



منظمة التخطيط والصحة الأسرية في تركيا

العنوان: (مجمع كوزال كونوتلار، بلوك أ رقم الدار: 3-4 حي أولوس 34760 أيتلار/ اسطنبول " Güzel Konutlar Sitesi A Blok D. 3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler / İSTANBUL " رقم الهاتف: 0212) 257 79 41 رقم الفاكس: 0212) 257 79 43 عنوان البريد الإلكتروني: info@tapv.org.tr الموقع عبر الإنترنت: www.tapv.org.tr

DİKKAT BEBEK VAR DANIŞMA HATTI: (212) 444 0 475

www.dikkatbebekvar.org.tr

انتبه هناك طفل رقم هاتف الاستشارة: (212) 444 0 475

www.dikkatbebekvar.org.tr

@جميع الحقوق محفوظة. لا يمكن استنساخ أو استخدام قسماً منها أو كلها بدون سياق أي إذن مسبق.

النقاط المهمة!!!!



• يمكن للأطفال أن يستحموا كل يوم

• لا يجوز استعمال مسحوق الباور والمناشف الرطبة من أجل تنظيف مؤخرة الطفل.

• لا يجوز إعطاء الأطفال الادوية التي لم يوصي بها الطبيب

• لا يجوز ارتداء الطفل ملابس كثيرة عند ارتفاع درجة حرارته

٧



النقاط المهمة !!!!

• أن حليب الأمهات يكفي لتغذية أطفالهن.

• لا يجوز وضع القهوة – الرماد – النقود المعدنية على الطفل.

• من الممكن قرط أظافر الأطفال حديثي الولادة.

• لا يجوز تمليح الأطفال بالملح

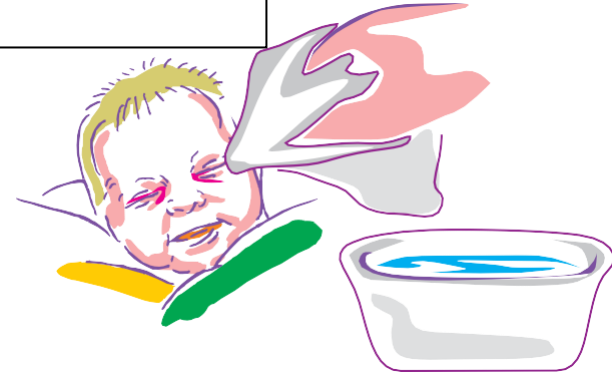
• لا يجوز قماط الأطفال.

• لا يجوز إهداء الطفل السوائل في داخل قنينة زجاجية إهدائه مصاصة.



- أن السرة تقع من تلقاء نفسها في خلال 7-14 يوم. لا يجوز تطبيق أي شيء على السرة مالم يتم توصيته من قبل الطبيب، يكفي أن تكون المنطقة جافة.
- إذا كانت سرة الطفل محمرة، تنزف، تحك، تأتي منها روائح كريهة فمن المفروض سيقا الطفل إلى المركز الصحي.
- يتوجب تلبيس الحفاضات لدى الأطفال بشكل لا يلامس السرة، يتوجب منع ملامسة السرة بالبول.

العناية بالعيون



- يلاحظ لدى الأطفال حديثي الولادة كثرة الرمص في العينين. من الممكن تنظيف العيون من الرمص بواسطة استعمال قطعة قماش نظيفة ومبللة بالماء الدافئ المغلي والمدفأ بعدها ومن ثم تنظيف العين بشكل منتظم كل يوم لعدة مرات من بداية مدمع العين إلى الخارج.
- إذا كانت مشكلة الرمص مازالت مستمرة حوالي 2 أسبوع فعليه يتوجب سيقا الطفل إلى الطبيب لكي يفحصه.

الاستحمام

- ## ملابس الطفل

- من الضروري جدا استخراج بطاقة هوية للطفل

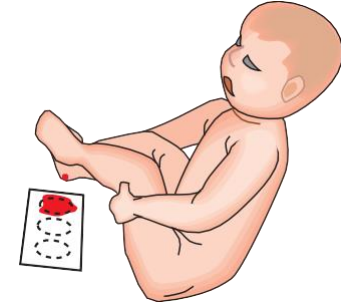
الشهر 6	الشهر 12	الشهر 24-18	الصف الأول 1 ابتدائي	الصف الثامن 8 ابتدائي
III				
III		R		
III	R			
	I		R	
I		II	III	
		I - II		
	I - II			

[illegible]

تقويم التطعيم

مدة التطعيم نوع اللقاح	في / الولادة	الشهر 1	الشهر 2	الشهر 4
R التاج الكبد	I	II		
BCG			I	
DaBT-IPA-Hib			I	II
KPA			I	II
KKK				
OPA				
A التهاب الكبد				
جدري الماء				
تاريخ فحص التطعيمات				

الفحوصات



- في اليوم 3-15 ما بعد ولادة الطفل يتم سيق عينة دم الطفل في مركز الأسرة الصحي والمأخوذة من كعب رجليه من أجل تشخيص الأمراض التي تسبب تأخر نمو الدماغ.
- من أجل تثبيت احتمالية وجود مشكلة في السمع يتم فحص أذني الطفل ومن أجل فحص ورك الطفل يتم التقاط الموجات فوق صوتية.

التطعيم



- أن التطعيم هي من أسهل وأسرع الطرق وأضمنها من ناحية حماية الطفل من الأمراض المعدية.
- أن التطعيم يقوي المناعة في الجسم ويفضل التطعيم يكتسب الجسم مناعة ضد الأمراض.
- يتوجب إجراء التطعيم في الأوقات المحددة لها وبانتظام.
- يتوجب أن تتواجد بطاقة التطعيم التي تتواجد فيها ختم وتوقيع الطبيب الذي أجرى التطعيم والتي تبين فيها تواريخ التطعيم.

ان لقاحات الطفل والفحوصات والتطعيمات تجرى في مركز الأسرة الصحي مجانا.

مخطط النمو

نمو الأطفال الاناث من حيث الطول والوزن

(الطول سم والوزن كغم)

		P10	P25	P50	P75	P90
Doğum	Ağırlık	2.8	3.1	3.4	3.7	3.9
	Boy/cm	47.8	49.0	50.2	51.0	51.9
	Baş çevresi/cm	33.4	33.9	34.7	35.4	36.0
3 ay	Ağırlık	4.4	4.8	5.4	6.0	6.4
	Boy/cm	55.5	57.5	58.5	60.0	62.5
	Baş çevresi/cm	38.5	39.2	40.0	40.8	41.7
6 ay	Ağırlık	6.1	6.8	7.4	8.0	8.6
	Boy/cm	60.0	62.0	64.5	66.5	68.5
	Baş çevresi/cm	41.4	42.0	42.8	43.6	44.5
9 ay	Ağırlık	7.3	8.0	8.6	9.5	10.0
	Boy/cm	64.5	66.5	69.5	71.0	73.0
	Baş çevresi/cm	43.2	43.8	44.6	45.4	46.3
12 ay	Ağırlık	8.1	8.9	9.6	10.6	11.0
	Boy/cm	68.0	70.0	73.0	75.0	77.0
	Baş çevresi/cm	44.3	45.0	45.8	46.7	47.7
15 ay	Ağırlık	8.7	9.6	10.4	11.4	11.9
	Boy/cm	71.5	73.5	76.5	78.5	81.0
	Baş çevresi/cm	44.9	45.6	46.5	47.4	48.4
18 ay	Ağırlık	9.3	10.2	11.0	12.0	12.6
	Boy/cm	75.0	76.5	79.5	82.0	84.5
	Baş çevresi/cm	45.5	46.2	47.1	48.0	49.0
2 yaş	Ağırlık	10.4	11.3	12.2	13.1	13.8
	Boy/cm	80.0	83.5	85.5	88.5	91.0
	Baş çevresi/cm	46.4	47.2	48.1	49.1	50.1
2.5 yaş	Ağırlık	11.3	12.2	13.1	14.1	15.0
	Boy/cm	85.0	88.0	90.5	94.0	96.5
	Baş çevresi/cm	47.0	47.8	48.0	49.8	50.8
3 yaş	Ağırlık	12.0	13.0	14.0	15.0	16.1
	Boy/cm	88.5	92.0	95.0	98.5	101.0
	Baş çevresi/cm	47.5	48.4	49.3	50.3	51.1

الفحوصات



- يبدأ إلقاء النظر على حالة الطفل وهو في بطن امه
- يتوجب سياق الطفل إلى المؤسسة الصحية بشكل منتظم اعتبارا من تاريخ الولادة
- يتوجب سياق الطفل إلى المؤسسة الصحية بشكل منتظم اعتبارا من الساعة 48 ما بعد الولادة وفي اليوم 41 من بعد الولادة وفي الشهر 2,3,4,5,6,9,12 من أجل إجراء الفحوصات.
- يتوجب الاستمرار بالفحص في التواريخ الموصى بها من قبل مؤسسة الصحة.



- في خلال الأسبوع 1-2 الأولى ما بعد الولادة يتوجب سياق الطفل إلى الطبيب حتى وان كان لا يعاني من أي شيء.
- يتوجب زهاب الأب وألام والأفراد الآخرين الذين يعتنون بالطفل مع بعض إلى الطبيب.
- أن وضع نمو - تطور الطفل بشكل منتظم في الفحوصات يتم سياق مقاييس الطول والوزن ومن ثم يتم التلقيح.

- يتوجب سياق الطفل مباشرة إلى الطبيب في حال ارتفاع درجة حرارة الطفل، الإسهال، التقيؤ، البكاء بشدة، الإغماء، التورم، الشحوب المفرط، الامتناع عن الرضاعة الطبيعية ففي هذه الحالات لا يجوز الانتظار من أجل موعد الفحوصات بل يجب الذهاب على الفور.

- يتم تقوية الطفل بأدوية تبني الحديد في جسمه وذلك اعتبارا من الشهر 4 ويتم توفير هذا الدعم من قبل المؤسسة الصحية.



مخطط النمو

نمو الأطفال الذكور من حيث الطول والوزن
(الطول سم والوزن كغم)

		P10	P25	P50	P75	P90
Doğum	Ağırlık	2.9	3.1	3.4	3.8	4.1
	Boy/cm	48.1	49.3	50.6	52.0	53.3
	Baş çevresi/cm	33.5	34.4	35.3	36.2	37.0
3 ay	Ağırlık	4.7	5.3	5.9	6.4	6.9
	Boy/cm	56.0	58.0	60.5	61.5	63.0
	Baş çevresi/cm	39.2	40.0	40.9	41.5	42.1
6 ay	Ağırlık	6.5	7.1	7.8	8.5	9.1
	Boy/cm	61.5	64.0	66.5	67.5	69.0
	Baş çevresi/cm	42.7	43.3	43.9	44.8	45.0
9 ay	Ağırlık	7.5	8.2	9.0	9.8	10.6
	Boy/cm	66.0	68.5	71.0	72.5	74.3
	Baş çevresi/cm	44.5	45.1	46.0	46.5	47.1
12 ay	Ağırlık	8.4	9.0	10.0	10.8	11.7
	Boy/cm	70.4	72.5	74.7	76.5	78.5
	Baş çevresi/cm	45.5	46.5	47.3	47.8	48.4
15 ay	Ağırlık	9.1	9.9	10.8	11.7	12.5
	Boy/cm	73.7	76.0	78.0	80.5	82.5
	Baş çevresi/cm	46.3	47.1	48.0	48.5	49.2
18 ay	Ağırlık	9.7	10.5	11.5	12.5	13.3
	Boy/cm	77.0	79.5	81.5	84.0	86.5
	Baş çevresi/cm	47.0	47.7	48.7	49.2	49.9
2 yaş	Ağırlık	10.2	11.0	12.1	13.2	14.1
	Boy/cm	80.0	82.0	84.0	86.5	88.7
	Baş çevresi/cm	48.0	48.2	49.7	50.2	51.0
2.5 yaş	Ağırlık	11.5	12.5	13.6	14.8	15.9
	Boy/cm	86.2	89.0	91.0	94.0	96.4
	Baş çevresi/cm	48.5	49.2	50.2	50.9	51.6
3 yaş	Ağırlık	12.3	13.3	14.6	15.8	17.1
	Boy/cm	90.0	92.5	95.3	98.5	100.5
	Baş çevresi/cm	48.9	49.6	50.4	51.3	51.9

استخدام مقياس الحرارة

- يتوجب قياس درجة حرارة الأطفال الذين هم في سن 2 من فتحة الشرج، يتوجب عدم استعمال المقاييس التي تحتوي على الزئبق في حال الرغبة باستعمال المقياس المخصص من أجل الفم.
- أن القسم المعدني من جهاز مقياس الحرارة يتوجب أن يتبقى تحت إبط الطفل لغاية اخراج الجهاز صوت الانتهاء من القياس.
- أن درجة حرارة الأطفال الاعتيادية هي 36.7 درجة فإذا كانت درجة حرارة الطفل 37.2 فهذا يعني أن درجة حرارة الطفل بدأت بالارتفاع. أن 38 درجة هي حرارة مرتفعة لدى الأطفال.

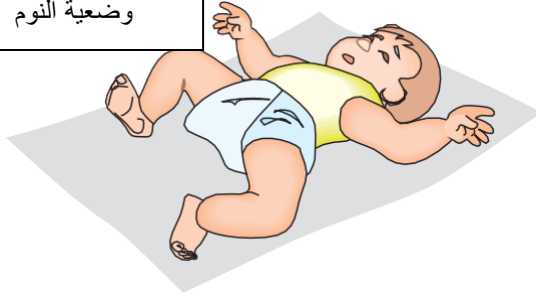
تنظيف الطفل من الحفاض



- عند تغيير حفاضات الطفل في كل مرة يتوجب مسح منطقة الشرج بالمناديل الرطبة أو بقطعة قماش (فان كان الطفل قد تغطى فعليه يجب غسل فرجه بالماء والصابون) لا يجوز استعمال المناديل التي تحتوي على الكحول ولا يجوز استعمال مسحوق البودر.
- أن منطقة الفرج لدى الأطفال الاناث تنظف من اتجاه الأمام إلى الخلف، اما لدى الأطفال الذكور فتتنظف من من تحت الجهاز التناسلي الذكري أي من القضيب إلى الخلف (ويتوجب سحب جلد الطهارة إلى الخلف) عند التنظيف.

- يتوجب أن تبقى منطقة الحفاضة مفتوحة لمدة 10-15 دقيقة قبل أن يتم وضع حفاضة جديدة له.

وضعية النوم



• يتوجب أن يكون سرير الطفل سميكا

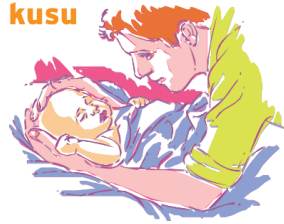
• لا يجوز استعمال وسادة

• يتوجب استعمال بطانية مصنوعة من القطن والصوف

• عند توجب الضرورة (ترك الطفل لوحده) فعليه يجب أن ينوم الطفل على جنب أو فوق ظهره.

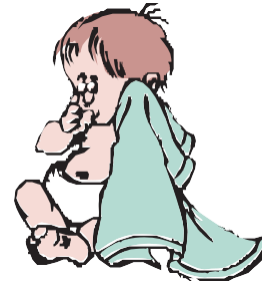
• يتوجب أن يغير الطفل وضعية نومه بكثرة.

نوم الطفل kusu



- أن الطفل حديث الولادة ينام في الأسبوع الأول 15-18 ساعة. اما في الشهر 3 تنخفض ساعات النوم فتصبح 15 ساعة. ولكن ينام بدون انقطاع لمدة لا تتفاوت أكثر من 2-3 ساعات. أن هذا الوضع يستمر في اغلب الأطفال لغاية الشهر 5-6

- يتوجب أن نلفت انتباه الطفل على أوقات الليل والنهار وهو في الأسبوع الثاني من عمره. على سبيل المثال نلعب مع الطفل في النهار ونحدث معه وفي الليل نجعل وضع الغرفة مضلمة ونصمت الأصوات.



الشهر 12

يستطيع الجري عند مسك يديه ويستطيع ان يسير على العابه المرمية على الأرض .
يستطيع ان يكرر حركة ضرب الكوب والملعقة.
يستطيع ان يتلفظ كلمات جديدة.
يستطيع ان يمشي بدون أي مساعدة.

في الشهر 12-15

يستطيع الجلوس بدون أي دعم، يستطيع الجري بالتمسك او لوحده.
يستطيع الزحف من اجل صعود السلالم في الشهر 14-13

يستطيع ان يمسك الملاعقة.

يستطيع ان يمسك الأشياء الصغيرة عن طريق استخدامه لأصبعه الابهام والسبابة.
يستطيع ان يستخدم 1-2 كلمات ذات معنى.
يستطيع ان يفهم الكلام بشكا أفضل

في الشهر 15-18

يستطيع استخدام الملاعقة.

يتعرف على الأشياء.

يستطيع ان يلفظ 5-15 كلمة.

يستطيع ان يمشي بشكل منتظم ويدور حوله ويصعد السلالم.

في الشهر 18-24

يستطيع الجري والتكلم بشكل أفضل.

يستطيع استخدام الملاعقة - الشوكة.

يستطيع ان يلفظ 5-15 كلمة.

يستطيع تلبية الأوامر الصغيرة.

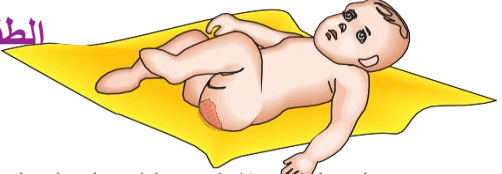
لا يحب المشاركة.

يجب ان يفتح الدولاب ويبحث ما فيها.

يستطيع ان يبلغ حاجته بالذهاب الى المرافق.

المشاكل التي يواجهها الأطفال حديثي الولادة وحلولها:

الطفح الجلدي



It k lend kçe değ şf l l

- يتم تغيير حفاضات الطفل لعدة مرات
- يتوجب غسل منطقة الحفاضة عند الطفل كلما اتسخت
- يتوجب أن تبقى منطقة الحفاضة مفتوحة لمدة 10 دقائق قبل أن يتم وضع حفاضة جديدة له كل يوم 3 مرات على الأقل
- لا يجوز استخدام مسحوق البودر أو كريمات مرطبة
- عند حدوث طفح جلدي في هذه المنطقة يجب سيق الطفل إلى الطبيب.

تكون الغازات / ألم في البطن في الشهر الثالث



من الممكن أن يعاني الأطفال من مشكلة الغاز في الشهر 3-4 الأوائل. يتوجب تقييم وضع الطفل الذي يعاني من الألم.

- يتم تغيير الحفاضات إذا كانت مبللة
- يتم وضع منشفه ساخنة على قدمي وبطن الطفل
- يتم احتضان الطفل (على أن يكون وجه الطفل مقابل حضن الشخص الذي يحضنه ووضع رأسه على صدر الشخص الذي يحضنه ووضع يد أخرى على بطنه ووضع اليد الأخرى بين فخذه)
- يتم غسل الطفل بالماء الدافئ وتدليكه
- يمكن أن يستمع الطفل إلى موسيقى هادئة لكي يرتاح.

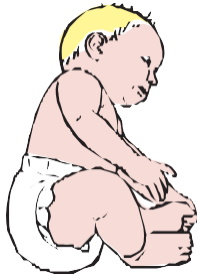
في الأشهر ما بين 2 - 24 التطور الحركي

في الشهر 2-5



يستطيع ان يمسك رأسه.
يستطيع ان يمتد من اجل الإمساك بالأشياء.
يستطيع متابعة الأشياء التي تدور حوله بأعينه.
يستطيع ان يلتفت الى الأصوات.
يستطيع ان يخرج أصوات مختلفة حسب احتياجاته..

في الشهر 6-8



يستطيع ان يقلد الأصوات وان يتلفظ المقاطع.
يستطيع ان يلعب بيديه.
يستطيع ان يمتد من اجل الإمساك بالأشياء.
تزداد حركته.
يستطيع ان يدور في فراشه.
يستطيع ان يجلس دون دعم.
يستطيع ان يمتد من اجل الإمساك بالأغراض الموجودة حوله
هناك خطورة تسببه بالضرر.

في الشهر 9



يستطيع الزحف
يستطيع الوقوف على أرجله بتلقي الدعم عن طريق إمساكه بالأشياء
يستطيع الجلوس والالتفاف لوحده
يستطيع ان يقول ماما، بابا

في الشهر 10



يستطيع الوقوف دون تلقي أي مساعدة
يستطيع الشرب من الكوب او الطبق .
يستطيع ان يجد الاجسام المخبئة تحت الاغطية
يستطيع ان يحاول على تكرار الكلمات التي يسمعها.

في الشهر 10



يستطيع الوقوف لوحده.

تواصل الطفل مع الأم والأب



أن تربية الأطفال شيء ممتع بالنسبة الأب والأم. أن الأطفال يكونون مرتبطين بأمهاتهم جدا. أن أهم شيء بعد الرضاعة الطبيعية هو حنان الأم وملاستها لطفلها واستماع الطفل لصوتها والاحساس بدفنها وتبادل النظرات مع الطفل بشكل مباشر وإبداء الأم حبها لطفلها الذي يحتاج إليه.

دائما تكلموا مع طفلكم وداعبوه باديكم واقضوا اللعب معه.

يتوجب على الأب أيضا أن يكون علاقة مع الطفل في أسرع وقت ممكن. يتوجب على الإباء أن يقضوا وقتهم مع الطفل بالتجول معه والنوم معه وتغيير حفاظاته والاستحمام ورعاية الطفل من جميع النواحي.

تتطور احساسيس الأمان لدى الطفل عند تلقيه للمتطلبات في الوقت المراد وبشكل دائم وكاف.

الأمهات والاباء!

ليس حب الطفل كافي؛ وانما يتوجب التكلم معه وحضنه ومداعبته واللعب معه والتجول والتفسيح معه وقراءة الكتب له.

تواجد القشور في الرأس

- يتوجب غسل الطفل بكثرة ومن ثم يتم تجفيف رأسه
- يتم تطبيق زيت الزيتون / زيت اللوز على فروة رأس الطفل ما قبل الاستحمام ويبقى لمدة نصف ساعة ومن ثم يتم غسله
- يتم تمشيط الشعر بالمشط ذو الاسنان الرفيعة والناعمة ويتم التمشيط عكس اتجاه خروج الشعر من الرأس



مرض القلاع

- يتوجب دائما تنظيف ثدي الأم بحليب الأم في كل مرة وبعد انتهاء الرضاعة يتم تنظيف فم الطفل بقطعة شاش نظيفة
- إذا استمر القلاع يتوجب سياق الطفل إلى الطبيب
- يتوجب استعمال الادوية الموصى بها بشكل صحيح



ظهور عمش في العيون

- يتم تنظيف العين بالماء الذي تم غليه من قبل وقطعة قماش نظيفة
- يتم تطبيق المساج للعين من اتجاه يوبؤ العين الى اتجاه حافة الانف
- إذا استمر الحال كذلك لمدة 2 اسبوع فعليه يتوجب سياق الطفل إلى الطبيب



اليرقان



- يتوجب تقييم لون جلد الطفل حديث الولادة واعينه واضافره من ناحية الصفار.
- يجب أن يتغذى الطفل على حليب الأم بكثرة وبشكل كاف.
- يتوجب ألا يلبس الطفل ملابس صفراء لكيلا تخدع العين في تمييز المرض.
- يتوجب اخراج الطفل حديث الولادة أمام اشعة الشمس يوميا على الأقل 10 دقائق.
- إذا كان اليرقان قد استغرق لمدو 72 ساعة وما زال الطفل لا يرضع من امه وينام بكثرة فعليه يتوجب سيقا الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية على الفور.

التهابات المسالك البولية

- خصوصا الأطفال الاناث يعانون من هذا المرض بكثرة
- أن تنظيف الأماكن المبللة بالبول يتوجب أن يكون اتجاه التنظيف من الأمام إلى الخلف لدى الاناث وفي الذكور من رأس القضيب إلى غاية الجذع.
- لا يجوز غسل الأطفال الاناث في وعاء مليء بالماء، بل يجب أن يتم غسلهن في ماء متدفق لا يتراكم على جسمهن.
- كلما اتسخت الحفاضة يتوجب تغييرها على الفور.
- يتوجب تزويد نسبة السوائل لدى الأطفال الذي مازالو يرضعون طبيعيا.
- يتوجب استعمال الادوية التي يوصي بها الطبيب.

الطفل واللعب



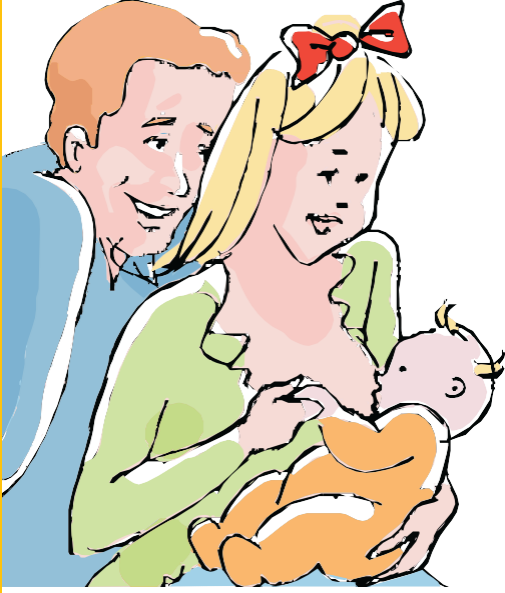
- يتعلم الطفل عن طريق اللعب معه المشاركة وانتظار دوره ويساعده الأمر على اكتسابه مهارة تكوين علاقة مع الأطفال الآخرين.
- في الأشهر الاولى الألعاب تلعب الدور الرائد للاكتشاف. فهو يكرر الحركات التي تعجبه. فان جسمه عبارة عن لعبة بالنسبة له. يقوم بفحص أصابع يديه وأرجله.
- أن ملاعبه الأولى هي عبارة عن ملاعب موجه لاحساس السمع والنظر. مثل الألعاب التي تخرج الأصوات وتكون ملونة كالجرس والألعاب التي تدور.
- بعد بدء الطفل بالجلوس يبدأ الطفل باللعب بالملاعب المكعبات والاجراس. وفي فترة القدرة على المشي يقوم بنقل ملاعبه من مكان لآخر. أن ملاعب الليغو ستكون مفيدة في هذه الفترة.
- أن الاعاب المائية لها قيمة كبيرة في اللعب. فهي تفيد نمو احاسيس اللمس ويمكن قضاء وقت الاستحمام باللعب مع النظافة أيضا.
- يمكن صنع ملاعب من المواد الموجودة في البيت أيضا (كالجرس والبكرة)
- في اختيار الملاعب للطفل؛ يتوجب السياق بعين الاعتبار عمر الطفل، شخصية الطفل، بدون تمييز ما بين الاجناس، عدم الافراط في شراء الألعاب، شراء ملاعب غير قابلة للانكسار وتكون ناعمة يمكن غسلها.

ظهور الأسنان وتنظيفها



- انالاسنان اللبنية سهلة التسوس. يتوجب معالجة التسوس الموجود في الأسنان اللبنية.
- لا يجوز إهداء الطفل حليب بالسكر أو عصير الفواكه وما شابهها من مواد غذائية بين أوقات النوم.
- يتوجب أن يتغذى الأطفال في 6 أشهر الأولى على حليب الأم فقط لكي يوفر الحليب الطبيعي نمو الفم وما بداخله واطرافه بشكل طبيعي.
- عندما يكون الأطفال في الشهر 6-8 (أي عندما تبدأ الأسنان بالظهور) يجب البدء بعملية التنظيف للاسنان. في الصباح ما بعد الفطور وفي المساء ما بعد وجبة العشاء (على الأقل الاسطح التي يمضغ عليها) تنظف بواسطة قطعة شاش نظيفة أو قطعة قماش ناعمة مبللة يمكن المسح بها.
- اما عن طريق فرشاة الأسنان فيمكن ذلك بعد ظهور الأسنان الخلفية له. (في السن 2.5 – 3 سنين بالمتوسط) يكون سن الطفل ملائم للفرشاة. في فترة الطفولة لغاية السن الثالثة من العمر لا يوصى استعمال الأطفال معجون الأسنان. يتوجب استعمال معجون الأسنان ما بعد السن 3 من العمر.

- أن سبب تسوس اسنان الأطفال في هذا السن يعود إلى رضاعة الطفل من زجاجة الرضاعة وتركه ينام وزجاجة الرضاعة في فمه وهذه طريقة خاطئة جدا في التغذية.



حليب الأم والرضاعة

أن جميع الأطفال الذين يولدون بعد نصف ساعة من الولادة يتوجب أن يرضعن من امهاتهم. في خلال 6 أشهر الأولى يجب أن يرضعوا من امهم الحليب فقط. اما بعد 6 أشهر الأولى يمكن إضافة مواد غذائية أخرى والاستمرار على الرضاعة الطبيعية.

حليب الأم:

- يحمي من الجراثيم
- يسهل الهضم وامتصاص المواد الغذائية
- يحمي الطفل من السمّة
- يوفر الراحة للطفل
- يحتوي حليب الأم على جميع الاحتياجات الغذائية للطفل
- يحمي الطفل من الاسهال، امراض الرئة والامراض المعدية، فهو يعتبر أول تطعيم للطفل بشكل طبيعي.
- يقوي العلاقة ما بين الطفل والام
- يزيد من نسبة الذكاء لدى الطفل
- يسهل في تنظيم نسبة الصفار في جسم الطفل حديث الولادة
- يسهل على الأم استعادة شكل جسمها القديم ما قبل الحمل.

نوبات البكاء



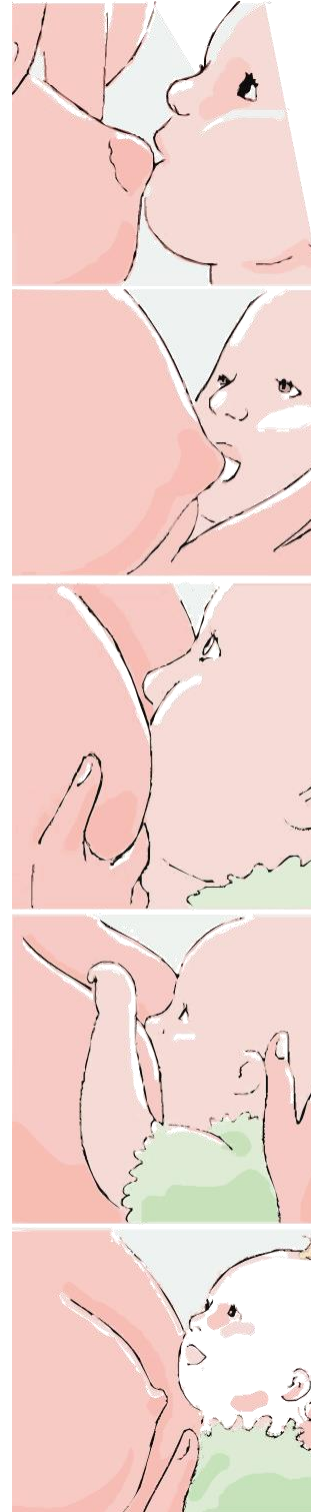
أن الطفل الذي ينمو بشكل طبيعي في الأطفال الذين تكون أعمارهم ما بين 0-3 سنة في خلال 3 أسابيع وثلاثة أيام وأكثر من 3 ساعات في اليوم من دون أي سبب يبرر البكاء وهذا امر طبيعي.

- بعد تنظيف الطفل من الحفاضة المتسخة وبعد إشباع بطنه يمكن أن يتم تحريك الطفل في الحضان بشكل خفيف بشكل لا يضر به
- يمكن أن يوضع الطفل في عربته ويتجول فيها مع ابويه.
- يمكن أن يستمع إلى موسيقى هادئة ويستمع إلى أصوات معينة (مثل آلة التجفيف إلخ.) ووضع الطفل في مكان يوجد فيه ضوء قليل يوفر له الراحة.
- يمكن أن يستحم في حمام دافئ (يوضع في ماء الاستحمام 3-4 قطرات من مستخلص اللافندر أو زيت الليمون) أو تدليك منطقة البطن بيسهل إزالة التوتر منه.

إذا كان الطفل يستمر على البكاء فعليه يتوجب سيقا الطفل إلى المؤسسة الصحية.

kur

خطوات الرضاعة



- يتوجب غسل الايدي قبل البدء بالرضاعة
- تجلس الام بوضع مريح وتحضن طفلها ويكون وجه الطفل وجسمه مقابل جسم الأم.
- يتم مسح أطراف ثدي الأم وحلمة الثدي (القسم البني) بحليب الأم
- يتم مسك الثدي بالأصبع الابهام على ان يكون فوق الثدي اما باقي الأصابع ستكون تحت الثدي.
- يتوجب ان تكون حلمة الثدي والمنطقة الغامقة في رأس الثدي في داخل فم الطفل بأكملها .
- يتوجب أن تكون هنالك حركة البلع لدى الطفل ويجب أن يرضع الطفل من دون اخراج أي صوت.

الأمور التي يتوجب معرفتها عند الرضاعة



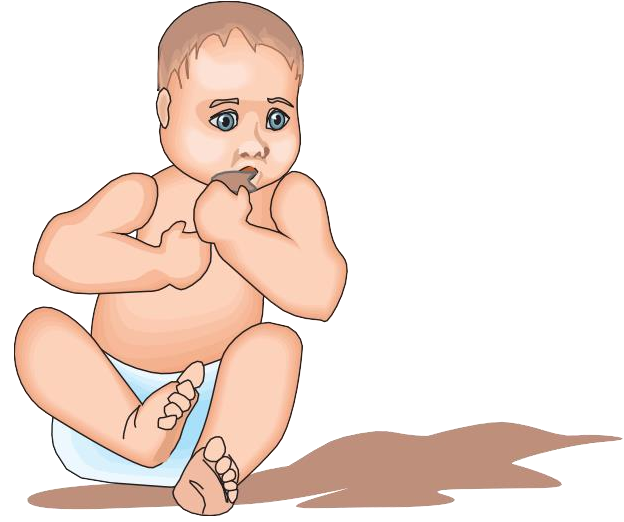
- لا يجوز رضاعة الطفل كلما بدء بالبكاء
- في أثناء الرضاعة يمكن تبديل الرضاعة من الثدي الآخر إذا كان الثدي الذي يرضع منه قد فرغ ويجب أن يرضع الطفل في اليوم على الأقل 10-12 مرات
- يجب رضاعة الطفل في النهار وفي الليل
- يجب دعم الثدي بحملات ثدي مناسبة
- يجب ألا يوضع الثدي ممتلئ ويتوجب تفريغ الثدي من الحليب بمساعدة مضخة الحليب عند الحاجة إلى ذلك.
- لا يجوز استعمال زجاجة الحليب أو المصاصة عند الرضاعة على الإطلاق.
- كلما تغذى الطفل بالرضاعة الطبيعية كلما ازدادت نسبة إنتاج الحليب لدى الأم.

نتيجة وضع ثدي الأم في فم الطفل بشكل خاطئ

- من الممكن أن تحدث تشققات في حلمة الثدي
- أن الحليب لا يفرغ من الثدي بشكل تام. ولهذا السبب يحدث توتر في الثدي.
- أن نسبة الإنتاج للحليب في الثدي يقل ولهذا السبب يرفض الطفل أن يرضع من أمه.
- عندما لا يرضع الطفل بكمية كافية من الحليب لا يشبع ولهذا السبب سيرغب بالرضاعة أكثر.

الحليب الغير كافي

تستطيع كل الأمهات أن تغين أطفالهن بحليبهن بشكل كاف وأيضا تستطيع أن تغذي طفلين معا. لا يوجد علاقة بكبر الثدي بكمية إنتاج الحليب. على الرغم من الاعتقاد بأن حليب الأم قليل ولكن الطفل يتلقى جميع احتياجاته الغذائية من الأم.



تناول التراب

- Demir eksikliği kansızlığa yol açar. Kansızlık ve çinko eksikliği çocuğun zihinsel gelişiminde olumsuz rol oynar ve sık hastalanmasına neden olur .
- Bebeklerindogruveyeterlibeslenmesi sağlanmalı ve sağlık kuruluşuna götür ülmelidir .
- ان سبب تناول الطفل للتراب والأوراق والتلج والحبال والجص والرمل والاصباغ وما شابهها من مواد يعود الى نقصان الحديد والنحاس والزنك في الدم.
- ان نقص الحديد في الدم يؤدي الى الإصابة بفقر الدم. أن نقص الحديد والزنك في الدم يؤدي إلى عدم نمو الطفل ذهنيا بشكل صحي ويسبب اصابته بالامراض بكثرة.
- يجب تغذية الطفل بشكل متكامل وصحي وسباق الطفل الى المؤسسة الصحية.

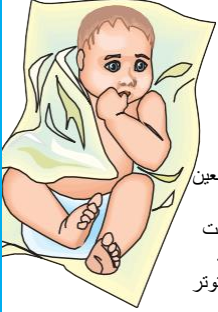
إفراز اللعاب / صرير الاسنان



من الممكن ان يفرز الطفل لعابه في السنة ما بين 0 - 2 سنة
يتوجب الانتباه والحفاظ على نظافة الفم خصوصا في فترة
خروج الاسنان اللبنية يفرز الطفل كميات كبيرة من اللعاب.
ان كثرة افراز اللعاب وصرير الاسنان في الليل يدل على تواجد
الطفيليات في امعاء الطفل لهذا السبب يتوجب سيقا الطفل الى
المؤسسة الصحية

مص الاصابع

من الممكن ان يمص الأطفال اصابعهم لغاية سن 3-4 سنة
ان عادة مص الاصابع الغير ضارة يكتسبها وهو في بطن امه
ان مص الاصابع لا تنتج عن الجوع فهي ظاهرة يبيديها الطفل
عندما يرغب بالنوم او عندما تنمو اسنانه او عند مواجهة الطفل
بمشاكل معينة تؤدي إلى رغبته بمص اصابعه
على الاغلب تكثر الرغبة بمص الاصابع في الشهر 18 ويتوقع ان
يتوقف الطفل عن امتصاص اصابعه في سن 4 من عمره
إذا كان الطفل ما زال مستمرا في امتصاص اصابعه ما بعد هذا
العمر فعليه يجب طلب المساعدة من المؤسسة الصحية



أكل الاضافر

لا يبدأ الطفل باكل اضافره قبل سن 3-4 سنة. من الممكن ان لا تأخذ بعين
الاعتبار اكل الطفل لاضافره الى غاية 3-4 من العمر.
ان حالة أكل الاضافر تشير إلى عدم تواجد أجواء آمنة من قبله. اذا كانت
الاسرة تعاني من الضغط الشديد والسيطرة وشكل تطبيق التعليم وانتقاد
الطفل بشكل مستمر، الحسد وعدم ابداء الحب والحنان والاهمية له والتوتر
من الأسباب الرئيسية في أكل الاضافر.

الاعراض التي تؤكد عدم رضاعة الطفل بالحليب بشكل كافي

- عندما يقل وزن الطفل عن 500 غرام (نصف كيلو) في الشهر.
- عندما يتبول الطفل في اليوم اقل من 6 مرات ويكون لون البول اصفر ذو رائحة قوية.
- عندما لا يشبع الطفل حتى بعد الرضاعة أيضا واحساسه بعدم الاشباع
- رغبته بالرضاعة لعدة مرات أكثر من الحد المطلوب
- رفضه للرضاعة الطبيعية
- تغطوه بكميات قليلة ومرات قليلة أيضا.

الأمور التي يجب مراعاتها عند الرضاعة

- عندما يتوقف الطفل عن الرضاعة يتوقف الثدي بإنتاج الحليب أيضا.
- إذا كان الطفل يتغذى من ثدي واحد أكثر من الآخر يقوم الثدي بإنتاج حليب أكثر وهذا يؤدي إلى توتر الثدي .
- من أجل استمرار الثدي بإنتاج الحليب يتوجب تفريغ الثدي من الحليب.
- إذا كانت هنالك مشكلة في الرضاعة يتوجب المنع من توقف إنتاج الحليب لذلك يمكن ضخ الحليب واستخراجه في مكان آخر لكيلا يفرغ الثدي وينقطع عن إنتاج الحليب تماما .
- أن إنتاج الحليب وتدفقه له علاقة برغبة الأم وتوازنها الهرموني وحالتها النفسية وتتغير وفق هذا الأمر.
- أن اقتراب الأم من ابنها يزيد من نسبة إنتاج الحليب في أوقات الصباح والمساء.
- أن وضع فم الطفل في الثدي بشكل غير مناسب يسبب إلى تشققات في الثدي ويؤدي إلى تراكم الحليب في الثدي ويكون خراج في الثدي وما شابهها من مشاكل عدة

عندما لا يكتفي حليب الأم فمن الممكن أن يتم تغية الطفل "بالمكملات الغذائية" .

الحماية من الحوادث



- يتوجب ابعاد الطفل من المواد السامة والأدوية بعيدا عن متناول أيدي الأطفال
- يتوجب ابعاد الأطفال من الأماكن التي يتواجد فيها المدفئة والطباخ أو الأماكن الموجودة فيها النار
- يتوجب ابعاد الاجسام الصغيرة التي من الممكن أن يضعها في فتحة انفه أو فمه.
- بتوجب عدم ترك الأطفال في الشوارع وفي الزقاق لوحده
- يتوجب دائما اخذ التدابير اللازمة من أجل حماية الطفل من التقرب من أسطح البيوت والسلالم والشرفات والنوافذ.
- عند لدغ الطفل ثعبان أو عقرب يتوجب معالجة الطفل بالسيروم على الفور أو في حال عض الكلب يجب أن يلحق الطفل بلقاح داء الكلب والذهاب إلى أقرب مركز صحي على الفور



البدء بتغذية الطفل بالمكملات الغذائية



بعد الشهر 6 يتوجب البدء بتغذية الطفل بالمكملات الغذائية. يمكن تغذية الطفل بالأغذية الأخرى بكميات قليلة وتزويد النسبة كل يوم لكي يتعود الطفل على الأغذية الجديدة ومن ثم يتم تعويد الطفل على مكملات غذائية أخرى.

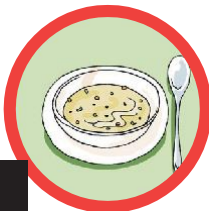
الشهر 6-7

- حليب الام
- الوجبات الثنائية مثل اللبن الزبادي
- عصير الفواكه، عصير الخضراوات
- في الفطور 1/2 صفار البيض
- الخبز مزال منه القشر الخارجي والرز ودقيق الرز
- حساء الخضراوات



وصفة حساء الخضراوات:

بطاطس متوسطة الطول وجزر، كوب من الماء وملعقة شاي زيت سائل، يتم طبخها جميعها ومن ثم يتم طحنها بالخلاط إلى أن تكون بقوام الحساء، يتم إضافة مكونات غذائية أخرى إلى الحساء كل 4 أيام مرة مثلا يتم إضافة الحبوب وبعد 4 أسابيع يتم تجهيز حساء كامل له.



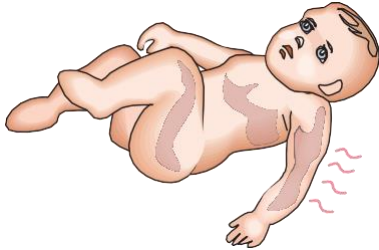
الحالات الطارئة المحتملة

التسمم



- أعراض التسمم: التقيؤ، الغثيان، ألم في البطن، الاسهال، الرغبة بالنوم، فقدان الوعي، الحرقنة في الفم والبلعوم
- عند ظهور هذه الحالات المتولدة من التسمم يتوجب سيقا الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية

الحروق



- بعد غسل المنطقة المحروقة يتوجب الاستمرار على تبريد المكان بماء الصنبور أو بالتلج.
- إذا كانت هناك ملابس ملتصقة بالحروق فلا داعي إخراجها بالقوة
- يتوجب سيقا الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية على الفور من دون تغطية منطقة الحروق بأي شيء ووضعها مكشوفة
- لا يجوز وضع صلصة البندورة أو الزيت أو معجون الأسنان وما شابهها من مواد فوق المنطقة المحترقة.

الشهر 7-8



- حليب الام
- صفار البيض في الفطور أو جبن خالي من الملح
- حساء البقوليات المهروسة (الحمص، العدس وما شابهها)
- عصير الفواكه أو هريسة الفواكه، الدبس
- الحليب أو اللبن الزبادي
- اللحم المضاف إلى الوجبات أو الحساء (لحم دجاج، لحم بقر، سمك)

وصفة اللبن الزبادي

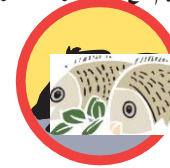
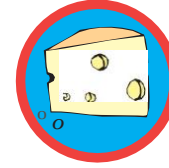
يتم غلي الحليب أولاً، يتم تبريده لغاية أن يتحمل اصبع اليد ملامسته، يتم وضع ملعقة أكل واحدة من اللبن الزبادي في داخل الحليب الدافئ ويكون هذا الحليب 1 لتر على الأرجح ومن ثم يتم تدوير اللبن الزبادي في داخل هذا الحليب لكي يذوب، يتم ابقائه في نفس درجة الحرارة والحفاظ عليها لمدة 3-4 ساعات ويتم تغذية الطفل به كوجبة العصر.



الشهر 9-12



- حليب الأم
- اكالات بيتية
- ترخانة، عدس، حساء اللبن الزبادي أو الدقيق.
- اللبن الزبادي أو الحليب 500 مل
- الجبن المبستر
- اللحوم (الدجاج، السمك، البقر)
- عصير الفواكه أو الفواكه الطازجة



أن الأطفال اعتباراً من هذه الأشهر يمكن أن يجلسوا على مقاعد الطعام الخاصة بهم مع باقي أفراد الأسرة للناول معهم وجباتهم الغذائية.



أمراض العظام

- أن كساح العظام هي من أكثر الامراض ظهورا في الأطفال. تظهر نتيجة نقصان فيتامين D.
- من أجل أن تكون العظام صحية وتنمو بشكل جيد يجب أن يتلقى الطفل الكالسيوم وفيتامين D. ففي فترة الحمل والرضاعة والبدء بالتغذية المكملية يتوجب التغذي على الأغذية التي تحتوي على الكالسيوم مثل اللبن الزبادي والجبن والحليب. أن حليب الأم مفيد جدا من ناحية نمو العظام وتقويتها.
- أن البشر يحصلون على فيتامين D من اشعة الشمس. يتوجب على المرأة الحامل والأطفال في الشهر 1-2 أن يتعرضوا على اشعة الشمس الغير حارة جدا والغير عامودية مباشرة وان تستغرق مدة التعرض عليها 10-15 دقيقة.
- أن جميع الأطفال يتوجب أن يتلقوا فيتامين D وذلك اعتبارا من الأسبوع الأول ما بعد الولادة لغاية السن 1 حتى وان تغذوا على حليب الأم، أن عدد قطرات الفيتامين اليومية 3 قطرات.

يتم إهداء فيتامين D في مراكز الأسرة الصحية مجانا

فتق البطن

- من الممكن أن يكون مصدرها من ترهل قسم البطن في الطفل. تظهر عندما يعاني الطفل من المشاكل، إذا كان الفتق يظهر على الرغم من كون الطفل هادئ فعليه يتوجب سيق الطفل إلى الطبيب.
- يتوجب عدم وضع قطعة نقدية على المنطقة التي يوجد فيها الفتق.
- يتوجب عدم ربط المنطقة الموجود فيها الفتق برباط الفتق.

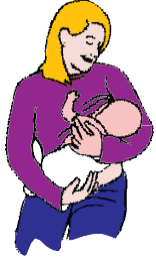
فتق العانة

- تظهر على الأغلب لدى الأطفال الذكور عندما يبدأون بالبكاء. يتوجب سيق الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية على الفور.



الأمور التي يتوجب مراعاتها عند تغذية الطفل بمواد غذائية مكملية:

- يتوجب الاستمرار على الرضاعة حتى وان تم البدء بالأغذية المكملية.
- عند التغذية يتوجب دعم رأس الطفل بالوسادة.
- يتوجب تغذية الطفل بمساعدة الملعقة أو الفنجان، لا يجوز استعمال زجاجة الرضاعة.
- عند البدء بدعم الأغذية المكملية يتوجب دعمه بغذاء لوحده فقط ولا يجوز التنويع بالمرة مباشرة.
- عند تغذية الطفل بأغذية أخرى لأول مرة يتوجب تغذيته على الأقل من نفس النوع لمدة 3 أيام.
- عند ملاحظة التأثيرات بالحساسية بعد تغذية الطفل بالأغذية الجديدة يتوجب الانقطاع عنه واستشارة الطبيب.
- أن الأغذية المكملية يجب أن تكون كميتها على الأكثر (2-3 ملعقة) وتزويد الكمية بكميات قليلة.
- يتم تغذية الطفل بالأغذية الجديدة وهو جائع.
- عند تجهيز الأغذية للطفل للتأكد من نظافة اليدين وغسل المعدات التي يتم تجهيز الغذاء فيها بشكل جيد.
- يتوجب تجهيز الأغذية يوميا بشكل طازج وان تكون الأغذية طبيعية.
- لا يجوز تغذية الطفل بمواد جاهزة مسبقة الصنع والأغذية المجمدة.





- لا يجوز قلي المواد الغذائية في الزيت
- أن الأغذية المكملة يتم تجهيزها بكميات قليلة لكي يتم استهلاكها في وجبة واحدة فقط
- لا يجوز تغذية الطفل بالمواد التي تتكون على الملح والسكر ولا يجوز تغذية الطفل بالبهارات والأغذية الحارة.
- يتوجب طبخ أغذية الطفل بالأغذية التي تحتوي على ملح اليود.

- لا يجوز تغذية الطفل بأحشاء الحيوان والعسل
- لحين يبلغ من العمر 1 سنة

- لا يجوز تغذية الطفل بمواد غذائية تحتوي على قطع كبيرة.

- أن الماء الذي يهدى للطفل يجب أن يكون مغلي مسبقا لغاية بلوغه سن الواحدة 1 من العمر.

- أن لم يتواجد حليب مبستر فعليه يتم غلي الحليب وتحريكه بالمعلقة لمدة 5 دقائق بشكر مستمر.

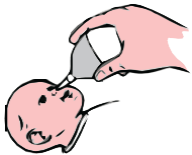
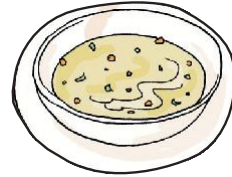
- من الممكن معرفة فيما إذا كان الطفل يتغذى بشكل جيد ام لا عن طريق معرفة الوزن المفروض أن يكون عليه في ذلك الشهر.

- يتم وضع حليب الأم في اناء زجاجي نظيف وفي مكان بارد وجاف لمدة 8 ساعات وفي التلاجة +4 درجة مئوية لمدة 72 ساعة. يمكن وضع اناء حليب الأم في داخل اناء دافئ لكي يكون الحليب دافئ أيضا وتغذية الطفل منه.

أمراض الجهاز التنفسي



- أن الأطفال الذين يعانون من امراض الجهاز التنفسي يجب أن يستهلكوا كميات كبيرة من السوائل.
- إذا كان الطفل يرضع فيتوجب الاستمرار على الرضاعة الطبيعية وتزويد الكمية.
- يتوجب أن يتغذى الطفل بكميات قليلة ولكن عدد مراتها كثيرة
- لا يجوز إهداء الطفل أغذية إضافية في الأسبوع الذي تعافى من المرض.
- يتوجب العناية بالأطفال الذين لم يتم تطعيمهم بعد أو الذين تتواجد نواقص في تطعيماتهم والحفاظ على تغذيتهم بشكل متوازن
- الامتناع عن التدخين بالقرب من الاطفال
- في حال توصية الطبيب بعلاج ما فعليه يتوجب مراعات أوقات إعطاء العلاج وكمياته
- من أجل حماية الطفل؛ يتوجب منع مخالطة الطفل مع الأشخاص المرضى.
- أن الشخص الذي يعتني بالطفل يتوجب أن يغسل يديه دائما.
- يمكن أن يتم تنظيف الانف بالمحلول الملحي واستهلاك السوائل بكثرة وشرب الزيزفون والنعناع والليمون وما شابهها من شاي نباتي طبيعي يلين البلعوم ويفيده.



يتوجب سيقا الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية.

الامراض الأكثر شيوعا

ارتفاع درجة الحرارة



- أن ملابس الطفل الكثيرة التي يلبسها الطفل واحدة فوق الأخرى تسبب من ارتفاع درجة حرارة الطفل
- يجب أن تكون درجة حرارة غرفة الطفل طبيعية أي (22-24) درجة مئوية
- لكون الطفل سيفقد سوائل كثيرة عند التعرق فعليه يجب أن يشرب السوائل بكثرة
- يجب وضع مناشف / قطع قماش رطبه ومبللة بالماء الدافئ على مفاصل الساق والذراع وعلى الجبين وتبديلها من حين لآخر والاستمرار على تكرار العملية لمدة نصف ساعة
- إذا استمرت درجة حرارة الطفل مرتفعة إلى 38 درجة مئوية فعليه يتوجب سياق الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية.
- لا يجوز استعمال المضادات الحيوية كعلاج من أجل تخفيض درجة حرارة جسم الطفل مالم يوصي بها الطبيب على الإطلاق.
- يتوجب أن يتم فحص كل الأطفال المصابين بارتفاع درجة الحرارة من قبل الطبيب في خلال 24 ساعة الأولى.

الاسهال



- يسبب الاسهال إلى فقدان السوائل والاملاح وهذا مما يؤدي إلى موت الأطفال وان هذا المرض من أخطر الامراض.
- لا يجوز أن يتبقى الطفل المصاب بمرض الاسهال جائعا، يتوجب الاستمرار على الرضاعة الطبيعية. يتوجب الاستمرار على الرضاعة من أجل منع فقدان الطفل للسوائل.
- يتوجب الامتناع عن استخدام زجاجة الرضاعة والمصاصة في حالة إصابة الطفل بالاسهال، اما الملعقة أو الكوب الذي يستعمله الطفل يجب أن تغسل بشكل جيد وتجفف لكي تكون جاهزة للاستعمال مرة ثانية.
- من أجل منع الطفل من فقدانه للسوائل يتم اهدائه الماء وتغذيته بالمواد الغذائية السائلة (مثل الماء المغلي جيدا والموضوع لكي يبرد بعدها، شاي فاتح اللون، الخوخ، الجزر، ماء الرز، حساء وما شابهه)
- يمكن للأطفال الكبار أن يتناولوا الأطعمة المجهزة بشكل طازج. يستطيع الطفل أن يأكل ما يشاء مالم تكن الأطعمة دهنية أو تحتوي على السكر (الجبن الأبيض، البيض المسلوق، البطاطس، الموز، اللبن الزبادي، الرز، اللحم المسلوق، الكبة المطبوخة) ويجب منع الطفل من شرب عصير الفواكه الجاهز والمشروبات الغازية كالكولا.
- لا يجوز إهداء الطفل أي من الادوية التي لم يوصي بها الطبيب
- أن ماء الشرب والاستعمال يجب أن تكون نظيفة وعلى الأرجح تكون من ينبوع طبيعي وان تقدم في داخل كوب نظيف ومن ثم الاحتفاظ بالمتبقي بتغطيته بغطاء وبشكل محكم