

Arabic



من شهرين إلى 4 شهور

رضيعك من عمر الشهرين إلى 4 شهور
تقديم الدعم لعائلتك أثناء العام الأول من عمر طفلك

2-4 Months

Your baby from two to four months

Supporting your family during your baby's first year



2 إلى 4 شهور



مواصلة الرضاعة الطبيعية الحصرية

Continue exclusive breastfeeding

توصي منظمة الصحة العالمية بالاقتران على الرضاعة الطبيعية (إعطاء حليب الثدي فقط) حتى يبلغ عمر طفلك ستة شهور. ستجعل المياه وغيرها من السوائل أو الغذاء الرضيع ممتلئاً وستقلل من جوعه ويمكن أن يتداخل ذلك مع إمدادك من حليب الأم.

تشتمل الرضاعة الطبيعية على فوائد كثيرة للرضيع، بما في ذلك:

- تقوية التقارب أو الترابط بين الرضيع و الأم.
- الحماية من العدوى والمرض
- تعزيز النمو البدني الصحي وتطوير الدماغ
- تقليل مخاطر الحساسية الغذائية

التحديات المرتبطة بالرضاعة الطبيعية وإمداد الحليب.

Breastfeeding challenges and milk supply

تقلق العديد من الأمهات حول إمدادهن من الحليب، غير أن معظم الأمهات يقمن بإنتاج ما يكفي من الحليب لأطفالهن. تعتمد كمية الحليب التي تنتجها الأم على مقدار وكم مص الرضيع من الثدي. سوف ينتج جسد الأم الحليب حسب الطلب.

إذا كنت تعاني من أي مشكلات في الرضاعة أو أي ألم بالثدي أو بالحلمة أو تشعرين بالقلق حيال كمية الحليب، تحدثي إلى ممرضة صحة الطفل والأسرة أو استشاري الرضاعة أو طبيب العائلة.

الانتظار حتى يبلغ طفلك حوالي ستة أشهر من العمر قبل تقديم الأطعمة له

Wait until your baby is around 6 months old before introducing foods

سيبدأ طفلك عندما يبلغ من العمر 6 شهور في إظهار علامات التهيؤ للطعام من ناحية النمو. هذه العلامات قد تشمل

- رفع رأسه لأعلى وجلسه بدون مساعدة
- عدم إخراج لسانه ودفع الطعام خارج فمه (يحول رد الفعل اللا إرادي هذا دون الاختناق ويشير إلى أن رضيعك غير جاهز للأطعمة الصلبة)
- إظهار الاهتمام بالطعام (بالأعين وتعابير الوجه والأصوات)

قد تلاحظين بأن ألعاب رضيعك بدأ يسيل بشكل أكبر عندما يتراوح عمره ما بين 3 و4 شهور، وبأنه يضع يديه في فمه، ويبدو مهتماً بالطعام. هذه علامات طبيعية تشير إلى بدء نمو أسنانه واستكشافه لعالمه.

يتم الإعلان عن منتجات أغذية الأطفال على نطاق واسع وهي باهظة الثمن. لا يحتاج رضيعك إلى هذه الأطعمة. لا توجد حاجة لأية أطعمة أو مياه حتى يبلغ عمر الطفل حوالي 6 أشهر (إلا إذا نصحت أخصائي الرعاية الصحية بذلك).

الغذاء الصحي واللعب معه بطريقة نشطة أمران مهمان لطفلك.

يقدم هذا الكتيب المعلومات عن صحة طفلك ونصائح لصحة الوالدين أيضاً.

توصيات للعناية بطفلك من عمر الشهرين إلى 4 شهور

RECOMMENDATIONS FOR YOUR BABY AT 2 - 4 MONTHS

التغذية

Nutrition

- إعطاء حليب الأم فقط (وعدم إعطاء أطعمة أخرى أو سوائل أو مياه) حتى يصبح عمر طفلك 6 شهور
- حليب الأم هو أفضل غذاء أو شراب لنمو رضيعك الجسدي والعقلي والعاطفي ويشتمل على جميع المياه والمغذيات المناسبة التي يحتاجها رضيعك حتى عمر 6 أشهر تقريباً

اللعب النشط

Active play

- ضعي طفلك على بطنه (وقت الاستلقاء على البطن) لمدة 10 إلى 15 دقيقة، وذلك لثلاث مرات يومياً. تأكدي من أن طفلك مستيقظ وتحت الإشراف وسعيد أغلب الوقت.
- قومي باللعب والحديث والغناء وقراءة القصص مع طفلك.
- عدم تخصيص وقت لمشاهدة الشاشات للأطفال فيما هم دون الثانية من عمرهم (أي قضاء الوقت في مشاهدة الشاشات أو استخدامها، مثل التلفزيون، وأجهزة الكمبيوتر، والأجهزة اللوحية، والهواتف).

النوم

Sleep

- تتراوح مدة نوم الطفل ما بين 12 و16 ساعة إجمالاً (بما في ذلك القيلولة) خلال الـ 24 ساعة.

التطعيم

Immunisation

- ينبغي أن يحصل رضيعك في عمر 4 شهور على التطعيمات (اللقاحات) للوقاية من بعض الأمراض المعدية الخطيرة. اطلعي على السجل الصحي الشخصي لطفلك (Blue Book) وتحدثي إلى ممرضة صحة الطفل والأسرة أو طبيب العائلة.





عندما ينمو طفلك، ستلاحظين عليه النمو الجسدي والعقلي في مختلف الأعمار والمراحل. في عمر شهرين إلى 4 شهور، قد تشمل علامات النمو ما يلي:

- الجلوس في شكل مستقيم مع الاستناد إلى اليدين والتحكم بالرأس بشكل أفضل
- البدء في الزحف والحبو
- مد اليد للإمساك بأشياء مثل الألعاب واحذري من أن يُمسك بشعرك!
- دفع نفسه بيديه والتدحرج من وضع النوم على البطن إلى النوم على الظهر
- وضع يده في فمه

أنتِ المعلم الأفضل لطفلك

You are your baby's best teacher

اللعب هو الطريقة الطبيعية التي يتعلم بها الأطفال، والتفاعل معك هو من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل نموه. في هذا العمر ينبغي القيام بالتالي:

- مراقبة الرضيع أثناء بقائه مستلقياً على بطنه، لمدة 10 إلى 15 دقيقة، 3 مرات في اليوم (يرجى الرجوع إلى كتيب Healthy Beginnings من 0 إلى شهرين)
- قراءة القصص، استخدام كتب الأطفال الناعمة
- المشي في عربة الأطفال الانضمام إلى جماعة خاصة بالوالدين أو جماعة للعب
- غناء الأغاني أو الحان الأطفال

من الأفضل تجنب استخدام الشاشات مع طفلك، مثل التلفزيون أو الأجهزة اللوحية. أنشطة اللعب الأخرى هي أفضل بكثير لنمو الطفل وصحته النفسية.



- حتى الأطفال الذين لديهم الكثير من الطاقة يحتاجون إلى وقت للراحة. اتبعي إشارات أو علامات رضيعك التي تقول "أنا متعب"، مثل أن يصبح شارد النظر والتأوب والبكاء وفقدان الاهتمام بالأشخاص أو الألعاب.
- قد يبكي الأطفال أكثر في حوالي عمر 4 شهور، ويحتاجون لطمأننتهم أكثر أو يكون من الصعب عليهم النوم أو كثيراً ما يستيقظون. هذه مرحلة نمو طبيعية.

أفكار لنوم الطفل أو تهدئته:

Ideas for settling/calming baby

- اللمس اللطيف أو التلميس على رأس الرضيع أو ساقه أو ظهره
- الترييب على الرضيع بطريقة إيقاعية وبلطف أو هز المرتبة بجوار الرضيع، أو هز السرير ببطء
- استخدام صوت مثير للطمأنينة وناغم للهمس أو الغناء
- هز الرضيع أو حضنه بثبات من الكتف والورك (مع إسناد رأسه) وهزه برفق ذهاباً وإياباً
- لف الرضيع برفق ولكن بإحكام، ثم وضع الرضيع في سريره على ظهره
- أخذ الطفل لنزهة في عربة الأطفال أو حمالة الطفل

لمزيد من المعلومات حول كيفية تهدئة الرضيع، تحدثي إلى ممرضة صحة الطفل والأسرة، أو قومي

بزيارة الموقع www.karitane.com.au

إطعام الرضيع ولعبه ونومه

BABY FEED, PLAY AND SLEEP

مع نمو طفلك، تتغير أيضاً عاداته من حيث التغذية والنوم، وسوف تتعلمين إشارات وتعرفين ما يحتاج إليه. يجب الأطفال الحصول على روتين يومي للتغذية واللعب والنوم لأن ذلك يساعد طفلك على الشعور بالأمن والأمان. من المفيد القيام بالأشياء بترتيب مماثل كل يوم.

الرضاعة الطبيعية

BREASTFEED



- قد يحتاج الأطفال وهم بعمر 4 شهور إلى ارضاعهم من 6 إلى 8 مرات خلال 24 ساعة
- قومي بأرضاع طفلك متى احتاج إلى ذلك. استجيبين باستمرار لإشارات أو علامات التغذية الخاصة به (يرجى الرجوع إلى كتيب Healthy Beginnings من 0 إلى شهرين لمعرفة إشارات الحاجة إلى التغذية)
- ومع نمو الرضيع وكونه أكثر كفاءة في المص، قد تصبح التغذية أقصر في الوقت وسيتكيف ثديك مع هذه الاحتياجات
- يمكنك بدء التغذية بثدي واحد. استمري في التغذية حتى يصبح الثدي أكثر ليئاً وأخف وزناً. إذا كان الرضيع لا يزال يظهر إشارات أو علامات تدل على الجوع، فحينها قومي بالتغيير إلى الثدي الآخر.

كيف أعرف أن رضيعي يحصل على ما يكفي من حليب الثدي؟

How do I know that my baby is getting enough breastmilk?

ابحثي عن هذه العلامات:

الحفاضات

ما لا يقل عن 5 حفاضات مبللة ثقيلة وذات لون صافٍ (في المتوسط على مدار 24 ساعة)
براز الطفل ليّن ولونه خردلي أصفر

النمو

يكتسب الطفل الوزن وينمو من حيث الطول وحجم محيط الرأس

البشرة

يبدو لون بشرة الطفل صحياً كما يعود جلده عند الضغط عليه برفق إلى مكانه

اليقظة

يكون الرضيع يقظاً وسعيداً في أغلب الأحيان عندما يكون مستيقظاً

علامات أخرى

تشعرين بأن ثديك أخف وزناً وأكثر ليئاً بعد الرضاعة الطبيعية





العناية بالأب والأم

LOOKING AFTER MUM AND DAD

تشهد فترة الانتقال إلى مرحلة الأبوة تغييرات كبيرة، كما أنها فرصة لبناء أسرة قوية. كأباء جدد، احرصوا على قضاء بعض الوقت في الاعتناء بأنفسكما وبعضكما البعض، والقيام بأنشطة تستمتعان بها.

العناية بالصحة النفسية للأم

Looking after mum's emotional health

الوفاء بالمتطلبات التي تفرضها أمومتك قد يكون أمرًا شاقًا وصعبًا. تشمل بعض الطرق للاهتمام بنفسك ما يلي:

- **المشاركة في الرعاية:** الطلب من العائلة أو الأصدقاء المساعدة في مهام مثل غسل الملابس أو التنظيف أو الطهي أو التسوق.

التفاعل الاجتماعي:

- التحدث مع الأصدقاء والعائلة
- زيارة المكتبة أو المجلس المحلي للعثور على الجماعات في منطقتك
- لقاء الأمهات الأخريات مثل مقابلتهن في المنتزه، أو في فصول تعلم اللغة أو المنتديات الإلكترونية عبر الإنترنت

النشاط البدني والتغذية:

- احرص على ممارسة النشاط البدني لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة يوميًا، مثل المشي
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الخمس
- انضم إلى خدمة "Get Healthy" (انعم بالصحة) لمساعدتك في تحقيق الوصول إلى أهداف الأكل الصحي والنشاط البدني. يمكنك الاتصال مجانًا بخدمة "Get Healthy" على الرقم 1300 806 258
- **الحالة المزاجية والعاطفة:** إذا كنت لا تستمتعين بأنشطتك المعتادة أو تشعرين بالحزن، تحدثي إلى ممرضة صحة الطفل والأسرة أو طبيب العائلة.

تطوير علاقة الأب مع الرضيع

Developing dad's relationship with baby

يمكن للعلاقة الإيجابية والثيقة بين الأب والطفل أن تُحدث فرقًا كبيرًا في مراحل نمو الطفل المبكرة، وفي مرحلة لاحقة من الحياة أيضًا. عادةً ما تختلف طريقة التربية ما بين الأمهات والآباء. ويمكن أن تساعد هذه الاختلافات في نمو الطفل.

تشمل بعض الطرق التي يستطيع الأب من خلالها بناء علاقة قوية مع الرضيع ما يلي:

Some ways that dad can build a strong relationship with baby include:

- الغناء للرضيع والقراءة له والتحدث معه
- تغيير حفاظات الرضيع
- رعاية الرضيع حتى تتمكن الأم من الحصول على قدر من الراحة
- تهدئة أو هدهدة الرضيع للنوم



ما الذي ينبغي مراعاته عندما يكون عمر طفلك من شهرين إلى 4 شهور

WHAT TO CONSIDER WHEN YOUR BABY IS 2 - 4 MONTHS

إذا كنت ترغبين في الحصول على مزيد من المعلومات عن الموضوعات التي يغطيها هذا الكتيب من سلسلة Healthy Beginnings، يمكنك استخدام الخدمات وروابط الويب التالية.

صحة طفلك YOUR BABY'S HEALTH	خدمات وروابط مفيدة Useful links and services
مواصلة الرضاعة الطبيعية الحصريه	الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية خط المساعدة على مدار 24 ساعة في اليوم 1800 686 268 www.breastfeeding.asn.au
اللعاب النشط: مراقبة الطفل أثناء استلقائه على بطنه واللعب معه عن طريق القراءة والغناء والتحدث إليه	Raising Children Network (الشبكة الخاصة بتنشئة الأطفال) www.raisingchildren.net.au/newborns/play-learning Tresillian www.tresillian.org.au كاريتان (Karitane) www.karitane.com.au
النوم والتهدئة	التحدث إلى ممرضة صحة الطفل والأسرة أو الطبيب
التطعيم ضد الأمراض	Baby cues/signs video guides (إرشادات مرئية حول إشارات/علامات الطفل) www.raisingchildren.net.au/newborns/behaviour/crying-colic/baby-cues
صحتك YOUR HEALTH	
النشاط البدني والغذاء الصحي	خدمة التوجيه "Get Healthy" (انعم بالصحة) 1300 806 258 www.gethealthynsw.com.au
الصحة النفسية وعافية الأم والأب	Beyondblue - 1300 224 636 www.beyondblue.org.au Perinatal Anxiety & Depression Australia (PANDA) 1300 726 306 www.panda.org.au

الدعم الاجتماعي SOCIAL SUPPORT

التواصل مع عيادة تديرها ممرضه معنيه بصحة الطفل والأسرة	www.health.nsw.gov.au/child-family-health-services
المساعدة على التربية	Resourcing parents NSW (تزويد الوالدين بالموارد) www.resourcingparents.nsw.gov.au
الانضمام إلى الجماعات الخاصة بالوالدين	Playgroups NSW (جماعات للعب) www.playgroupnsw.org.au/
زيارة المكتبة أو المجلس المحلي للعثور على الخدمات المحلية	المكتبات في نيو ساوث ويلز www.sl.nsw.gov.au/public-library-services/services-public-libraries
التواصل مع الأمهات الأخريات	التحدث إلى الأشخاص في المنتديات الخاصة بالتربية وإلى الأصدقاء والعائلة

المنزل والعائلة والعمل HOME, FAMILY AND WORK

خلق بيئة آمنة لطفلك	Kidsafe NSW www.kidsafensw.org/
وقت العائلة – القيام بالأنشطة معًا والمشاركة سويًا في التربية، وممارسة الأب لدوره	Raising Children Network (الشبكة الخاصة بتنشئة الأطفال) – للوالدين www.raisingchildren.net.au/grown-ups



من هي ممرضة صحة الطفل والأسرة؟

Who is the Child and Family Health Nurse?

ممرضات صحة الطفل والأسرة هن ممرضات مختصات ومعتمدات يقدمن فحوصات صحية مجانية للرضع والأطفال ممن تتراوح أعمارهم من حديثي الولادة إلى 5 سنوات. يمكنهن التحدث معك ومع عائلتك عن التالي:

- صحة طفلك ونموه وتطوره
- التغذية، والنوم، والتهدئة، واللعب وسلامة طفلك
- صحتك وصحة عائلتك
- وصلك بالأنشطة المجتمعية والخدمات الصحية الأخرى

للعثور على عيادة ممرضات صحة الطفل والأسرة المحلية، يمكنك طلب ذلك من طبيب العائلة أو المكتبة المحلية. يمكنك أيضاً زيارة هذا الموقع

www.health.nsw.gov.au/child-family-health-services

هذه خدمة مجانية للأطفال من الولادة وحتى سن الخامسة.

يمكن ترتيب موعد مع مترجم فوري لك

الكتيب التالي من

4 إلى 6 شهور

هل تحتاجين إلى مترجم فوري؟

Need an interpreter?

اتصلي بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS) المجانية على الرقم 131 450. إذا كنت لا تتحدثين اللغة الإنجليزية، فكل ما عليك هو أن تقولي بالإنجليزية (العربية) "Arabic" وسيقومون بتوجيهك إلى المترجم الفوري المناسب. ثم اطلبي منهم الاتصال بالخدمة الصحية أو الرقم الذي تحتاجينه.

للحصول على المزيد من المعلومات، يرجى التواصل مع

FOR MORE INFORMATION, CONTACT

HD

Health Direct Australia
www.healthdirect.org.au
1800 022 222

HB

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

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.



DECEMBER 2018