطفل إلى المزيد من التغذية والطاقة في عمر ستة أشهر



سلامة الطفل

سلامة الطفل

- راقب طفلك دائماً
 - على طاولة التغيير
 - على الأريكة
 - على السرير
 - في عربة الطفل وغيرها من الأماكن المرتفعة
- عند استحمام طفلك - لا تتركه أبداً دون مراقبة، ولا حتى لثانية واحدة



عندما تصبحون عائلة

تأسيس علاقة آمنة

- الأبوة هي تغيير كبير في الحياة
- يمكنك/يمكنكما متابعة النمو لشخص جديد
- ستكون/ستكونان من بين أهم الأشخاص الموجودين في حياة الطفل خلال فترة طويلة للغاية
- تعرّف على طفلك
- أظهر أن كل المشاعر لا بأس بها



الأشقاء

- إنجاب أول طفل مقارنة مع إنجاب الطفل الثاني، والثالث....
- العلاقات بين الأشقاء والشجارات بين الأشقاء



ما الذي يؤثر على قدرتي على أن أكون أمًا/أبًا؟

- انعدام الأمن
- نقصان النوم
- الأدوية
- الكحول
- الإجهاد
- الاكتئاب
- الصحة النفسية/الصحة العقلية
- الإعاقة
- أجراً في طلب المساعدة - هناكمساعدة متوفرة



الأبوة

الأبوة والأمومة المتساوية

- كيف هو تقسيم المسؤوليات بينكما بصفتكما والدين؟
- كيف تفعّلان في المنزل؟

إجازة الوالدين

- لصالح من؟
- التخطيط في وقت مبكر

العلاقات الحميمة والغيرة



عندما يبكي الرضع

عندما يبكي الرضع

يمكنك فعل ما يلي:

- عندما لا يتوقف الطفل عن البكاء
- عندما يكون الأمر مجهدًا وصعبًا
 - اطلب المساعدة
 - لا تهز الطفل أبدًا



اللعب والتواصل الاجتماعي

اللعب على البطن - النوم على الظهر

- يجب أن ينام الأطفال الصغار على ظهورهم
- تكون وضعية البطن جيدة عندما يكون الطفل مستيقظاً من أجل:
 - المهارات الحركية
 - شكل الرأس

لا تتردد في ترك الطفل يستلقي على بطنه أكثر ما يمكن، ومن الأفضل أن تتجنب كرسي الأطفال



التحفيز

- تحدث والعب و غني مع طفلك
- لعبة الاختباء "Tittleksak"
- القرابة من الطفل أمر مهم، والأفضل هو تلامس الجلد للجلد
- ضع الطفل بشكل أنه يواجهك وتحدث إليه عند دفع عربة الأطفال



الأسئلة الشائعة

الأسئلة الشائعة

- هل يأكل طفلي بما فيه الكفاية؟
- هل ينمو طفلي بشكل صحيح؟
- نزلات البرد - قم بإعطاء قطرات من المحلول الملحي في الأنف و
ارفع نهاية رأس السرير
- حمى؟
- متى يحين وقت التطعيمات؟



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 رقم هاتف يمكنك الاتصال به للحصول على المشورة الطبية





من إنتاج المكتب الإقليمي للرعاية الصحية الاستراتيجية للأطفال 2023

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