

مرحباً بك في نشاط مجموعة الوالدين
في غضون الرعاية الصحية للأطفال



Region Halland

سلامة الطفل



الطفل الماهر

- يبدأ بعض الأطفال في أن يصبحوا أكثر تحفظًا بعض الشيء – في عمر 7-8 أشهر قد يمر الطفل بفترة من عدم الأمان والخجل
- يصبح الظهر الآن أقوى بشكل ملحوظ
- يمكن للطفل الجلوس في وضع مستقيم بدون دعم
- يمكنه الحبو على الركبتين، والبعض يزحف
- يمكنه التصفيق بيديه
- يمكنه استخدام قبضة الملقط



اتفاقية حقوق الطفل

اتفاقية حقوق الطفل

إن وقت الطفل هو الآن، ويحق لكل طفل النمو على قدم المساواة، دون أن تُعتبر الطفولة وكأنها طريق انتقال فقط إلى مرحلة البلوغ

كيف يؤثر ذلك عليكم في المنزل؟



الغذاء والتغذية

متعة الأكل

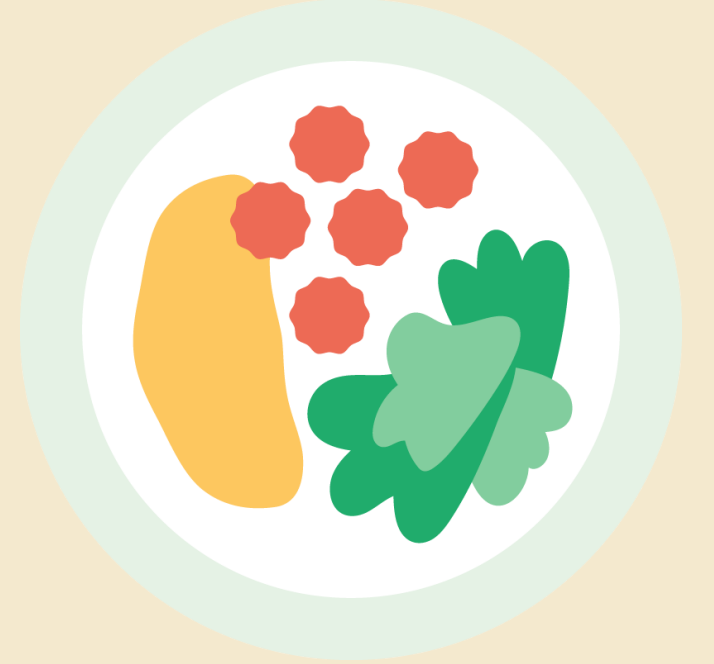
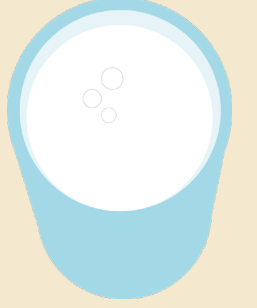
يمكن للطفل الآن أن يأكل الطعام الذي تأكله الأسرة

- ماذا يحب الطفل أن يأكل؟
- ماذا يشرب الطفل مع الطعام؟

حليب البقر

منتجات الألبان غنية بالفيتامينات والمعادن، ولكنها تحتوي على القليل من الحديد. إذا كان الطفل يتناول الكثير من منتجات الألبان فإن ذلك يقلل من تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد.

انتظر قبل إعطاء حليب البقر للطفل حتى نهاية السنة الأولى من عمر الطفل. لا بأس بكميات صغيرة من حليب البقر في طهي الطعام.



صحة الفم والأسنان

الأسنان

- عادات الأكل الجيدة هي الأساس للأسنان الصحية
- زيادة إفراز اللعاب/سيلان اللعاب
- الحاجة إلى العض على الأشياء
- حلقة التسنين
- استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد منذ السن الأول



سلامة الطفل

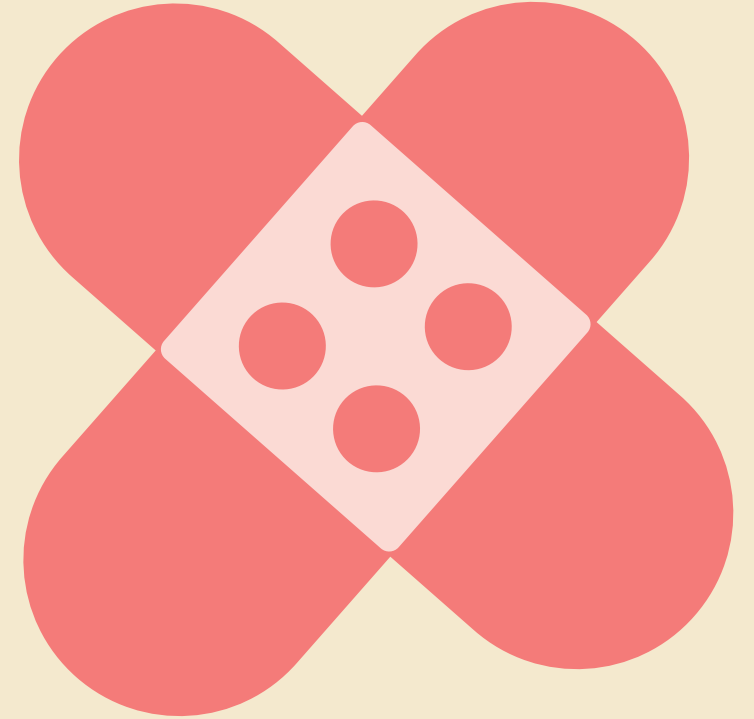
سلامة الطفل 7-8 أشهر

- لا تترك الأطفال بتاتاً دون مراقبة
- عربة الأطفال - اجعلها في مواجهةك بصفتك والد/والدة
- أخطر غرف في المنزل
- المطبخ والحمام والسلالم
- الحروق - قم بتبريدها بالماء البارد
- الاختناق
- التسمم
- الحماية من الشمس: الملابس والظل



إذا وقع الحادث...

- حوادث السقوط من المهدود والأسرة والسلالم وطاولات تغيير الملابس والمشايات
- ارتجاج في المخ: مغى عليه/متعب و/أو خامل/يتقيأ. اطلب الرعاية
- الحروق:
 - قم بتبريد الحرق بالماء البارد لمدة 20 دقيقة على الأقل
 - أترك ندبات الحروق كما هي
 - إذا كان الحرق أكبر من راحة يد الطفل، أو إذا كان الحرق على الوجه أو في الفم - اطلب الرعاية الطبية!
 - قم تخفيف الآلام بأقراص ألفيدون/إبيرين
- الاختناق: اضرب بين لحي كتفي الطفل المنحني إلى الأمام على الركبة، وقم بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي



عندما تصبح والداً

الروتين اليومي

- هل أسست الأسرة أنظمة روتينية؟
- هل تخرجون كل يوم؟
- عادات الأكل والنوم الروتينية؟
- النوم؟



الوالدان والأبوة والأمومة

تُعد الأبوة والأمومة في السنوات الأولى من عمر الطفل وقتاً مثيراً. يتطور الطفل بسرعة وهناك العديد من الأشياء الجديدة التي يجب أن يتعلمها الوالدين.

- ناقشوا في المجموعة ما يعنيه أن نكون والدين
- ما هي الأمور المسلية؟ ما هي الأمور المرهقة؟



اللعب والتواصل الاجتماعي

امنح طفلك لغة

- يستطيع الطفل بالفعل فهم بعض الكلمات الآن
- اطلعوا على الكتب التي تحفّز التطور اللغوي. لا تتردد في طلب بعض النصائح من المكتبة.
- القوافي والسجع وألعاب الأصابع، على سبيل المثال
"klappa, klappa kaka"
- اللعب لعبة خذ وهات "Ge och ta"



الهواء الطلق واللعب والحركة

انقل اللعب إلى الهواء الطلق لكي يحصل طفلك على هواء نقي بينما يلعب ويمرح

- اخرجوا للمشى - هواء نقي
- عربة الأطفال المواجهة للأمام - تحدث إلى طفلك
- لا تتردد في الخروج، حتى عندما يكون الجو بارداً
- الطقس الحار - استخدم واقي الشمس



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