

مرحباً بك في نشاط مجموعة الوالدين
في غضون الرعاية الصحية للأطفال



Region Halland

الطفل يأكل وينمو ويتمتع بصحة جيدة



الطفل الماهر

ينمو الأطفال طوال الوقت، لذا استمتعوا بكل لحظة

- يمكنه التدرج من البطن إلى الظهر
- يمكنه الإمساك بالأشياء
- يمكنه رفع الرأس بدون دعم
- يمكنه الجلوس بثبات
- يحبو إلى الأمام
- يبدأ في استخدام الصوت بشكل أكثر فعالية للتواصل
- يبدأ في الحصول على بعض الروتين في الحياة اليومية- يأكل وينام بشكل أكثر انتظامًا

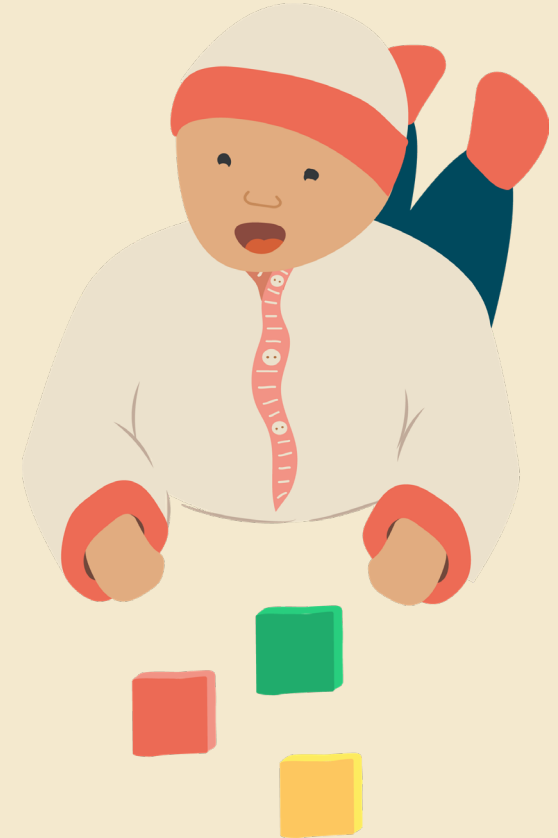


النموّ

ماذا يحب طفلك أن يفعله؟

إليك بعض الأمثلة عن النشاطات التي يمكنك القيام بها مع طفلك:

- الغناء، والسجع، وقراءة القوافي
- اللعب بأصابع قدم الطفل



الغذاء والتغذية

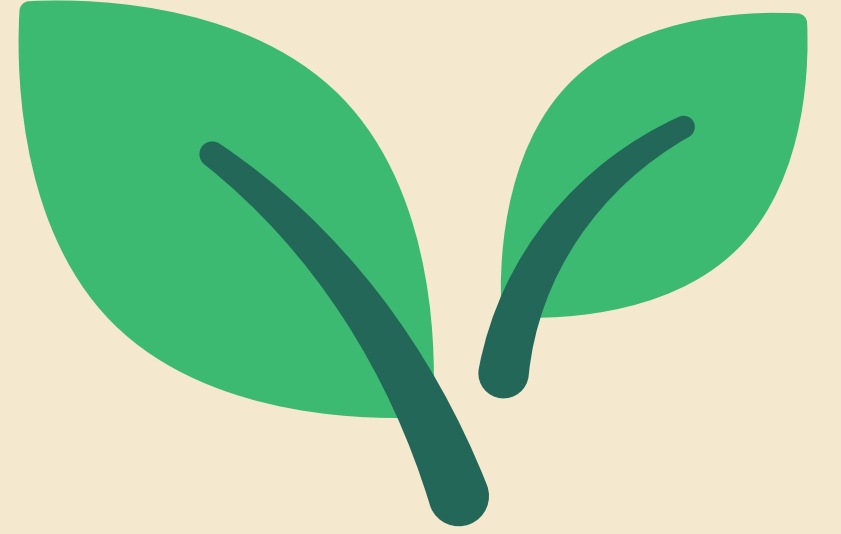
تجارب النكهات

- تناول الطعام معًا يؤدي إلى متعة الأكل
- في عمر 4 أشهر، يمكنك البدء بإعطاء حصص صغيرة للتذوق. حيث يمكن للطفل أن يتذوق حوالي أقل من ملعقة صغيرة من طعامك الخاص
- يجب أن يكون القوام ناعمًا وسلسًا. لا تتردد في استخدام الخلاط
- جرّب نكهات مختلفة من المهروسات
- يمكن زيادة الكميات ببطء بعد عمر 6 أشهر. أعط الطعام بالملعقة وتحلّى بالصبر
- يجب إعطاء قطرات فيتامين د ابتداءً من الأسبوع 2



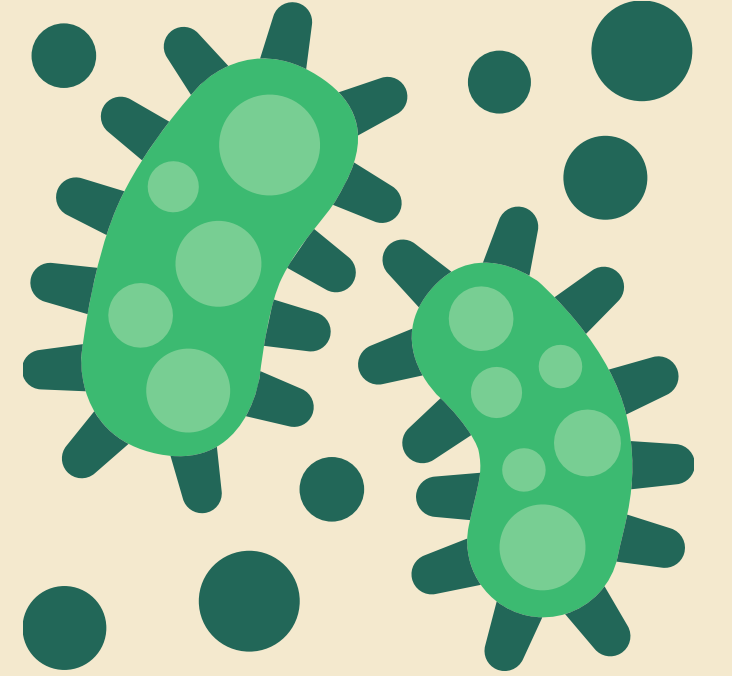
انتظر سنة واحدة لـ...

- **الملح والأملاح العشبية:** لم يكتمل نمو كليتي الطفل بعد. لا داعي لتجنب كمية الملح القليلة الموجودة بشكل طبيعي في الأطعمة المختلفة
- **العسل:** قد يحتوي على جراثيم بكتيريا يمكن أن تسبب التسمم لدى الأطفال
- **الخضراوات الورقية الخضراء؛** تحتوي أوراق السلطة والسبانخ والجرجير والسلق والقراص على النترات الذي يمكنه أن يتحول إلى نترات. يمكن أن يضعف النترات امتصاص الأكسجين لدى الأطفال الصغار
- **المكسرات الكاملة أو الفول السوداني.** يمكن أن تعلق المكسرات في الحلق وتسبب الاختناق. إذا كنت تريد إعطاء المكسرات، فيجب أن تكون مهروسة أو على شكل قطع صغيرة جداً، وينبغي عدم إعطائها قبل عمر 6 أشهر على الأقل



تجنب تماماً...

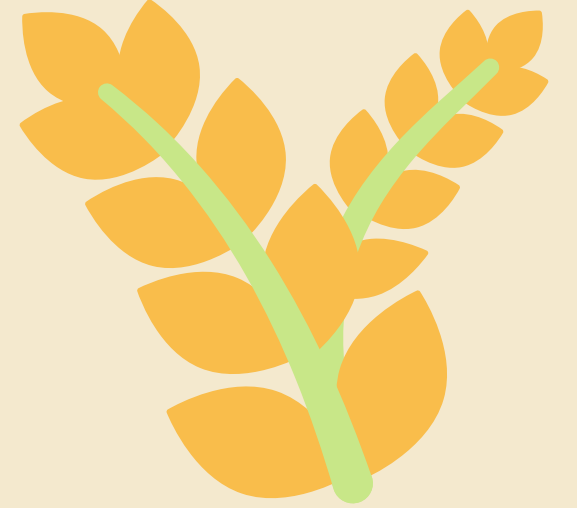
- كعك الأرز ومشروبات الأرز للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات. فهي تحتوي على مستويات عالية من الزرنيخ. كما ينبغي ألا يتناول الأطفال الأرز أو منتجات الأرز الأخرى مثل العصيدة ونودلز الأرز ووجبات الأرز الخفيفة أكثر من 4 مرات في الأسبوع
- الحليب غير المبستر. يمكن أن يحتوي على بكتيريا مثل البكتيريا الإشريكية القولونية والعطيفة. ممنوع بيعه في المتاجر.
- تحتوي البطاطس التالفة أو ذات اللون الأخضر على مادة السولانين التي يمكن أن تسبب آلاماً في المعدة والقيء والإسهال. تخلص من هذه البطاطس
- العصائر وعصائر الفاكهة



الطعام النباتي

يمكن إطعام الأطفال الصغار أيضاً بالطعام النباتي. انتبه إلى إعطاء الطفل:

- البقوليات؛ الفاصوليا أو البازلاء أو العدس أو التوفو أو منتجات الصويا الأخرى
- منتجات الحبوب الكاملة
- الخضروات أو الخضروات الجذرية
- الفاكهة أو الثمار العنبية
- الثريد أو العصيدة المزودين بفيتامينات حتى عمر سنتين على الأقل
- الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم أو المشروبات النباتية المزودة بفيتامينات
- زيت الكولزا والسمن النباتي القائم على زيت الكولزا



سلامة الطفل

حوادث الأطفال

- لا تترك بتاتاً الطفل دون مراقبة
- استخدم دائماً مقعد السيارة الخاص بالأطفال عند السفر بالسيارة
- إن إرضاع الطفل من زجاجة الرضاعة في الحضان أكثر أمناً، بحيث يمكنك مراقبة الطفل بشكل كامل
- من المهم عدم ترك الطفل بمفرده عند تناول الطعام، حيث يوجد خطر اختناق الطفل، على سبيل المثال في السيارة
- ينبغي وضع الأشياء الصغيرة التي قد يختنق بها الطفل، مثل قطع الليغو، بعيداً عن متناول الطفل



الكحول والتبغ

كيف تغيرت العادات المتعلقة بالكحول منذ أن أصبحنا والدين؟

- كيف تعتقد أن الطفل يراك أو يرى بالغًا آخر يكون تحت تأثير الكحول أو المخدرات على سبيل المثال؟
- كيف تؤثر عاداتك في الطعام والشراب على عادات طفلك الغذائية؟
- كيف تغيرت عاداتك المتعلقة بالتدخين؟



الأسئلة الشائعة

الأسئلة الشائعة

- ماذا يعني الفطام الذي يقوده الطفل؟
- هو عندما يضع الطفل الطعام في فمه بنفسه.
ابداً بتقطيع الطعام إلى قضبان في أحجام تصعب على
الطفل الاختناق بها
- حتى أي سن يجب أن يأكل الطفل ليلاً؟
- الطفل الذي يتمتع بصحة جيدة لا يحتاج إلى تناول الطعام في الليل
بعد عمر 8 أشهر
- لماذا يجب ألا ينام الطفل مع زجاجة الرضاعة في المساء؟
- النوم مع زجاجة الرضاعة يترك بقايا الطعام على أسنان الطفل ويزيد من
خطر تسوس الأسنان. قد تظهر السن الأولى في عمر ستة أشهر تقريباً، ولكن
قد يستغرق الأمر ستة أشهر أو أكثر
- لماذا يتغير براز الطفل عندما يبدأ بإعطائه
طعاماً "عاديًا"؟



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