

Arabic

# توصيات لآباء الأطفال

الذين تتراوح أعمارهم  
من شهر واحد إلى 6 شهور



## STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

**unicef**   
for every child



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union



تؤدي حياة الترحال إلى الإجهاد الجسدي والصدمة النفسية،  
ولذلك يحتاج الكثير من الآباء والأطفال في هذه الظروف إلى الرعاية  
والحماية الصحية.

ولهذا السبب، تهدف هذه المادة التعليمية بالنصائح الأساسية عن صحة الطفل،  
والغذائية والنمو، بالإضافة إلى معلومات حول القدرات  
والمهارات الرئيسية التي يجب أن تتطور عند الأطفال في سن معينة،  
إلى تزويد الآباء بمرجع فردي من أجل تقديم أطفالهم.

في حال حدوث أي مشكلة عند دخول البلد أو أثناء الإقامة،  
يجب على الآباء طلب المساعدة من الخدمات المتخصصة.

## الجدول الزمني للتطعيمات



الموعد	التطعيمات
عند الولادة	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضد التهاب الكبد بي – الجرعة الأولى؛</li> <li>ضد السُّل؛</li> </ul>
عند عمر شهر واحد	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضد التهاب الكبد بي – الجرعة الثانية؛</li> </ul>
عند عمر شهرين	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضد الخُنْاق، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال، ومرض المستدمية النزلية من النوع b – الجرعة الأولى؛</li> <li>ضد المكورات العنقودية – الجرعة الأولى؛</li> </ul>
عند عمر ٣,٥ شهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضد الخُنْاق، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال، ومرض المستدمية النزلية من النوع b – الجرعة الثانية؛</li> <li>ضد المكورات العنقودية – الجرعة الثانية؛</li> </ul>
عند عمر ٥ شهور	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضد الخُنْاق، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال، ومرض المستدمية النزلية من النوع b – الجرعة الثالثة؛</li> <li>ضد المكورات العنقودية – الجرعة الثالثة؛</li> </ul>
عند عمر ٦ شهور	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضد التهاب الكبد بي – الجرعة الثالثة؛</li> </ul>
<b>عند عمر ٩ شهور (لا توجد تطعيمات في هذا العمر)</b>	
عند عمر بين ١٢ و ١٥ شهرًا	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضد الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية؛ ضد المكورات العنقودية – إعادة التطعيم؛</li> </ul>
عند عمر سنة ونصف (١٨ شهرًا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضد الخُنْاق، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال، ومرض المستدمية النزلية من النوع b – إعادة التطعيم الأول؛</li> </ul>

عند عمر السنة الثالثة (بين ٢٤ و٦٣ شهرًا)  
(لا توجد تطعيمات في هذا العمر)

- ◀ ضد الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية؛ - إعادة التطعيم؛
- ◀ ضد الخُنْاق، والتيتانوس، والسعال الديكي، وشلل الأطفال - إعادة التطعيم الثاني؛

قبل دخول  
المدرسة الابتدائية  
عند عمر  
(٦-٧ سنوات)

### الصحة

يجب أن تعتني الأم بصحتها، وتتناول أغذية متنوعة، وطعامًا مجهزًا بطريقة صحية ومناسبة، وتحصل على قسط كافٍ من النوم (تنسيق وقت النوم مع الطفل)؛ ويجب عليها إجراء الفحوصات الصحية الضرورية وعدم إهمالها. إذا شعرت الأم بالسوء، أو الحزن، أو التعب الشديد لما يزيد عن أيام قليلة، فاطلب المساعدة. أثناء الشهور الستة الأولى من عمر الطفل، خططي لحجز مواعيد من أجل فحوصات وتطعيمات طب الأطفال الوقائية.

- ◀ زيارة الممرضة الزائرة لتحديث الولادة والمرأة بعد الولادة (خمس مرات لكل الأطفال، وحسب أوامر طبيب الأطفال للأطفال المعرضين للخطر)
- ◀ الفحص الوقائي بمعرفة طبيب أطفال ميداني (مرة واحدة خلال ١٥ يومًا من الولادة، للأطفال المعرضين للخطر فقط)

حديثو الولادة  
(الشهر الأول)

- ◀ الفحص الوقائي (ست مرات لكل الأطفال، وحسب تقييم طبيب الأطفال للأطفال المعرضين للخطر)
- ◀ الفحص بالموجات فوق الصوتية للكشف المبكر عن خلل التنسج الوركي
- ◀ فحص الأسنان الوقائي
- ◀ زيارة الممرضة الزائرة للعائلة (مرتان لكل الأطفال، وأربع مرات للأطفال ذوي الإعاقات)

الرضيع  
الشهر الثاني  
إلى  
نهاية  
العام الأول)

- ◀ الفحص الوقائي (مرتان، عند عمر ١٣ إلى ١٥ شهرًا و عند ١٨ إلى ٢٤ شهرًا من العمر)
- ◀ فحص الأسنان
- ◀ زيارة الممرضة الزائرة للعائلة (مرة واحدة)

العام الثاني  
من العمر

أثناء إطعام طفلك، تحلي بالصبر، وانتبه لطريقة تصرفاته، وما هي الإشارات التي يرسلها عندما يكون جائعاً، أو شبعان، أو عطشان وتصرفي وفقاً لذلك.  
احترمي مشاعره الطبيعية لأنك بذلك تؤسسين علاقة قائمة على الثقة وتدعمن نمو الطفل.

تعتبر الرضاعة الطبيعية المتجاوبة (٨-١٢ مرة) غذاءً بأعلى جودة لحديث الولادة.

بعد مغادرة قسم الولادة، يجب أن يحصل الطفل على بجانب الرضاعة الطبيعية ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين D3، وفي الشهور الثلاثة الأولى من العمر كذلك ٠,٢٥ ملليغرام من فيتامين K1 (إذا أوصى طبيب الأطفال بذلك).  
إذا كان الرضيع ينام لما يزيد عن ساعتين أثناء النهار، فربّما على ظهره/ ظهرها، وهرزه/ هزبها بلطف، وابدئي في خلع الحفاضة وتغييرها له/ لها لتيقظيه/ تيقظيها للرضاعة.

احملي الطفل بطريقة تسمح لك بالنظر إليه/ إليها بينما يرضع/ ترضع.  
شجعي الطفل على التجشؤ أثناء الاستراحة وبعد الرضاعة الطبيعية.  
إذا كنت تواجهين أي صعوبات مع الرضاعة، فاتصلي بالممرضة الزائرة أو طبيب الأطفال.

الطفل الذي يحصل على طعام كافٍ أثناء النهار؛ سيبلل الحفاضة ٦-٨ مرات.  
في البداية، قد يبرزز الطفل بعد كل رضاعة، وبعد ذلك تتناقص الوتيرة تدريجياً إلى ٣-٤ تبرززات في اليوم.

واصل الرضاعة الطبيعية للطفل عند إظهار جوعه/ جوعها: فتح فمه/ فمها وإغلاقه، والتمطق بشفتيه/ شفثتها، ووضع يده/ يدها في فمه/ فمها، ومص أصابعه/ أصابعها، والتلمل والتثبث بك بشكل انفعالي، وفي النهاية البكاء حتى.  
واصل إعطاء الفيتامينات الموصى بها للطفل -

٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين D3، وفي الشهور الثلاثة الأولى من العمر كذلك ٠,٢٥ ملليغرام من فيتامين K1 (إذا أوصى طبيب الأطفال بذلك).  
شجعي الطفل على التجشؤ أثناء فترات الاستراحة في الرضاعة الطبيعية.  
إذا أصبح الرضيع شبعان بعد الرضاعة الطبيعية، ولا زال لديك لبن طبيعي في صدرك، فضخي اللبن الطبيعي واحفظيه لاستخدامه لاحقاً (٢٤ ساعة في الثلجة، و٣ شهور في غرفة التجميد).

واصل الرضاعة الطبيعية للطفل ومنحه/ منحها الفيتامينات الموصى بها.

أثناء الرضاعة الطبيعية، احملي الرضيع بطريقة تسمح لك بالنظر إليه، وقراءة كتاب أطفال، والكلام، واحتضانه/ احتضانها.

عند هذا العمر، ما زالت الرضاعة الطبيعية أفضل غذاء.  
في نهاية هذه الفترة، يمكنك بدء تقديم غذاء غير اللبن.

### الشهر الأول من العمر

### الشهر الثاني من العمر

### الشهر الثالث والرابع من العمر

### الشهر الخامس والسادس من العمر

## دعم الرعاية والنمو – توصيات عامة

يجب أن تشكل الرضاعة، والاستحمام، واللعب روتينًا يوميًا. ضعي الطفل لينام على ظهره/ ظهرها. تهيئة بيئة آمنة للطفل ليلعب بيده/ يدها، وباللعب، ولاستكشاف ما حوله. قد يساعد تدليك الجسم على نوم الطفل. في نهاية هذه الفترة، سيبدأ معظم الأطفال بالتسنين. عند ظهور الأسنان، استخدمى أعواد الأذن القطنية، وبعد ذلك فرشاة وماء لتنظيفها.

## دعم الرعاية والنمو – كيف يدعم

### الآباء نمو الطفل

### الشهر الأول

مارسي التلامس البدني مع الطفل قدر الإمكان – احمليه/ احملها، وعانقيه، والعبى معه/ معها كثيرًا. استمتعي بالتلامس الجلدي. تحدثي معه/ معها وابتسمي له/ لها أثناء الرضاعة، وتغيير الملابس أو الحفاضة، واستحمامه/ استحمامها. راقبي طفلك الرضيع. عندما يكون له/ لها احتياج، فسيبدأ/ ستبدأ التواصل؛ عن طريق الإيماء، وتعبير الوجه، والصوت، وإذا لم تُلبي حاجته، فسيبدأ/ ستبدأ بالبكاء.

إذا بكى/ بكت، فاستمعي لبكائه، وحاولي تدريجيًا فهم السبب الذي يبكي من أجله. قد يبكي الطفل لأنه/ لأنها تريد أن تشعر بلمستك فحسب، أو لأنه/ لأنها جائعة، أو تشعر بالآلنز عاج (من الوضعية، أو الحفاضة المبللة)، أو تشعر بالنعاس، أو تعاني من غصص الرضع، أو تشعر بنوع آخر من الألم.

أريحي الرضيع من خلال التحدث إليه/ إليها بصوت ودي مهدئ، واحمليه/ احملها بين ذراعيك، واحضنيه وعانقيه/ عانقها. لا تهزي الطفل على الإطلاق. عندما يكون الرضيع مستيقظًا، ضعيه/ ضعيها على بطنه/ بطنها وراقبي أفعاله/ أفعالها وتصرفاته/ تصرفاتها. استغلي كل لحظة لتبادل التحية، والنظرات، والمشاعر؛ واللعب والتواصل.

### الشهر الثاني

احملي الطفل بين ذراعيك، واحضنيه/ احضنها، وغني، وتحدثي، وتكلمي معه/ معها بنطق طفولي، وابدئي قراءة كتب الأطفال واللعب معه/ معها كثيرًا؛ وانتهي لما يبعث على الارتياح والتهنئة له/ لها. ساعدي الطفل على تعلم تهنئة نفسه/ نفسها؛ مثلًا من خلال مص أصابعه/ أصابعها أو يده. تحدثي إلى الطفل؛ من خلال نطق الكلمات بوضوح وببطء.

عندما يصدر الطفل صوتًا، أظهره حساسًا بتعابير وجهك وصوتك، وتكرار الصوت. قدمي مواد مختلفة إلى الطفل لينظر إليها، ويلبسها، ويحملها بيديه/ يديها.

بينما يكون الطفل راقفًا على ظهره/ ظهرها، احملي لعبة أو خشخيشة فوق رأسه/ رأسها، وأمام عينه/ عينها، وشجعيه/ شجعيها على الوصول إليها.

عندما يكون الطفل مستيقظًا، ضعيه على بطنه/ بطنها، وضعي أمامه/ أمامها لعبة ملونة بوضوح وحركيها من جانب إلى آخر.

استجيبى للطفل عندما يصدر أصواتاً؛ من أجل تحفيز نمو عقله/ عقلها.  
 احملى الطفل، وداعبيه/ داعبها، وابتسمي له/ لها، وتكلمي بنطق طفولى، وتحدثي،  
 وغنى له/ لها، وحمميه/ حممها بعناية كل يوم. انتبهي لما يبعث على ارتياح الطفل، ووفري له/ لها احتياجاته،  
 واجعليه/ اجعلها سعيدة. ابتسمي وأظهري حماساً عندما ينطق الطفل بعض الأصوات.  
 كرري بعده/ بعدها. أصدرى أصوات قرمشة، وخشخشة، وأصواتاً على كلا الجانبين الأيسر والأيمن؛ لكي  
 يتتبع الطفل مصدر الصوت، ويدير رأسه باتجاهه. اذكرى أسماء المواد الموجودة بالمناطق المحيطة بالطفل مباشرة.  
 ضعي لعبة الطفل المفضلة في يديه/ يديها وساعديه/ ساعديها على حملها.  
 ثم ضعي اللعبة بجواره/ جوارها ودعيه/ دعيها تحاول الوصول إليها. العبي ألعاب الاختباء.  
 اسمحي للطفل باكتشاف المواد فمه/ فمها. تحفزي للعب النشط مع الطفل عندما يرقد/ ترقد على بطنه/ بطنها  
 أو الظهر. استخدمي الألعاب ذات الألوان الواضحة والتباينات، ومختلفة الصفاء  
 والتكوين، وذات الأصوات السارة، بالإضافة إلى المرايا.

فسري حالات الطفل المزاجية. استمري في الأنشطة، عندما يكون سعيداً/ سعيدة.  
 إذا كان قلقاً، فاستريحي ووفري له/ لها الراحة. استخدمي اللعب المتبادل: ابتسمي عندما يبتسم الطفل؛ وعندما  
 يصدر الطفل أصواتاً، كرريها. تحدثي إلى الطفل كل يوم، وغنى له/ لها، وانظرا إلى الصور في المجلات،  
 وزجاج المتجر، والملصقات معاً، واشرحيها، واقرأي الكتب المصورة له/ لها. عندما ينظر الطفل إلى لعبة،  
 اعرضيها له/ لها، وتحدثي عنها. تحدثي إلى الطفل أثناء التحضير للرضاعة الطبيعية، أو أثناء تحضير وجبة؛  
 سيساعده هذا على أن يتعلم/ تتعلم الانتظار قليلاً وأن تكون صبورة. كافي الطفل بتعليق عندما يهتمهم أو يصدر  
 أصواتاً أخرى. أظهري للطفل كيف يستخدم ألعاباً بوسائل مختلفة: تبديلها  
 من يدٍ إلى يد، وهزها، وطرقها، ورميها. جربي الألعاب النشطة باستخدام  
 مرآة. عندما تسقط اللعبة من الطفل، التقطها وأعيديها إليه/ إليها؛ هذه هي  
 الطريقة التي يتعلم بها الطفل السبب والنتيجة، بالإضافة إلى تقييم المسافة.  
 العبي مع الطفل على الأرض كل يوم، وعندما يرقد على بطنه/ بطنها أو الظهر.  
 ضعي لعبة الطفل المفضلة بعيداً عنه قليلاً؛ حتى لا يمكنه الوصول إليها،  
 وشجعيه/ شجعيها على الذهاب إليها بالزحف.

### الشهر الأول

الهوء عندما تحمليه/ تحملها في ذراعك. التحمس عند التحدث إليه، وإبطاء حركته/ حركتها، والاستماع لك، ومنتبهاً.  
النظر لك بينما يتسمين وتحدثين إليه/ إليها. إصدار أصوات فتح وإغلاق يده/ يدها عندما تلمسيه/ تلمسيها بلطف. مسك إصبعك بإحكام في يده/ يدها.  
تحريك الذراعين والساقين بحرية على كلا الجانبين.  
رفع رأسه/ رأسها أثناء الرقود على بطنه/ بطنها؛ لتحرير مجرى الهواء.

### الشهر الثاني

إصدار أصوات مختلفة عندما يكون سعيداً/ سعيدة، أو عند القلق، أو الجوع، يمكنه تهدئة نفسه/  
نفسها لفترة وجيزة (مص يده/ يدها أو الإصبع) يدير/ تدبر رأسها باتجاه مصدر الصوت. إظهار أنه/ أنها تستمع؛ من خلال التحديق إلى الوالد الذي يتكلم، إبطاء حركاته/ حركاتها، والاشترار في اللعب. يهدل، أو يصدر أصواتاً.  
يتتبع حركة الأشياء والأشخاص بعينه/ عينيها. يبدي مللاً أو بكاءً إذا كان النشاط لا يتغير. أحياناً تظل يديه/ يديها مفتوحة. يحب مشاهدة ذراعيه/ ذراعها تتحركان، ويقربها من الفم. يدير/ تدبر رأسها إلى أحد الجانبين، ثم إلى الجانب الآخر. يقوم بحركات لطيفة بذراعيه وساقيه. عند الرقود على البطن، يضع ساعديه/ ساعديها على السطح، ويستند عليهما أثناء رفع رأسه/ رأسها.

### الشهران الثالث، والرابع

الابتسام تلقائياً عندما يرى/ ترى وجه أحد الأشخاص. النظر في وجه الأشخاص بصورة أدق.  
التواصل عن طريق النظر للعيون طويلاً. يحب اللعب مع الأشخاص، ويبكي أحياناً عند انقطاع اللعب. يُظهر/ تُظهر الغضب أو السعادة. يتعرف على أفراد الأسرة والأشياء عن بعد. تتبع حركة لعبة من جانب لآخر بعينه/ عيناها. نطق الأصوات المتحركة (أ، و، ي) يبدأ المههمة.  
يبدأ في تقليد بعض الحركات وتعبيرات الوجه؛ مثل (عدم الفهم، أو العبوس)، وأصوات اللعب.  
يستجيب عن طريق إصدار أصوات أثناء إخبار أحد الوالدين شيء له. ينشق حركة العين مع اليد.  
يصل إلى لعبة بيد واحدة، ويستكشفها، ويهزها، ويخطبها. وضع اليدين في فمه/ فمها.  
حمل رأسه/ رأسها، دون مساعدة. أثناء الرقود على البطن، الاتكاء على ساعديه/ ساعديها بإحكام ورفع نفسه/ نفسها لأعلى باستخدام المرفقين.

حب اللعب مع والديه/ والديه، والضحك، وإصدار الأصوات، وإبداء السعادة. التعبير عن الفرح والغضب بصوت عالٍ. الضحك بصوت عالٍ.  
 حب النظر لنفسه/ نفسها في المرآة. الاستجابة لأصوات الأشخاص؛ بإصدار أصوات. نطق الأصوات بوضوح: إيه، إي، يو... الوصول إلى لعبة بيد واحدة أثناء الرقود على ظهره/ ظهرها. استخدام يده/ يدها اليسرى واليمنى بالتساوي. التقاط المواد باستخدام أصابعه/ أصابعها والكف. البدء في تبديل المواد من يد إلى أخرى. وضع الألعاب في فمه/ فمها.  
 توجيه القدم إلى فمه/ فمها. إظهار الاهتمام بالألعاب التي تبعد عن متناوله أيضاً. الدرجة من البطن إلى الظهر والعودة من الظهر إلى البطن على كلا الجانبين. عند حمله بشكل مستقيم، يمكنه دعم وزنه/ وزنها بالاستناد على قدمه/ قدمها.

### علامات التحذير

شارك أي مخاوف من نمو الطفل مع الممرضة الزائرة أو طبيب الأطفال. أبلغهم إذا لاحظت أن الطفل:

الشهر الأول	عدم التفاعل مع الأصوات العالية؛ عدم القدرة على رفع رأسه/ رأسها وتحرير المجرى الهوائي عند الرقود على بطنه/ بطنها
الشهر الثاني	عدم التفاعل مع الأصوات العالية؛ عدم تتبع المواد المحركة؛ عدم توجيه يده/ يدها إلى القم؛ عدم القدرة على رفع رأسه/ رأسها من على السطح عند الرقود على بطنه/ بطنها.
الشهران الثالث، والرابع	عدم تتبع المواد المتحركة؛ عدم الاستجابة إلى وجه شخص بالابتسام؛ عدم الحفاظ على رأسه/ رأسها ثابتة (لا يتحكم فيها)؛ لا يهدل أو يصدر أصواتاً؛ عدم توجيه المواد إلى فمه/ فمها
الشهران الخامس، والسادس	عدم محاولة الوصول إلى المواد التي في متناول يديه؛ لا يظهر اهتماماً بالأشخاص؛ لا يتجاوب مع الأصوات المحيطة به/ بها؛ لا ينطق الأصوات المتحركة (إيه، إي، أي، أو، يو)، لا يضحك أو يصرخ؛ يواجه صعوبة في وضع اللعبة في فمه/ فمها؛ لا ينقلب على أي من الجانبين؛ إما متصلب جداً (مشدود)، أو مسترخ جداً (منهك).



## البيئة والسلوك الآمن

- ✓ يجب أن تكون المساحة التي يعيش فيها حديثو الولادة خالية من دخان التبغ. قبل التحميم، تحقق من درجة حرارة ماء الاستحمام باستخدام ميزان حرارة (٣٥-٣٧ ° مئوية)، أو بمعصمك. لا تستخدمى السوائل الساخنة أثناء حمل الطفل ولا تتركى مواد ساخنة: المكواة، مكواة الشعر/ بكر الشعر، أو السوائل الساخنة بالقرب من الطفل. حافظى على الأكياس البلاستيكية، والبالونات، والمواد الصغيرة (أقل من ٢,٥ سم) بعيدًا عن متناول الطفل. عدم ترك الطفل وحده أبدًا على الأسطح المرتفعة (طاوالت التخخير، أو الأرائك السريرية) أو بالقرب من الماء، أو في الحمام. يجب أن يكون الطفل في متناول يديك في جميع الأوقات.
- ✓ فى جميع وسائل النقل، استخدمى مقعد أمان للأطفال، الذى يجب وضعه فى المقعد الخلفى.

تعتبر هذه النسخة إصدارًا معدلاً من المادة الأصلية التي أعدت بالتعاون مع اتحاد طب الأطفال فى صربيا، ومدعومة من وزارة الصحة، ووزارة التعليم، وتطوير العلوم والتكنولوجيا، ووزارة العمل، والتوظيف، والمحاربين القدامى، والشؤون الاجتماعية.

يمثل محتوى هذه النشرة وجهات نظر المؤلف (المؤلفين) فقط ويتحمل مسؤولية؛ لا يمكن اعتباره عاكسًا لوجهات نظر المفوضية الأوروبية و/ أو الوكالة التنفيذية للمستهلكين، أو الصحة، أو الزراعة والغذاء أو أي هيئة من الاتحاد الأوروبي. لا تتحمل المفوضية الأوروبية والوكالة أي مسؤولية عن استخدام النشرة الناتج عن المعلومات التي تحتويها.

## توصيات لآباء الأطفال

الذين تتراوح أعمارهم  
من شهر واحد إلى ٦ شهور