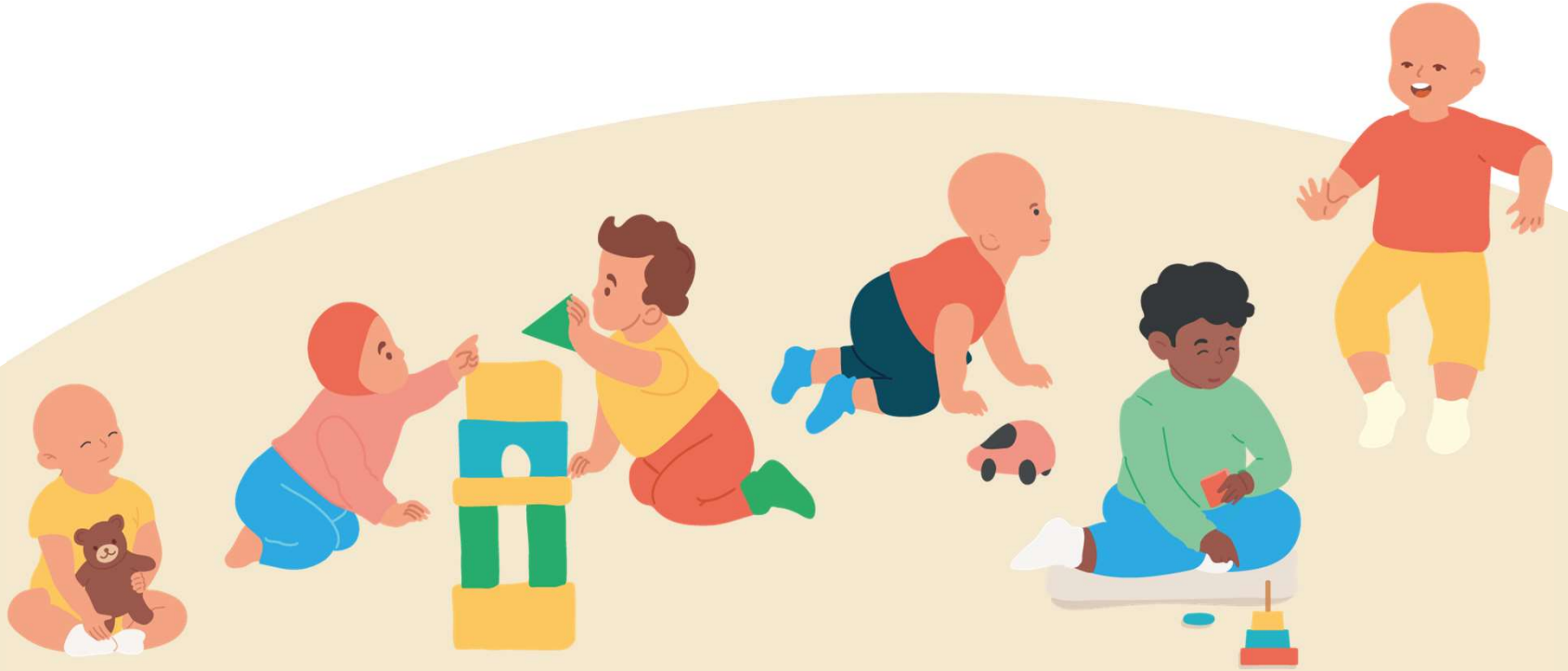


مرحباً بك في نشاط مجموعة الوالدين
في غضون الرعاية الصحية للأطفال



Region Halland

يخرج الطفل إلى العالم



الجلسة 8 (الطفل في عمر 9-10 أشهر)

الطفل الماهر

- قبضة الملقط
- لعبة الغميضة والاختباء
- الطفل يزحف ويحبو وينهض
- التواصل
- الدبذوب المفضل
- تصبح الموسيقى أكثر إثارة للاهتمام
- يحب بعض الأطفال الرقص
- الخوف من الأجانب



الغذاء والتغذية

عادات الأكل - يأكل بنفسه

- طعام العائلة
- الثريد بدلاً من العصيدة
- زجاجة الأطفال - يمكن التخلص منها تدريجيًا
- الوجبة الليلية - لا يحتاج الطفل إلى وجبة ليلية
- قطرات فيتامين د



صحة الفم والأسنان

صحة الأسنان

- اغسل أسنان الطفل بالفرشاة صباحاً ومساءً مع فرشاة أسنان الأطفال
- استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد
- إذا كنت تستخدم زجاجة الرضاعة، تجنب الرضاعة الليلية



سلامة الطفل

سلامة الطفل

أمر من المهم الانتباه إليها:

- سلامة الطفل حسب العمر والموسم
- الأطفال الفضوليين
- يرغب الطفل في استكشاف كل شيء
- الحروق والتسمم،
حوادث السقوط، إلخ.



عندما تصبح والدًا

ما الذي يؤثر على الطفل - وكيف؟

- الإجهاد
- النوم
- الكحول
- الأدوية



الأبوة والأمومة المتساوية

- الوضع الجديد وشبكات التواصل والتوقعات والخطط
- غالبًا ما يعمل آباء الأطفال وقتًا إضافيًا ويقضون ساعتين أقل في اليوم مع أطفالهم مقارنة بأمهات الأطفال الصغار
- يعمل 2% من آباء الأطفال الصغار بدوام جزئي لرعاية الأطفال، مقارنة بـ 34% من الأمهات
- يحصل الآباء على 29% من إجمالي نقدية الوالدين بينما تحصل الأمهات على 71% من إجمالي نقدية الوالدين في السويد



التطور اللغوي

اللغة

- أين المصباح؟ أين دمية الدب؟
- لعبة الاختباء (Tittut) ولعبة خبز الكعك الصغير (baka, baka liten kaka)
- ألعاب التقليد – قم بتقليد الطفل
- قم بتقديم الكلمات والتعبيرات للطفل، حتى إذا كان الطفل لا يسأل بنفسه
- قم بالتفسير ووضع كلمات على ما تعتقد أن الطفل يريد إظهاره
- هل يناغي الطفل؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، اتصل بمركز الرعاية الصحية للأطفال



الحمى ونزلات البرد وأمراض الطفولة

يمرض معظم الأطفال في بعض الأحيان

- يمكنك توقع أن يُصاب الطفل بحوالي 6-8 نزلات برد سنوياً
- أمراض الطفولة الشائعة التي لا تتطلب عناية طبية:
 - مرض اليد والقدم والفم
 - حمى 3 أيام
 - جدري الماء
- قد يكون من الجيد أن يكون لديك علبة طوارئ في المنزل
(بديل السوائل، وألفيدون، ومقياس حرارة الحمى، ومحلول
ملحي)
- قلل من العدوى - اغسل يديك
- تجنب الازدحام الشديد في موسم نزلات البرد



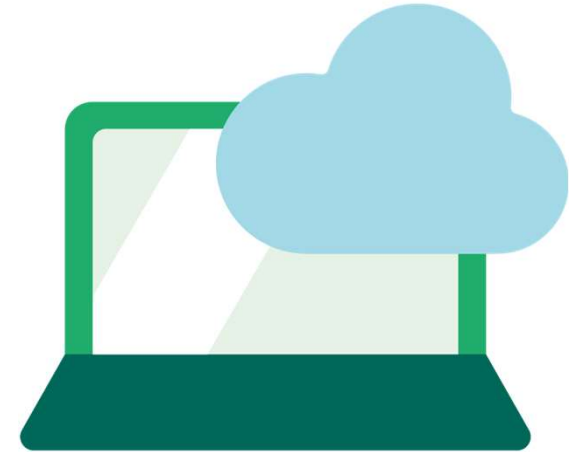
معلومات ونصائح أخرى

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