

دور الوالدين

كيف يمكنني تهدئه طفل في حالة الصراخ (البكاء)؟
 متى يمكن طفلنا من النوم المتواصل؟
 متى يمكنه تناول وجبة الهرس الأولى وما هي
 الطريقة الأفضل؟
 يشعر الآباء أحياناً بعدم الطمأنينة مع الرضيع
 وخصوصاً إذا تعلق الأمر بالطفل الأول.
 حتى إذا كان الآباء بفطرتهم يحسنون الاختيار في
 قراراتهم، إلا أنهم يطرحون أسئلة متواصلة حول
 سلوك الرضيع أو الطفل اليومي.

موجز قصير

مواد لوالدي الرضع (0-1 سنة)
 والأطفال (1-3 سنوات)

معلومات ونصائح عملية حول موضوع
 انشغال الأسر مع رضيعهم أو طفليهم في
 حياتهم اليومية.

• كما أن هذه المواد يمكن أن تكون مفيدة
 لمن يعملون مع الآباء كالدaiات وأطباء
 وطبيبات الأطفال والمتخصصين في هذا
 المجال مثل مراكز الإرشاد الأسري ومراكز
 الأسرة.

موجز قصير
معلومات
للوالدين

موجز قصير

مواد لوالدي الرضع (0-1 سنة)

والأطفال (1-3 سنوات)



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kinder gesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
 إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-11, أورسولا مونسترمان التصميم:
www.bg-medienwerkstatt.de
 الطبعة: 8.36.11.18
 التحرير: ديكوب وتنيل
 تاريخ الإصدار: سبتمبر 2018
 الطباعة: Kern, Bexbach
 رقم الطلب: 11041800
 جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de, أو من المركز الاتحادي
 للتوعية الصحية (BZgA, 50819 كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق
 المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف

· قروص لاتابث!
www.fotolia.com © Renata Osinska

بالتعاون مع املعند القومى
 للمساعدة اهل بلكرة

Nationales Zentrum
 Frühe Hilfen

BZgA
 Bundeszentrale
 für
 gesundheitliche
 Aufklärung



* وجبة الهرissen الأولى

* هل تعلم أن رضيعك يظهر لك متى كان على استعداد
بتناول الأطعمة الغير سائلة؟

Arabisch Beikost



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين



هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع: BZgA, القسم 1-11, أورسولا مونسترمان التصميم:
الطبعة: 8.36.11.18
التحرير: ديكوب وتينيل
تاريخ الإصدار: سبتمبر 2018
طباعة: Kern, Bexbach
جميع الحقوق محفوظة.
رقم الطلب: 11041804

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de, أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف ثالث.

إثبات الصورة:

Titelseite www.fotolia.com S. 2 © Svetlana Fedoseeva, S. 3 © Viktorija, S. 5 © Franck Boston

بالتعاون مع امتحانات القومى
للمعاونة امتحانات

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



عندما يصر طفلك على عدم تحرير الملعقة
من يده، فيمكنك حينئذ أخذ ملعقة أخرى
بدل الأولى والاسترداد في طعامه!

لاترغمي طفلك على تناول شيء ما بعنف.
لن تريح خلاف حول الطعام. إنه فقط يعكس
صفو العلاقة بينك وبين طفلك.

بهذا يتم النجاح

طريقة سهلة لإطعام الهريس

خمس نصائح هامة

١ يجب أن تكون عملية الإطعام ممتعة لكما معا حتى ولو تم سكب الطعام. لذلك إرتدي انت وطفلك ملابس مناسبة. ويمكنك وضع الصحف القديمة مثلًا على الأرض والطاولة كي لا تتسخ.

٢ أفعدي طفلك على حجرك حتى يكون رأسه وعنقه معتدلين ويمكنكما النظر وجهاً لوجه.

٣ خذى الوقت الكافي للإطعام بالملعقة وتحدى مع طفلك بهدوء.

٤ ضعي الملعقة أمام فمه وانتظري حتى يفتح فمه. فان لم يفتح فمه ضعي قليلاً من الطعام على شفتيه حتى يجذبه الطعام.

٥ اضيفي أطعمة جديدة مثل الخضر المهروسة والبطاطس واللحوم كل على حده في الأول وخلال أيام متباعدة. فهكذا ستلاحظين مدى تحمل طفلك الطعام الجديد.



مددتعدد

طعام غير السائل

مع بداية الشهر الخامس، وفي أقصى حد في نهاية الشهر السادس، يمكن قد تم تطور الطفل إلى حدّ أنه قادر أن يأكل العصيدة من الملعقة.

إبدأي بملعقة أو إثنين من هريس الخضر ثم إعطي طفلك وجبة الحليب المعتادة. ضاعفي كمية الهريس تدريجياً. يتم استبدال وجبات الحليب بوجبات الهريس خطوة بخطوة.

للمزيد من المعلومات حول وجبات الهريس
ووصفات التحضير

www.kindergesundheit-info.de

يحبب عن استئنافكم الداية أو طبيب أو طبيبة الأطفال
الخاص بكم.

... أن الأطفال أحياناً يحتاجون للعديد من عينات الطعام الصغيرة، كي يتعرفوا ويبحروا **الطعم الجديد**? إذا رفض رضيعك تذوق طعم جديد، حاولي اليوم التالي ثم الذي يليه. ولكن لا ترغمي طفلك أبداً.

... إن طفلك يعرف جيداً متى يشعّ وهو يظهر لك ذلك؟ عندما يغلق طفلك فمه ويعرض عن الطعام تكون هذه أفضل إشارة لكي تتوقف عن إطعامه قولي له "انتهى" ثم نظفيه وإلعي معه أو اجعليه يستلقى.

... إن مع قليل من الصبر والسلينة، ستتمكنين بدون شك بسرعة من خلق علاقة إنسجام مع رضيعك، أثناء إطعامه؟



هل تعلم...

... أن رضيعك يظهر رغبته في تناول **أطعمة غير سائلة**? فهو يهتم مثلًا بأكله الآخرين أو يحرك فمه عندما ينظر للأخرين وهم يأكلون أو يفتح فمه عندما تلمسه بالملعقة في خده.

... إن الرضع غالباً ما يبصرون الهريس في البداية، لأن **الأكل بالملعقة بالنسبة للرضيع شيئاً لم يألفه بعد ولا بد من تعلمه**? فرضيعك في حاجة للتعود على المذاق الجديد. يتطلب الأمر الوقت الكافي لكي يكتشف الطفل هذا الطعم الجديد بشفتيه ولسانه، وبحنكه، وربما أيضاً بأصابعه.

... أنه **بإمكانك مواصلة إرضاع طفلك حتى بعد الإطعام بوجبات الهريس**? إن وجبات الحليب تستبدل تدريجياً بالهريس. لا يزال يمكنك إرضاع طفلك طالما ترغبان في ذلك.

دعم التطور

الملاحظات الخمس الأكثر أهمية

1 امنح طفلك الوقت الكافي والفرصة في اللعب والحركة وفقاً لرغبته ومراجعه الخاص.

2 لا تحاول أن تعلم طفلك شيئاً هو غير مستعد له.

3 ادعِم طفلك وأثِن عليه إذا أراد القيام بشيء بنفسه.

4 امنح طفلك الفرصة في تطبيق ما يستطيع القيام به حتى في الحياة اليومية.

5 دع طفلك يشعر بخيبة الأمل أيضاً ولو مرة. فالاطفال يجب أن يتعلموا كيف يمكنهم التعامل مع حالات الفشل والانكسارات وكيف أنها لا يجب أن تُطبع لهم ويكون ذلك بمساعدتك.

للمزيد من المعلومات عن تطور الطفل يرجى زيارة



www.kindergesundheit-info.de
سيقوم طبيب/طبيبة الأطفال أيضًا بالإجابة على أسئلتك.



هل كنت تعلم ...

هل كنت تعلم أن الأطفال في حاجة دائمة لعرض جديدة وكل قدر من التنوع؟ كثيراً جداً ما تختلف المثيرات الشيقية التي تختلف باختلاف عمر الطفل. فغالباً ما تصلح الألعاب البسيطة المصنوعة من الخشب أو البلاستيك بشكل أفضل بكثير من الألعاب الإلكترونية والكهربائية التي تصدر الأصوات أو تسير أو تعمل بالضغط على أحد المفاتيح.

هل كنت تعلم أن الأطفال دائمًا ما يتذمرون أبيائهم مثلاً عليا -**في الخير كما في الشر؟** يحاكي الأطفال الكثير من أفعال أبيائهم بشكل خاص ويقلدونهم - في طريقة أفعالهم وتصرفاتهم في مواقف محددة.

هل كنت تعلم أنه يمكنك أن تسهل على طفلك تعلم بعض الأمور من خلال التوضيح والعرض ولكن لا يجب عليك حرمانه أيضاً من حرية التجربة الذاتي والتدريب؟



موجز قصير
معلومات
للوالدين

الرُّضَّاعُ والأطْفَالُ الصَّغَارُ مِنْ سَنِ يَوْمٍ إِلَى 3 سَنَوَاتٍ



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1، أورسولا مونسترمان التصميم:
التحرير: ديكوب وتنيل
الطباعة: ديكوب وتنيل
Kern, Bexbach
رقم الطلب: 11041805

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de. أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Titel © st-fotograf, S. 2 © NiDerLander, S. 4 © lagom, Yvonne Bogdanski, Ramona Heim

بالتعاون مع امتحانات الراقي
للمراجعة امتحانات

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

تطور الطفل*

* هل كنت تعلم أن حب الاستطلاع والاستكشاف يُعد "المحرك" لتطور الطفل؟

Arabisch Entwicklung



ما قد يستطيع طفلك القيام به

خطوات تطور مهمة من عمر يوم إلى ثلا

ثلا **سنوات** **في السنوات الأولى يقوم الأطفال بتطوير قدرتهم على الحركة الجسدية، والتفكير وتعلم النطق والتعامل مع الآخرين. ويقوم كل طفل بهذا الأمر وفقاً لطريقته الخاصة ودرجة سرعته الذاتية. ولا تقدم النظرة العامة في هذه المطوية سوى نقاط عامة لمراحل النمو الأكثر أهمية خلال أول ثلاثة سنوات.**

<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يستطيع الطفل الحفاظ على وضعية رأسه وهو مستلقٍ على بطنه وكذلك وهو جالس.</p>	<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يضع الطفل الرضيع كلتا يديه على منتصف جسمه ويلعب بأصبعيه.</p>
<p>الامساك/مهارات اليد والأصابع</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>	<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>
<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>	<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>
<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>	<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>

<p>السلوك الاجتماعي</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>	<p>السلوك الاجتماعي</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>
<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>	<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>
<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>	<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>
<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>	<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>
<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>	<p>القدرة على الحركة (النشاط)</p> <p>يُحِبُّ اللَّهُ مَا يُحِبُّكُمْ وَمَا يُحِبُّ اللَّهَ مَا يُحِبُّكُمْ</p>



أول كلمة*

* هل كنت تعلم أن صوتك هو أكثر
الأصوات التي تجذب انتباه طفلك؟

موجز قصير
معلومات
للوالدين



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين



ما قد يستطيع طفلك الرضيع القيام به

الفهم والنطق	العمر
◀ طفال الرضيع «يفهم» الأحساس التي تحملها نبرة صوتك وما إذا كانت هادئة أو مشجعة.	من يوم إلى ثلاثة شهور
◀ تخرج في البداية على نحو غير مقصود (النقر والتتممة «رررر، جررر ...»)	
◀ إذا خاطبته أو لعبت معه، فإنه يبتسم لك ويختابك بصيحات وهميمة، وصرخ.	من 3 إلى 6 شهور
◀ يستجيب للأصوات ويرجع عينيه أو رأسه في اتجاه مصدر الصوت.	
◀ يتمتم طفال المقاطع الأولى ويضعها بجانب بعضها البعض. ثم يضعفها بعد ذلك بقليل: «دا-دا-دا-دا». «با-با-با». «دا-دا». «با-با».	من 6 إلى 9 شهور
◀ في لعبة التحدث والرد «يجب عليك» ببنرات وأصوات مختلفة وببداية من الشهر الثامن تقريباً يبدأ في فهم كلماتك الأولى.	
◀ طفل يفهم طلبات بسيطة («أعطيني الكرة»). يرد بوعي على أسئلة مثل «أين بابا؟».	من 9 إلى 13 شهراً
◀ يلوح عند القول «إلى اللقاء». ويهز رأسه مع «لا» ويصفق بيديه عندما يكون سعيداً.	
◀ قد يتمتم الكلمات الأولى «ماما» و«بابا» أو «مم - مم» للطعام.	

هيئة التحرير
الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، كولونيا
إدارة المشروع: BZgA/ BG-Medienwerkstatt.de: القسم 11-1، أورسولا مونسترمان التصميم:
الطبعة: 8.36.11.18
التحرير: ديكوب وتينيل
الطباعة: Kern, Bexbach
رقم الطلب: 11041806
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de. أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) كولونيا أو على على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Titel © cédric chabal, S. 2 © unguryanu, S. 4 © Dron, puckillustrations, S. 5 © anatoly Tipyashin

بالتعاون مع املعند القومى
للمعاونة املبكة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



“عندى خمسة أصابع لها
عدة منافع، أصغر إصبع
الخنصر ومن بعده يأتي
البنصر، وسطى وسبابة
وإبهام، سبحان الله
الصانع”



لعبة الأصابع

حيث يتم اللعب بوضع
أصابع اليد على بعضها
البعض وتحريكها.

٤ أنشد لطفلك أغاني بسيطة والعب معه لعبة الأصابع وكرر دائماً الكلمات ذات القوافي وكلمات المداعبة. حاول محاكاته في نطقه لـ «لغته الخاصة». وبالتالي يكتشف طفلك الرضيع أنه على الطريق الصحيح في تعلم اللغة. (ولكن لا ينبغي استعمال «لغة الطفل الرضيع» هذه في المرحلة المتقدمة).

٥ شاهدوا معاً كتب الصور البسيطة. وفي عمر سبعة وثمانية شهور سيبدأ طفلك الرضيع في الاستمتاع بالحصول على معلوماته من الكتب: هذه بقرة. البقرة تقول «موو». القطط تقول «ماو». السماء زرقاء، الشمس صفراء.

حتى يستطيع طفلك تعلم النطق بشكل جيد، يجب أن يحسن الإنصات أيضاً بشكل جيد.

حتى إذا كانت نتيجة اختبار السمع جيدة، فيجب عليك بين الحين والآخر أن تحرض على معرفة مدى قدرة طفلك على الاستماع مثل، استجابته للأصوات.

يجب عليك استشارة طبيب/طبيبة طفالك، إذا ما شعرت أن لديك مشكلة في السمع أو أنه يتمتم بشكل قليل جداً بعد بلوغه نصف عام.

إثارة وتنمية فرحة النطق

الملاحظات الخمس الأكثر أهمية

١ تحدث مع طفلك الرضيع من البداية وأمنحه الوقت لكي «يجيب». تحدث معه بجمل قصيرة وبسيطة مما كنت تفعله منذ قليل أثناء اللعب معه مثلاً أو الاستحمام أو تركيب الحفاظة له أو إطعامه: «سأقوم الآن بنزع الحفاظة»، «بابا يعانقك»، «سنذهب الآن للتسوق».

٢ دع طفلك يز العالم المحيط من حوله ويسمعه ويشعر به. اعرض له ما يراه أو ما يسمعه أو ما يشعر به وما يشعر تجاهه بالاهتمام وسمه له: «هذه كرة»، «هذه الدمية الدب لديها فرو ناعم جداً».

٣ انصت لطفلك. إذا أراد التواصل معك من خلال الأصوات أو لغة الجسم أو لغة العيون. انظر إلى طفلك وتحدث معه، عندما يبحث عن نظاراتك مثلاً أو عندما يُصدر أصواتاً مرحة.

للمزيد من المعلومات
عن تطور مهارات الطفل
اللغوية يرجى زيارة



www.kindergesundheit-info.de

سيقوم طبيب/طبيبة الأطفال أيضاً
بالإجابة على أسئلتك هذه.



هل كنت تعلم ...

... أن صوتوك هو أكثر الأصوات التي تجذب انتباه طفلك؟ فالطفل يفضل منذ أيامه الأولى أن يتحدث إليه الناس. وأكثر ما يعجبه أن يتحدث إليه أمه أو أبوه.

... أن الصراخ ليس سبيل الطفل الوحيد للتعبير؟ الصراخ هو بلا شك «لغة» الطفل الأكثر صخباً خلال شهوره الأولى التي يلجأ إليها الطفل عندما يكون جائعاً أو متعباً. وهناك أيضاً لغة الجسم وتغييرات الوجه كما يلجم الطفل للغة العيون والتواصل بالنظرات عندما يريد أن يقول لك أنه يشعر بالارتياح أو الارتباك أو عندما يريد أن يلعب أو يستريح.

... أن عملية تعلم طفلك للنطق تبدأ مع الولادة أو لعلها قبل ذلك بكثير. قبل أن يبدأ طفلك الرضيع في النطق فعلياً؟

... أن طفلك الرضيع يتعامل بإنصات أكبر مع لغة الأم أثناء أي نوع من التسلية؟ فكل مرة تحكي فيها شيئاً لطفلك الرضيع، أو تغني له شيئاً أو تهدئه أو تحفظه ببعض الكلمات، سيساعدك ذلك على أن يألف «لغته» بشكل أفضل.



الرُّضع والأطفال الصغار من سن يوم إلى 3 سنوات



النمو مع تعلم لغات متعددة*

* هل كنت تعلم أن الأطفال يمكنهم
تعلم عدة لغات بشكل طبيعي جداً؟

Arabisch Mehrsprachigkeit

موجز قصير
معلومات
للوالدين



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع: BZgA/ BG: القسم 11-11, أورسولا مونسترمان التصميم:

الطبعة: 8.36.11.18

التحرير: ديكوب وتينيل

الطباعة: Kern, Bexbach

جميع الحقوق محفوظة.

رقم الطلب: 11041808

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de, أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Titel © reflektastudios, S. 2 © wista45, S. 4 © Andres Rodriguez, S. 5 © Darren Baker

بالتعاون مع املع دد القومى
للمساندة امل بكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



من الأفضل أن تعرف

إذا ما تعلم طفل عدة لغات مختلفة في نفس الوقت يمكن أن يساعد ذلك على "صفق" مهاراته اللغوية بشكل قليل أيضاً حتى السنوات الأولى من دخول المدرسة (مثل حصيلة كلمات قليلة أو بناء جملة قصيرة). أمثل هذه "المحفزات" طبيعية وتظهر في العادة من نفسها بعد فترة.

يتعين عليك التوجه إلى طبيب أو طبيبة الأطفال، إذا ما شعرت أن طفلك يتحدث أو يفهم بشكل أقل من أقرانه أو إذا كانت لغته لا يمكن فهمها إلا بصعوبة.





دعم تطور مهارات اللغات المتعددة

الملاحظات الخمس الأكثر أهمية

٤ امنح طفلك أكثر من فرصة في وقت مبكر لأن يتعاشش مع لغتيه الاثنين وأن يستخدمهما كذلك. تحت "كافة الظروف اليومية" يمكن تعلم اللغة الثانية بشكل أسهل - في مكان اللعب ومع الأصدقاء والصديقات في المنزل وفي دار الحضانة.

٥ إذا لم يكن طفلك قد استطاع تحدث الألمانية عند دخوله دار رياض الأطفال، فاستمر في التحدث معه بلغتك الأم.

وبالتالي تساعدك على الانتهاء من تحصيله اللغوي في لغته الأولى. وفي نفس الوقت أمنحه الفرصة الكافية لأن يلعب مع الأطفال الذين يتحدثون الألمانية. خارج دار رياض الأطفال أيضاً.

حتى يمكنه تعلم الألمانية بشكل جيد.

١ تحدث مع طفلك بلغتك الأم. يجب على الأب أو الأم التحدث مع أطفالهم باللغة التي يمكنهم بها تهئته على نحو أفضل أو تخفيف آلامه وإظهار عواطفك تجاهه. وعادة ما تكون هي اللغة الأم.

٣ داعب طفلك من البداية باستخدام لغتك الخاصة. حتى يمكنك أن تشير لديه سعاده النطق وأن تقدم له قدوة لغوية حسنة. ساعده على تطور مهاراته اللغوية بلغته الأم. وهكذا فأنت تضع في نفس الوقت أساساً مهمّاً لتعلم لغة ثانية بشكل ناجح.

للمزيد من المعلومات عن تطور مهارات الطفل اللغوية واللغات المتعددة يرجى زيارة



www.kindergesundheit-info.de

سيقوم طبيب/طبيبة الأطفال أيضاً بالإجابة على أسئلتك هذه.

لتتعرف على أكثر المراحل أهمية في تعلم النطق وكيف يمكنك مساعدة طفلك في ذلك، يرجى الاطلاع على مطوية معلومات قصيرة وموجزة للأباء "الكلمة الأولى" و "تعلم النطق".



هل كنت تعلم ...

... أن الأطفال يمكنهم تعلم عدة لغات بشكل طبيعي جداً؟ يستطيع الأطفال تعلم عدة لغات في نفس الوقت أو واحدة تلو الأخرى بشكل جيد. ويقول المتخصصون إن هذه إحدى المواهب الطبيعية للإنسان.

... أن كثيراً من الأطفال ينمون مع لغتين أو أكثر؟ في كثير من البلاد ينمو الطفل مع أكثر من لغة. كما أنه من الشائع في ألمانيا أن ينموا الطفل مع لغتين. وفي أغلب الأحيان تكون الألمانية هي اللغة الثانية.

... أن الأطفال تعلم اللغات بشكل أسهل كلما بدأوا تعلمها في وقت مبكر؟ يستطيع الأطفال في سنواتهم الأولى تعلم لغة ثانية بنفس السهولة تقريباً التي يتعلمون بها لغتهم الأولى؟



النوم والم

* هل تعلمين أن الرضع يجب عليهم تعلم كيفية النوم؟

Arabisch **Schlafen**



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين



هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا

إدارة المشروع: BZgA، القسم 1-11، أورسولا مونسترمان التصميم:

الطبعة: 8.36.11.18

تاريخ الإصدار: سبتمبر 2018

جميع الحقوق محفوظة.

طباعة: Kern, Bexbach

رقم الطلب: 11041801

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de, أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) كولونيا أو على على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Tiel Seite © Jaren Wicklund, S. 2 © Alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea, S. 5 © Digital Vision

بالتعاون مع امتحانات القومى
للمعاونة امتحانات

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

وقاية من الموت المفاجئ للطفل

يتحدث الأطباء عن موت مفاجئ للطفل أو
الرضيع عندما يموت الطفل السليم فجأة
دون علم بالأسباب.

توصيات بشأن نوم الطفل بشكل مريح
وآمن. انظر داخل الكتب فأنت تحتل
المكانة الأفضل لحماية الرضيع.



• توصيات

هكذا ينام طفلك بشكل جيد وأمن

♦ دائمًا على ظهره وبدون وسائد أو فراء أو وسائد الحماية أو لعبة يعانقها أو قبعات، ولا شيء يمكن أن يغطي وجهه.

♦ إذا كان ممكناً في سريره الخاص في غرفة نوم الوالدين لا يجب نوم الرضيع في سرير الوالدين بشكل خاص إذا كان أحد الوالدين مدخناً/مدخنة.

♦ في غرفة نوم لا يدخن فيها - والأفضل أن لا يدخن في البيت كله.

♦ كيس النوم أفضل للطفل من الغطاء العادي.

♦ في غرفة غير مدفئة، وتُعد درجة جرارة الغرفة المثالية 18 درجة مئوية.



للمزيد من المعلومات بخصوص النوم الصحي للرضع والوقاية من الموت المفاجئ للأطفال



www.kindergesundheit-info.de

يجب عن أسئلتكم طبيب أو طبيبة الأطفال الخاص بكم.



هل تعلم ...

... أن الرضع يجب عليهم تعلم كيفية النوم؟ بعد (4-6) أسابيع يصبح النوم منتظماً.



المجاءدة على

تعلم النوم

خمس نصائح هامة

1 **بقدر الإمكان في الحياة اليومية:** عليك تحديد ساعات منتظمة منذ البداية للاكل والنوم واللعب والفسحة.

2 **الأطفال الرضع يحبون العادات:** ضعي طفلك للنوم على قدر الإمكان في نفس الوقت ونفس المكان ونفس طقوس النوم.

3 **إن كثرة التعب تصعب النوم للطفل:** ضعي طفلك على سريره بمجرد ظهور علامة للتعب، عندما يتثنأ مثلاً أو عندما يحول رأسه عنك.

... إن هناك فئة الرضع يحتاجون للنوم القليل وأخرى للنوم الكثير؛ الحاجة للنوم أمر وراثي . بعض الرضع في الأشهر الثلاثة الأولى يحتاجون (10-12) ساعة من النوم كل 24 ساعة، بخلاف البعض الآخر فهم يحتاجون (18-20) ساعة من النوم يومياً.

... أن الاستيقاظ من النوم على الأقل مرة واحدة في الليل، أمرٌ طبيعي عند الأطفال الرضع في الأشهر الستة الأولى؟ في السنة أشهر الأولى يحتاج الرضع إلى وجبة أو أكثر خلال الليل.

... إن مدة النوم المتواصلة للرضع يعني النوم على الأكثر من 6 إلى 8 ساعات متواصلة؟ الاستيقاظ في الليل أو في الصباح الباكر هو أمر صعب بالنسبة للأباء لكنه أمر عادي بالنسبة للأطفال.

... إن الآباء يمكنهم المساعدة لتعليم النوم؟



الصراخ

* الرضع يصرخون لأسباب متعددة وأحياناً بدون أسباب معروفة.

Arabisch Schreien

الرضع بين 0 و1 سنة

موجز قصير
معلومات
للوالدين

www.kindergesundheit-info.de

للمزيد من المعلومات زوروا الموقع

www.elternsein.info

www.trostreich.de

شبكة تفاعلية للرضع كثيري الصراخ

www.bke.de

قائمة مراكز التربية والإرشاد الأسرية

08001110550

رقم ضد الحزن - هاتف الأباء.

(مجاني في جميع أنحاء الدولة عن طريق الهاتف

المنزل أو المحمول)

من الاثنين إلى الجمعة من ساعة 9 إلى 11 صباحاً.

الثلاثاء إلى الخميس من ساعة 5 إلى 7 مساءً.

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA). كولونيا

إدارة المشروع: BZgA/ BG-Medienwerkstatt.de: القسم 11-11، أورسولا مونسترمان التصميم:

الطبعة: 8.36.11.18

التحرير: ديكوب وتنينيل

الطباعة: Kern, Bexbach

جميع الحقوق محفوظة.

رقم الطلب: 11041803

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de. أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) 50819 كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف ثالث.

إثبات الصورة:

bananastock Titelseite www.fotolia.com S. 2 © Adam Przezak, S. 4 © Joe Gough, S. 5 © Jeremias Münch

بالتعاون مع املعند القومى
للمساندة املبكـة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



تجدون هنا النصيحة والمساعدة

عند الداية أو طبيب/طبيبة الأطفال
الخاص بكم

في العيادات المسمى(عيادات
الصراخ) ومراكز الإرشاد للأباء ذوي الرضع
والأطفال الصغار. إنها متواجدة في
أماكن متعددة.

هل تبحث عن
المساعدة في الوقت المناسب...

... اذا كنت تشعر بأنك لم تعد تحمل
الصراخ!

... اذا كنت قلقاً عن ما اذا كان طفلك
كثير الصراخ.

بالمعايدة المتخصصة والدعم يمكن
للوالدين والطفل السيطرة بسرعة على
الصراخ المفطر.





تنبيه مهم جداً

إذا كان الصراخ يهيج أعصابكم

- » اذا كنتم معاً: تبادلوا الاعتناء بطفلكم الذي يصرخ.
- » اذا كنت وحدك وتلاحظين أنك لن تحملين الصراخ: ضعي رضيعك بهدوء في مكان آمن، على سبيل المثال، على سريره قبل أن «تهيج أعصابك».
- » حاولي تهدئة نفسك: اتركي الغرفة للحظات وخذي نفساً عميقاً.
- » اتصلي بأقربائك أو أصدقائك او الجيران فقد يمكنهم الوقوف بجانبك لفترة مؤقتة.
- » تفقدي طفلك كل بضع دقائق.
-
- » لا تهزي رضيعك أبداً! فحتى الهززة القصيرة قد تؤدي إلى أضرار صحية كبيرة ومستديمة أو قد تؤدي حتى إلى الموت المبكر لرضيعك.



لا تعطي لطفلك الأدوية المهدئه أبداً!

i

لمزيد من المعلومات المتعلقة
بموضوع الصراخ وللنصححة
والمساعدة زوروا الموقع:
www.kindergesundheit-info.de

يجب عن استئنافكم طبيب أو طبيبة الأطفال
الخاص بكم.

الصراخ المستمر- إجهاد كبير لبعض الأمهات والأباء.

- » الوالدين يشعرون بالعجز
- » هم يشعرون بالقلق تجاه طفلهم ما إذا كان يتآلم.
- » يعتقدون انهم يقومون بخطأ ما، و
- » يدخلون بسرعة في حلقة مفرغة من العجز واليأس.



ما يمكنك فعله؟

خمس نصائح مفيدة

- ① حاولي أن تبقي هادئة.
- ② حاولي فهم السبب (جوع، عطش، امتلاء الحفاظة، تعب....)
- ③ حاولي تهدئة طفلك بالنظر اليه ، أو بالحديث المهدئ، أو بالتأرجح اللطيف، أو بالغناء.
- ④ اذا شرع طفلك في الصراخ المتواصل: خذيه الى غرفة اخرى أو لفترة وجيزة الى الهواء الطلق . فهذا يساعدك على الاسترخاء والهدوء.
- ⑤ تحذير: لا تقومي بمحاولات التهدئة السريعة. فهذا يجعل الرضيع غير هادئين أكثر.

الأطفال يصرخون لأنهم...

... يعانون من الجوع أو التعب، أو امتلاء الحفاظات، أو مجهدون، أو يشعرون بالملل، أو يحتاجون الى اهتمام.

• جميع الرضع يصرخون: هذا أمر طبيعي تماماً في الأشهر الأولى.

• الأطفال يصرخون بشكل مختلف: عدد مرات صراخ الرضيع و مدته وعلو صوته يختلف من طفل إلى آخر.

• في البداية يكون الصراخ أكثر: حتى الأسبوع السادس يكثر الصراخ إلى ساعتين ونصف يومياً ثم بعد ذلك تقل فترات الصراخ عادتاً.

الرضع يصرخون لأسباب متعددة وأحياناً بدون أسباب معروفة. لكن عندما يصرخ الرضيع فهذا يعني **«لا أشعر بالراحة وأنا في حاجة الى قرب منكم»**. ولا يعني **«أبداً»**: «أريد ازعاجكم».





الأطفال الصغار من عمر سنة إلى ثلاثة سنوات

تعلم النطق*

* هل كنت تعلم أن صوتك هو أكثر الأصوات التي تجذب انتباه طفلك؟

Arabisch Sprechen 1-3



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA). كولونيا
إدارة المشروع: BZgA: القسم 11-1، أورسولا مونسترمان التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de

الطبعة: 8.36.11.18
التحرير: ديكوب وتنينيل
الطباعة: Kern, Bexbach
رقم الطلب: 11041807
تاريخ الإصدار: سبتمبر 2018
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de. أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

Titel © Stockbyte, S. 2 © photodisc, S. 4 www.fotolia.com © Monkey Business

بالتعاون مع املعّد القومى
للمساندة املبكرا

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ما قد يستطيع طفلك القيام به

قد يفهم طفلك في بداية عامه الثاني من 50 إلى 100 كلمة تقريباً. ويفهم الطلبات البسيطة («أعطيني الكرة»). ويلوح «إلى اللقاء». وبهز رأسه مع قوله «لا» وبصفع بيده عندما يكون سعيداً. قد يتمتم كلماته الأولى «ماما» و«بابا» أو «مم - مم» عندما يكون جائعاً.

النظرة العامة توفر مؤشراً تقربياً لمزيد من التطور

العمر	الفهم والنطق
من 20-19 شهراً	يمكن للطفل لفظ 20 كلمة على الأقل (بإستثناء «ماما» و«بابا»): «واو-واو». «كرة». «ضوء».
من 24-20 شهراً	بدء الجمل المكونة من كلمتين: «ماما تلعب». «أحمد متعب». سن أول سؤال: «ما هذا؟»
سنوات ونصف	جمل مكونة من ثلاث كلمات أو أكثر: «ماما ذهبت» أول استخدام لضمير المتكلم أنا: «أنا متعب»
3 سنوات	تزاد المحصلة اللغوية بشكل هائل. المرحلة الثانية من الأعمار التي يسأل فيها الطفل (من وأين وكيف وماذا ولماذا): «أين الطفل؟». «لماذا والدي غير موجود؟» يستطيع الطفل أن يتبع قصصاً قصيرة.

خلال السنوات التالية حتى دخول المدرسة سوف يوسع طفلك من محصلته اللغوية بشكل كبير. ويكون قادرًا على إعادة حكي القصص. ووصف موقفه الحياتية والتعبير عن أفكاره بشكل أفضل. ومع نهاية الفترة الدراسية الأساسية سوف تسير عملية التحدث والفهم أخيراً «بشكل تلقائي تماماً» وبسرعة عالية.



2 دع طفلك يتحدث على طريقته ودعه يتمتم حتى وإن كانت كلماته غير واضحة في البداية. انصت لطفلك باهتمام وحاول أن تفهم ما يريد قوله. دعه دائمًا يتحدث ورد عليه.

3 لا تدفع طفلك للحديث لمجرد أنك مثلاً تريده أن ينطق كلمات لا أن "يتحدث" بعبارات وجهه أو يديه. فكلا الأمرين بدخل في عملية تطور المهارات اللغوية لدى طفلك.

4 لا تسخر من تعبيرات طفلك الجديدة غير المألوفة ولا تخبره دائمًا أنه فعل خطأ. بل عليك تقبل ما يريد طفلك أن يخبرك به ثم كرره "داخل حديثك إليه" بشكل صحيح.

5 أسؤال طفلك - **عما يراه ويتذوقه ويشعر به**. فالأسئلة تحفز طفلك وتساعده على الملاحظة الدقيقة وتوسيع محصلته اللغوية، ولكن: تجنب "تكرار" قول الشيء كثيراً لإقناعه خاصة إذا كان طفلك متعباً أو لا يبالى.

يتعين عليك التوجّه إلى طبيب أو طبيبة الأطفال، إذا ما انتابك قلق تجاه تطور المهارات اللغوية لدى طفلك أو إذا شعرت أنه يتتحدث أو يفهم بشكل أقل من أقرانه أو إذا كانت لغته لا يمكن فهمها إلا بصعوبة.

للمزيد من المعلومات عن تطور مهارات الطفل اللغوية يرجى زيارة

www.kindergesundheit-info.de

سيقوم طبيب/طبيبة الأطفال أيضًا بالإجابة على أسئلتك هذه.



.....
اهتمامك بطفلك يشجعه على التواصل مع بيئته الخارجية ويثير تطوره اللغوي.....



دعم تطور المهارات اللغوية

الملحوظات الخمس الأكثر أهمية

1 امنح طفلك أكبر قدر من الفرصة لتسليته في محيط العائلة والحديث بنفسه. وتتوافر هذه الفرص أثناء اللعب والأنشطة اليومية وفي محيط العائلة. تحدث مع طفلك بأبسط العبارات والجمل الممكنة، ولكن لا تستخدم معه لغة الأطفال.

... أنه ليس السمع فقط المهم في عملية التطور اللغوي وإنما هناك عوامل أخرى مثل البصر والحس والشم والتذوق؟ الأطفال يكتشفون بيئتهم المحيطة بجميع حواسهم: كيف يشعر بالشيء وما هو طعمه ورائحته وما إذا كان حاد الزوايا أو دائري الشكل، ليناً أو صلباً، ما هو لونه أو شكلة. كل هذه الانطباعات يحفظ بها الطفل في ذاكرته - مع الأحساس التي يشعر بها والكلمات التي يسمعها أثناء ذلك.

... أن القراءة أمام الأطفال تضفي عليهم نوعاً خاصاً من المرح وتجعلهم في حالة جيدة؟ إن القصص تثير خيال الأطفال ويعرف الطفل منها على أشياء شديدة الإثارة. ويتمتع في نفس الوقت بمجالسة أبيه وأمه ويتتمكن من ملاحظة تعبيرات وجوههم وأيديهم أثناء "حديثهم".

... أن السعادة والإهتمام الذي يبديه طفلك تجاه الحديث في كل مرحلة من مراحله هو أهم من تحدثه "بشكل صحيح"؟

هل كنت تعلم ...

... أن الطفل يستطيع التحدث مع الأشخاص المقربين له فقط؟ حتى يستطيع الطفل تعلم اللغة فإنه يحتاج لوالديه وإخوانه أو غيرهم من الأشخاص المقربين الذين يفهموه ويجاوبون على أسئلته ويعززون لديه مهاراته اللغوية.

... أن تعلم التحدث يختلف تماماً من شخص لآخر من حيث متى وكيف يتعلم الطفل التحدث بشكل سريع. أغلب الأطفال يتتحدثون في عمر 12 شهراً تقريباً كلماتهم الأولى. غيرهم يحتاج لوقت أطول تقريباً. كذلك فمع الأطفال الذين ينمون نمواً طبيعيًا يمكن أن تزداد محصلتهم اللغوية بشكل هائل مع نهاية عامهم الثاني. على الطفل في سن العاشرين أن يتكلّم بشكل صحيح وما لا يقل عن 20 كلمة مختلفة، بإستثناء كلمتي "ماما" و"بابا".



الرضع بين 0 و 1 سنة



الرضاعة . سهلة . جيدة

* في الأشهر 4-6 الأولى يكتفي الرضع غالباً بحليب الأم.

Arabisch Stillen



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصیر
معلومات
للوالدين

هيئة التحرير
الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع: BZgA, القسم 1-11, أورسولا مونسترمان التصميم:
www.bg-medienwerkstatt.de

الطبعة: 8.36.11.18
التحرير: ديكوب وتنيل
الطباعة: Kern, Bexbach
تاريخ الإصدار: سبتمبر 2018
جميع الحقوق محفوظة.
رقم الطلب: 11041802

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de, أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) كولونيا أو على على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

eyewire images Titelseite www.fotolia.com S. 2 © Kati Molin, S. 3 © Vladimir Melnik, S. 5 © Günter Menzl

بالتعاون مع املع دل القومى
للمساندة امل بكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



مثروبات إضافية: ضرورية في حالات الاستثنائية فقط

يكتفي الأطفال عادةً بالحليب كسائل. سواء كان ذلك بالإرضاع أو بالزجاجة. وذلك حتى البدء بالوجبة الثالثة من العصيدة.

يجب عليك إعطاء مشروباً إضافياً لرضيعك فقط في الأيام شديدة الحرارة، أو في حالات الإسهال، أو الحمى: ماء الصنبور أو شاي الفواكه أو الأعشاب الخفيف بدون سكر.

اتركي ماء الصنبور يسيل حتى يتدفق الماء البارد.

فقط عند تناول الهريس الإضافي الثالث (هريس الفاكهة والحبوب) يصبح الرضيع في حاجة إلى شرب شيء إضافي بانتظام عن طريق فنجان أو كوب بقدر الإمكان.

التغدية بالزجاجة

الرضيع ينمو كذلك عن طريق تغذيته
بالحليب من الزجاجة



«**الزجاجة** أيضاً تعطى كلما اقتضت الحاجة. هذا يعني أن في البداية تعطى كل ساعتين أو ثلاثة وفي الليل مرة أو أكثر.

«**من مزايا الرضاعة بالزجاجة**: يمكن للأب أو الأم أو الأخوة الأكبر سنًا الإطعام.

هام: يجب مراعاة نسبة مسحوق الحليب إلى نسبة الماء كما هو مذكور على العلبة. وإنْ هناك خطر على الطفل من الحصول على قدر غير كافي من السوائل.

الرضع يحبون إمساكهم على الذراع والنظر إليهم عندما تعطيهم الزجاجة.

للمزيد من المعلومات عن الرضاعة والتغذية بالزجاجة، والمشروبات الإضافية زوروا الموقع

www.kindergesundheit-info.de

يجب عن أسئلتكم الدایة أو طبيب أو طبيبة الأطفال الخاص بكم



حتى الرضاعة

يجب تعلمها

«**الصبر والثقة**: أنت ورضيعك ستصلحان فريق رضاعة جيد.

«**الوضعية الصحيحة للرضاعة**: اجلس بشكل مريح ورضيعك مستلقي في وضع التأرجح على ذراعك ومتوجه إليه.

«**مدة الرضاعة الطبيعية**: فترة الرضاعة الطبيعية بين 10-45 دقيقة.

«**أن العرض ينظم الطلب**: فكلما أرضعت طفلك أكثر ازداد إنتاج الحليب.

«**جيد لإنتاج الحليب**: الحليب يتتدفق بشكل أفضل عندما تكونين مرتاحاً وكذلك الشرب. الشرب، الشرب - ماء أو عصير فواكه مخفف أو شاي.

«**نصيحة**: ساعدي الطفل عدة مرات منتظمة خلال اليوم حتى يجد روتينه في الرضاعة.

«**النيكوتين والكحول والأدوية** - ليست للرضع! كل ما تتناوليه يأتي إلى الرضيع عن طريق الحليب. لذلك: اجتنب التدخين والكحول قدر الإمكان. لا تتعاطي الأدوية إلا بتوصية من طبيبك أو طبيبك.

الأطفال الرضع يحبون الرضاعة

«**حليب الأم** هو الأفضل للرضع.

«**حليب الأم** يقوّي جسد الرضيع وروحه.

«**حليب الأم** نظيف، ومتوفر دائماً ومجاني.

«**الجوع وال الحاجة إلى الإرضاع مختلفة عند الرضع.**

«**أن الرضيع** هو الذي يحدد بنفسه متى وكم مرة وإلى أي حد هو في حاجة للإرضاع. في الأسبوع الأول يحتاج معظم الرضع لـ 8-12 رضعة أو أكثر كل 24 ساعة.

«**في الأسبوع الأول** يحتاج الرضع خلال الليل أيضاً إلى رضعة أو أكثر.



كل طفل لديه ما يميزه

- ◀ كل طفل لديه روتينه الخاص به، وينمو بمعدل خاص به تماماً.
- ◀ كل طفل لديه ما يفضله وما يكرره، ولديه نقاط ضعف ونقطة قوة.
- ◀ كل طفل لديه مزاج مختلف عن غيره، فقد يكون أكثر هدوءاً أو لطفاً، أو أكثر أو أقل صرامةً. أو يهدأ بصورة أسهل وأصعب.

يرغب الطفل منذ نعومة
أظافره في تحديد ما
يحتاجه من اهتمام وتحفيز وتنوع.

نشاط الطفل منذ نشأته

من المعلوم أن حديث الولادة يمكنه الرؤية والسمع والتذوق والشم، كما يمكنه الشعور عندما يمسك به ويحمل، ومنذ لحظة ولادته يرغب في إقامة علاقة معكم بصفتكم الآباء والأمهات، كما يمكنه إخباركم بذلك بطرق مختلفة:

◀ وبعد الولادة بقليل يقيم علاقة معك من تلقاء نفسه، بالقبض على أصابعك على سبيل المثال.

◀ كما يستمتع عندما تداعبه بصوتك، أو بظهور استياعه عبر أنينه مثلًا أو صراخه.

يحتاج الأطفال إلى تربية مضمونة تتميز بالثقة. فهي تمنحهم الأمان الضروري ليتمكنوا من اكتشاف عالمهم بشغف.



يحتاج الأطفال إلى ...



- ... القرب والحنان.
- ... الحماية والأمان.
- ... الاهتمام والتقدير.
- ... التبادل والتحفيز.



الرضع والأطفال الصغار من سن يوم إلى 3 سنوات

Arabisch Zuwendung



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، كولونيا

إدارة المشروع: BZgA، القسم 11-11، أورسولا مونسترمان التصميم: 8.36.11.18

الطبع: ديكوب وتيبل

الطباعة: سبتمبر 2018

جميع الحقوق محفوظة.

رقم الطلب: Kern, Bexbach 11041809

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de، أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA، 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبلة/المستقبل أو من خلال طرف ثالث.

إثبات الصورة:

وثيقة الصورة: AndiPu © 4، صفحة 2 © Lena Anatoliy Samara، صفحة 3 © lagom، العنوان © www.fotolia.com، صفحة 7 © Fotwerk

بالتعاون مع

المركز الاتحادي

للمساعدة المبكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

