

Arabic



من 0 إلى شهرين

بداية صحية لطفلك منذ الولادة

تقديم الدعم لعائلتك أثناء العام الأول من عمر طفلك

0-2 Months

A Healthy Beginning for Your Baby from Birth

Supporting your family during your baby's first year



من 0 إلى شهرين



بداية صحية لطفلك منذ الولادة A Healthy Beginning for your Baby from Birth

إن تغذية طفلك واللعب معه بطريقة نشطة أمر مهم منذ البداية.

يقدم هذا الكتيب معلومات دقيقة وعامة استنادًا إلى أحدث دليل علمي عن صحة طفلك في الأشهر الأولى وكيفية العناية بصحتك أيضًا.

توصيات للعناية بطفلك من لحظة الولادة إلى الشهرين RECOMMENDATIONS FOR YOUR BABY AT 0-2 MONTHS

النوم Sleep



- يُوصى بأن يحصل الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين حديثي الولادة و ٣ أشهر على ما يصل مجموعه من ١٤ إلى ١٧ ساعة من النوم الجيد، بما في ذلك القيلولة خلال الـ ٢٤ ساعة

التطعيم

Immunisation



- يجب أن يتلقى طفلك لقاح فيروس التهاب الكبد ب عند الولادة
- عند بلوغ طفلك من ٦ إلى ٨ أسابيع، يتوجب أن يخضع لفحص صحي. يجب كذلك أن يحصل على ٣ لقاحات لحمايته من بعض الأمراض المعدية الخطيرة
- يمكن تقديم تلك اللقاحات بواسطة ممرضة صحة الطفل والأسرة أو طبيب الأسرة أو أخصائي الأطفال

التغذية

Nutrition



- الرضاعة الطبيعية فقط (إعطاء حليب الأم فقط) في أول ستة أشهر
- الانتظار حتى حوالي عمر ستة أشهر لبدء تقديم الماء ومجموعة متنوعة من الأطعمة الصلبة، بدءًا من الأطعمة الغنية بالحديد (مثل اللحوم المفرومة، الأسماك، الدجاج أو البقوليات)
- مواصلة الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين على الأقل

اللعب النشط

Active play



- يفضل اللعب التفاعلي معك ومع شريك الحياة وعائلتك منذ الولادة
- لا ينبغي أن يبقى الرضع والأطفال الصغار والأطفال دون سن الدراسة لأكثر من ساعة واحدة بدون نشاط، باستثناء عند النوم
- ينبغي عدم تخصيص أي وقت لمشاهدة الشاشات للأطفال دون عمر السنتين، بما في ذلك التلفزيون أو أقرص دي في دي أو أجهزة الكمبيوتر أو أجهزة أي باد أو أجهزة آيفون أو أي ألعاب إلكترونية أخرى

تغذية طفلك

FEEDING YOUR BABY



الرضاعة الطبيعية

Breastfeeding

يُوصى بالاعتصار على الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ طفلك ستة أشهر من عمره. يحتوي حليب الأم على كل الماء والعناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك خلال الأشهر الستة الأولى من عمره.

هذا يعني أن طفلك لا يحتاج لأي أطعمة أولى (الأطعمة الصلبة) مثل عصيدة الأرز أو الفواكه أو الخضروات المهروسة أو أي مشروبات مثل الماء والعصير والحليب غير البشري أو الحليب الصناعي (ما لم تتصحب بذلك ممرضة صحة الأسرة والطفل (CFHN)، أو طبيب الأسرة، أو أخصائي الأطفال.

تعزز الرضاعة الطبيعية النمو البدني وتنمية المخ، وتحسن المناعة وتجلب العديد من الفوائد الصحية على مدى الحياة لطفلك. كما أنها تساعد على إرساء التقارب/الارتباط بينك وبين طفلك. اطلعي على كتيب "ما قبل الولادة" لمعرفة فوائد الرضاعة الطبيعية.

تعلم الرضاعة الطبيعية

Learning to breastfeed

يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية صعبة خلال الأسابيع الأولى. قد يستغرق الأمر ما بين ٦ إلى ٨ أسابيع للتخلص من بعض مشكلات الرضاعة الطبيعية ولتكوني واثقة من الرضاعة الطبيعية. تذكر، أنت وطفلك تتعلمان معا كيفية القيام بعملية الرضاعة الطبيعية - و ذلك يأخذ وقتًا.

نصائح للرضاعة الطبيعية الناجحة

Tips for successful breastfeeding

- احضني طفلك بين ذراعيك بحيث يكون في مواجهتك، أي صدره على صدرك.
- تأكدي من أن أنف طفلك أو شفته العليا مقابل حلمتك، حركي طفلك نحو ثديك (ولا تحركي ثديك نحو الطفل).
- اجعلي ذقن طفلك يلمس ثديك.
- اسندي جسم طفلك أثناء الرضاعة بواسطة ذراعيك أو الوسائد.

ضخ حليب الثدي

Expressing

قد تكون هناك مناسبات لا يستطيع فيها طفلك الحصول على الرضاعة الطبيعية، مثل العودة إلى العمل، وقد تحتاجين إلى ضخ الحليب أو وضعه في كوب أو زجاجة ثم تعطييه لطفلك. يمكنك ضخ حليب الثدي باستخدام يدك أو مضخات يدوية أو مضخات كهربائية.



الإشارات/العلامات على الحاجة لتغذية الطفل BABY FEEDING CUES/SIGNS

سيحاول طفلك إخبارك بأنه جائع أو قد حصل على كفايته من المهم معرفة هذه الإشارات المختلفة والتميز بينها.



التغذية بواسطة كوب أو زجاجة Cup or bottle feeding

إذا لم تتمكن من تغذية رضيعك من الثدي، فمن المهم أن تتفاهلي أنت أو شريكك مع طفلك أثناء التغذية بواسطة كوب أو زجاجة.

ويشمل ذلك الإمساك بطفلك وتقريبه منك والتواصل معه بالعينين، والابتسامة والاستمتاع بالوقت سوياً.

تذكرتي القيام بالتالي للحصول على تغذية آمنة:

- امسكي طفلك بوضع عمودي عند إطعامه مع إسناد رأسه
- انتظري حتى يتقبل طفلك حلمة الزجاجة من خلال فتح فمه
- حافظي على امتلاء الحلمة بالحليب
- إمنحي فترات من الراحة أثناء التغذية ليرتاح الطفل ومن ثم لتتمكني من معرفة ما إذا كان لا يزال جائعاً أو شبعاناً
- لا تتركي الطفل وحده مع زجاجة الرضاعة أبداً.

قد تستغرق الرضاعة بالزجاجة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة من المص حتى يشعر الرضيع بالشبع.

لمزيد من الدعم والمعلومات يمكنك الاتصال بـ Healthy Beginnings من خلال البريد الإلكتروني

SLHDHealthyBeginnings@health.nsw.gov.au

كيف أعرف متى وكما مرة في اليوم يحتاج طفلي إلى إطعامه؟

How do I know when and how many times a day my baby needs to be fed?

لمعرفة عدد مرات التغذية التي يحتاجها طفلك ، فأنت بحاجة إلى مراقبة علامات الحاجة إلى التغذية والاستجابة لها. سيريد في الأسابيع القليلة الأولى إطعامه كل ساعتين إلى خمس ساعات. يرضع معظم الأطفال رضاعة طبيعية من ٨ إلى ١٢ مرة خلال 24 ساعة.

علامات الشبع - "حصلت على كفايتي من الطعام"
التوقف عن المص
إغلاق الفم، الابتعاد عن الحلمة
الإستغراق في النوم

الوقت لتهدئة الرضيع الباكي
العناق
اللمس الجسدي بوضعه على الصدر
التحدث إليه
التمسيد

علامات مبكرة - "أنا جائع"



تحريك الرأس/
البحث عن الطعام/
تحريك الفم

فتح الفم

التقلب

علامات متوسطة - "أنا جائع للغاية"



وضع اليد في الفم

زيادة الحركة

التمدد

علامات متأخرة - "قومي بتهديتي، ثم أطعميني"



احمرار لون الجلد

حركات جسدية مستترة

البكاء

هل لدي ما يكفي من الحليب لطفلي؟

Do I have enough breastmilk for my baby?

نظراً لأنه لا يمكنك رؤية كمية الحليب التي تتناولها طفلك ، فقد يساورك القلق من أن الطفل لم يحصل على ما يكفي من الحليب، أو أنك لا تدرين ما يكفي منه.

يمكن لمعظم الأمهات أن تدر ما يكفي من الحليب لطفلهن (أو أطفالها!). كلما زاد امتصاص طفلك للثدي، كلما زادت كمية الحليب لديك.

خلال الأشهر الأولى، قد يشعر طفلك في بعض الأيام بأنه أكثر جوعاً بحيث يحتاج لمدة يوم أو يومين إلى الإطعام بشكل أكبر من المعتاد للحفاظ على إمدادات حليبك أو تعزيزها.

قد يفيدك الاتصال بخطط المساعدة للرضاعة الطبيعية (1800 686 268)، أو التحدث إلى ممرضة صحة الطفل أو الأسرة أو طبيبك للتأكد من أن طفلك يتغذى جيداً، أو في حال كنت قلقة بشأن شهية طفلك أو نموه.

المشكلات الشائعة خلال الرضاعة الطبيعية

Common problems during breastfeeding

تعاني الأمهات أحياناً من مشكلات في الرضاعة الطبيعية مثل امتلاء الثدي أو ألم في حلمات الثدي أو التهاب الثدي. يمكن أن تكون تلك المشكلات غير متوقعة ومفاجئة. ويمكن معالجتها بسهولة.

الحصول على مساعدة ومساندة مهنية

GETTING PROFESSIONAL HELP AND SUPPORT

ستكون الرضاعة الطبيعية تجربة ممتعة ومريحة. إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف أو لا تشعرين بالثقة في قدرتك على القيام بالرضاعة الطبيعية لطفلك ، فهناك خدمات يمكن أن تدعمك وتساعد في بناء ثقتك.

لا بأس في طلب المساعدة. الحصول على الدعم مبكراً يعني أنه بإمكانك التغلب على المشكلة سريعاً.

خدمات الدعم

Support Services

تحدثي إلى القابلة أو ممرضة صحة الطفل والأسرة أو الطبيب أو عيادة دعم الرضاعة الطبيعية أو استشاري الرضاعة. يمكنك أيضاً الاتصال بالتالي:

الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية 1800 686 268

استشاريو الرضاعة www.lcanz.org

إذا كنت

بحاجة إلى مترجم فوري، يُرجى الاتصال أولاً بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية المجانية (TIS National) على الرقم 131 450 واطلبي منهم الاتصال بخطط المساعدة للرضاعة الطبيعية 1800 686 268 على الرقم





يبدأ وقت الاستلقاء على البطن عندما يستلقي الطفل على بطنه مستنداً على الساعدين. وقت الاستلقاء على البطن له فوائد عدة لطفلك.

”بدأ والدي باستلقائي على بطني عندما كنت أبلغ من العمر أسبوعاً واحداً! لم يستهويني الأمر في البداية، ولكني الآن أحب القيام بذلك يوميًا، ولعدة مرات في اليوم. لقد اشتدت قوتي الآن ويمكن أن استمر في القيام بذلك لمدة 15 دقيقة!“

المخ

Brain

يساعد على تنمية المخ

الرأس

Head

يمنع تسطح رأسي

العينين

Eyes

يطور مهاراتي البصرية

الرقبة

Neck

تقوي عضلات الرقبة

الظهر

Back

يقوي ظهري

الأرجل

Legs

تساعدني على تقوية العضلات للحبو

البطن

Tummy

يساهم في حل مشكلات البطن مثل الإمساك والغازات

الذراعين

Arms

يقوي الذراعين لامدادهم للوصول إلى شيء ما وللحبو

يُعد اللعب مع طفلك مهمًا لتنمية المخ والنطق. يمكنك مع شريك حياتك / عائلتك محاولة القيام بالتالي:

- ضعي رضيعك على بطنه من ٢ إلى ٣ مرات خلال النهار لمدة دقيقة أو دقيقتين
- اخذه للتمشي ، ومن ثم يمكنك ممارسة التمرينات أيضاً.
- غناء أغنية أو قراءة قصة

قبل البدء تأكد من أنني:

- مستيقظ وسعيد
- على سطح صلب
- تحت الإشراف طوال الوقت

24 ساعة مع طفلك الجديد 24 HOURS WITH YOUR NEW BABY



في الأشهر القليلة الأولى من عمر طفلك ، سيتضمن يومه دورة من الإطعام، واللعب، والنوم. يختلف كل طفل عن الآخر وستتغير الدورة مع نمو طفلك. السر هو معرفة إشارات رضيعك بما في ذلك تحديد وقت إطعامه من بعد التعرف على إشارات الجوع والشبع، ومتى يشعر بالنعاس وكيفية تخصيص الوقت للعب على مدار اليوم.

دورة إطعام الطفل واللعب معه ونومه BABY FEED, PLAY AND SLEEP CYCLE

لا تتسع بطني للكثير، لذا فأنا أحتاج إلى الطعام بانتظام، من 8 إلى 12 مرة في اليوم!



قد يستغرق مني الطعام ساعة في كل مرة!

اللعب مع الطفل يساعده على النمو



ضعي طفلك على بطنه من 2 إلى 3 مرات على مدار اليوم لمدة دقيقة إلى دقيقتين

قومي بغناء أغنية أو قراءة قصة

قد أستيقظ بشكل منتظم في الليل في الأشهر الستة الأولى



تتراوح فترة نوم معظم الأطفال ما بين 1 إلى 4 ساعات في المرة الواحدة (14-17 ساعة إجمالاً على مدار 24 ساعة)

من الطبيعي أن يستيقظ طفلك بانتظام في الليل

قد أبدو وكأنني أشعر بالألم وإن لم أكن كذلك



قد أبكي لخمس ساعات أو أكثر كل يوم

قد يزداد بكائي كل أسبوع، وغالبًا عندما أبلغ من العمر الشهرين، بينما يقل عندما أبلغ من العمر 3 - 5 أشهر.

قد أبدأ بالبكاء ثم أتوقف، ولكنك لا تعلمي السبب. أو قد لا أتوقف عن البكاء بغض النظر عما تفعلين



بكاء الرضيع أمر طبيعي Infant crying is normal

عادة ما يزداد بكاء الأطفال عندما يبلغوا من العمر الشهرين (كما هو موضح في هذا الرسم البياني)، أكثر من وقت ولادتهم، ثم يقل البكاء. وهذا أمر طبيعي ولكن إذا ساورك القلق على طفلك، يُرجى الاتصال بممرضة صحة الطفل أو الطبيب.



الاعتناء بنفسك

LOOKING AFTER YOURSELF

اطلبي العون من العائلة والأصدقاء

Getting help from family and friends

تشجع بعض الثقافات الأمهات على البقاء في المنزل بعد أن تضع طفلهما. من المهم حقًا أن تتلقي المساعدة والدعم من العائلة أو الأصدقاء أو الجيران، أو الانضمام إلى تجمع الأمهات أو المنظمات الثقافية أو تخصيص وقت للمكالمات المنتظمة عبر سكايب مع أفراد العائلة الذين يعيشون بالخارج.

لا تشغلي بالك بالأعمال المنزلية: فأنت وطفلك أكثر أهمية من ترتيب المنزل. اطلبي المساعدة من شريك حياتك وعائلتك في ترتيب المنزل وأمور كالسوق وإعداد الطعام وغسل الملابس.

المشاركة في الرعاية

تنمية الترابط بين الأب والرضيع

Developing the bond between father and infant

يعتبر الانتقال إلى مرحلة تكوين عائلة تجربة ممتعة ولكن يمكن أن تكون مرهقة على الصعيد الجسدي والعاطفي بالنسبة لك ولشريكك.

كأب يمكنك مشاركة رعاية الطفل من خلال القيام بأنشطة مثل:

- رعاية الطفل لفترات راحة صغيرة
- وضع الطفل على صدر شريك حياتك للتلامس الجسدي
- تحميم الطفل وتدليك
- تغيير حفاظات الطفل
- العناق والتهدئة
- حمل الطفل في حمالة أو حاملة
- وضع الطفل على بطنه - وقت الاستلقاء على البطن
- الغناء للطفل والقراءة له والتحدث معه

ستساعد كل هذه الأنشطة على أن يكون للأب ولأفراد العائلة علاقة وطيدة مع الطفل. لا تقلقي إن قاموا بالأمر بشكل مختلف، فهذه الاختلافات في التعامل مع الطفل من الممكن أن يكون لها تأثير إيجابي على تنمية المخ.



كوني نشطة بعد الولادة Getting active after birth

عندما تشعرين بأنكِ مستعدة، سيساعد البدء ببعض التمارين الخفيفة جسمك على استرداد عافيتك، وسيساعدك أيضًا على الشعور بالتحسن. من الطبيعي أن تعاني من النوم المتقطع بعد رعاية طفل جديد وستكونين متعبة. حاولي الاستراحة عندما يمكنك ذلك وحاولي القيام ببعض التمارين يوميًا.

ابدئي بالتدريج لمدة 30 دقيقة يوميًا. حاولي:

- المشي في مجموعة عربات الأطفال مع الأمهات الأخريات
- المشي مع شريك حياتك أو عائلتك
- اليوغا أو تمرينات التمدد الخفيفة في المنزل
- القيام بأعمال الحديقة الخفيفة
- القيام بتمارين عضلات قاع الحوض (راجع كتيب "ما قبل الولادة")

تغذيتك

Your nutrition

يعتبر تناول الأطعمة الصحية والمغذية أمراً مهماً للحفاظ على صحتك، ويمدك بالطاقة لرعاية طفلك. يحتاج جميع الآباء والأمهات الجدد للحفاظ على مستويات عالية من الطاقة.

- تناول أطعمة متنوعة من المجموعات الغذائية الخمس:

- الخضروات والبقوليات / الفول
- الفاكهة
- خبز الحبوب الكاملة والسيريال
- الألبان

- طعام غني بالبروتين مثل اللحوم وبدائل اللحوم

- تناول الكثير من الخضروات واحرصي على أن يكون نصف الطبق من الخضار، ربع الطبق من الأطعمة الغنية بالبروتين، وربع الطبق من الأطعمة مثل الأرز والخبز والبطاطس.
- تناول وجبات خفيفة صحية، مثل الفواكه (الطازجة أو المعلبة أو المجففة) أو المكسرات أو الجبن أو اللبن الرائب.
- اشربي الكثير من الماء

الرضاعة الطبيعية ونظامك الغذائي

Breastfeeding and your diet

من الطبيعي أن شعري بالجوع عند الرضاعة الطبيعية لأن جسمك يحتاج إلى طاقة أكبر لإدرار الحليب. إن إدرار حليب الثدي يستهلك سوائل إضافية، لذلك قد تشعرين بالظمأ أكثر من المعتاد أيضاً.

عندما ترضعين، يمتص جسمك العناصر الغذائية من الطعام بشكل أفضل، ويستخدم بعض الدهون التي خُزنت عندما كنت حاملاً. ولهذا السبب يمكن أن تساعد الرضاعة الطبيعية على إنقاص الوزن.

في بعض الثقافات، تنصح النساء بتناول الكثير من الأطعمة الحلوة أو الأطعمة المشبعة بالدهون لإدرار المزيد من الحليب. في الحقيقة، تشير الدلائل العلمية إلى أن للأطعمة المعينة تأثير ضئيل للغاية على إدرار الحليب.

و1/4 طبق من الأطعمة الغنية بالبروتين (الحمص،

التوفو، اللحم، البيض)

و1/4 طبق من الأرز، النودلز، والبطاطس ونصف رغيف من الخبز اللبناني.

حوالي 1/2 طبق من الخضروات،



صحتك النفسية

Your emotional wellbeing

بعد الولادة بفترة قصيرة قد تشعرين برغبة في البكاء أو قد تشعرين بالقلق أو بتقلبات مزاجية وهذا لا يعني أنك لا تحبين طفلك ولكن فقط لأن جسمك قد مر بالكثير من التغيرات الجسدية مثل النزيف بعد الولادة، وهذا امر طبيعي تعاني منه ما يقرب من 80 % من النساء.

تستمر هذه المشاعر عادة لبضعة أيام فقط. قد تشعرين أيضاً بالأمر التالي:

- تدهور مستمر في الحالة المزاجية
- عدم القدرة على القيام بالأعمال اليومية أو التمتع بأنشطتك العادية
- عدم الرغبة في الأكل أو الإفراط في الأكل
- عدم القدرة على الراحة حتى عندما يكون الطفل نائماً
- البكاء كثيراً بدون سبب
- ضعف الثقة بالنفس

إذا كنت أنت أو شريك حياتك تعانين من أي من هذه الأعراض لمدة تزيد عن أسبوع إلى أسبوعين، فمن المهم أن تطلبين المساعدة في وقت مبكر من طبيبك أو ممرضة صحة الطفل والأسرة، أو الإتصال بـ:

- Perinatal Anxiety & Depression Australia (PANDA) - 1300 726 306 www.panda.org.au/
- beyondblue - 1300 224 636 www.beyondblue.org.au/
- NSW Mental Health Line - 1800 011 511

وفي حالة الطوارئ، اتصل بالرقم 000 أو اذهبي إلى قسم الطوارئ بالمستشفى.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فيرجى أولاً الاتصال بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية المجانية على الرقم 131 450، ثم اطلبي منهم الاتصال بالخدمة التي تحتاجينها.

ما الذي ينبغي مراعاته خلال أشهر طفلك الأولى

WHAT TO CONSIDER DURING YOUR BABY'S FIRST MONTHS

صحة طفلك

- ترسيخ الرضاعة الطبيعية لطفلك
- وقت الاستلقاء على البطن
- دورة الإطعام واللعب والنوم
- النوم والتهدئة
- التطعيم ضد الأمراض

صحتك

- الحصول على الدعم والمشاركة برعاية الطفل
- الغذاء الصحي
- الرضاعة الطبيعية والتغذية
- النشاط البدني
- الصحة النفسية

الدعم الاجتماعي

- مراكز صحة الطفولة المبكرة
- الطبيب العام/أخصائي الأطفال
- استشاريو الرضاعة
- البقاء على اتصال مع الأمهات الأخريات: منتديات ومجموعات الأبوة والأمومة

المنزل والعائلة والعمل

- الإنعاش القلبي الرئوي للرضع
- خلق بيئة آمنة لطفلك



لكتيب التالي

٢ - ٤ شهور

هل تحتاجين إلى مترجم فوري؟

اتصلي بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (TIS) المجانية على الرقم 131 450 إذا كنت لا تتحدثين اللغة الإنجليزية، فكل ما عليك هو أن تقولي بالإنجليزية "أراك (عربي)" وسيتم توجيهك إلى المترجم المناسب. ثم اطلبي منهم الاتصال بالخدمة الصحية / الرقم الذي تحتاجينه.

للحصول على الدعم والمزيد من المعلومات، يمكنك الإتصال بـ

HB

Healthy Beginnings

SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au
www.healthybeginnings.net.au
02 9515 9055

HD

Health Direct Australia

www.healthdirect.org.au
1800 022 222

Acknowledgements This is a partnership project funded by NSW Ministry of Health under the Translational Research Grant Scheme 2016 (ID number: TRGS 200). We sincerely thank participating partners of the project from the Sydney, South Eastern Sydney, South Western Sydney and Southern NSW Local Health Districts, and members of the advisory committee and project management team. This resource has been prepared with the guidance of health professionals. The information for this resource was obtained from NSW Health sources, National Health and Medical Research Council, Australian Breastfeeding Association and Raising Children Network. The information in this resource is for general guidance only and should not be a substitute for professional advice.



OCTOBER 2018