

معلومات للوالدين

يلعب النظام الصحي وموظفو الصحة في نيو ساوث ويلز دوراً رئيسياً في مساعدة الأطفال والعائلات على تحقيق الصحة والعافية. للحصول على معلومات مفصلة يرجى مراجعة الموقع الإلكتروني www.health.nsw.gov.au

مراكز صحة الطفولة المبكرة

تقدم مراكز صحة الطفولة المبكرة خدمة مجانية إلى جميع الوالدين في نيو ساوث ويلز. ويعمل في هذه المراكز ممرضات للأطفال والعائلات يقدمن فحوصات لصحة الطفل ونموه وعافيته إضافةً إلى الدعم والتوعية والمعلومات فيما يتعلق بجميع نواحي تربية الأطفال. للعثور على أقرب مركز من مراكز صحة الطفولة المبكرة إليك، تفتقد الصفحة الإلكترونية التالية: www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx

اختصاصيون آخرون مهمون لصحة الأطفال

يجب أن تراجع الطبيب العام أو طبيب العائلة إذا مرض طفلك، أو إذا كانت تساورك أية مخاوف بشأن عافيته. يقدم الطبيب العام رعاية صحية أولية وإحالات إلى الاختصاصيين وينسق، عند الضرورة، الرعاية الصحية لطفلك.

يمكن لطبيب الأطفال أن يقدم رعاية صحية اختصاصية لطفلك، ويتعين أن تحصل على إحالة من طبيب عام لأخذ موعد مع طبيب أطفال.

الفحوصات المنتظمة لصحة طفلك ونموه

ينبغي أن تأخذ طفلك إلى ممرضة صحة الأطفال والعائلات في مركز صحة الطفولة المبكرة في منطقتك، أو إلى طبيبك، لإجراء فحوصات صحية عند بلوغه كل مرحلة عمرية من المراحل التالية. جميع هذه الفحوصات الصحية بالغة الأهمية لأنها تساعد الممرضة أو الطبيب على متابعة صحة طفلك ونموه وتحديد أية مشاكل محتملة. وحتى إذا لم تكن لديك مخاوف بشأن صحته أو نموه، يتعين عليك أن تأخذ طفلك إلى كل فحص صحي.

يتعين فحص الأطفال على يد اختصاصي في الصحة في المراحل العمرية التالية:

- الولادة
- 6 شهور
- سناتان
- أسبوع إلى 4 أسابيع
- 12 شهراً
- 3 سنوات
- 6 أسابيع إلى 8 أسابيع
- 18 شهراً
- 4 سنوات

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحة طفلك أو نموه أو نشوئه أو تصرفاته بين مواعيد الفحوصات الصحية أعلاه، يرجى أخذه إلى ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الطبيب.

تقييم صحة طفلك ونموه

يتم إعطاء الوالدين مجموعة أسئلة للوالدين اسمها 'تقييم الوالدين لحالة النمو (PEDS)' عند كل فحص للصحة، بدءاً من بلوغ الطفل سنَّ ٦ شهور.

أجب على هذه الأسئلة بأكبر قدر من الدقة قبل كل فحص، لأن الإجابات قد تساعدك وتساعد طبيبك أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات على تحديد أية أمور تثير القلق فيما يتعلق بطريقة تعلّم الطفل ونموه وتصرّفه.

وينبغي أن تقوم وأن يقوم أي اختصاصي صحة يفحص الطفل بتدوين ملاحظات بشأن صحة الطفل وتقدّمه في الدفتر الأزرق، علماً أنه يوجد قسم بعنوان 'ملاحظات التقدّم (Progress Notes)' حيث يمكن تدوين هذه الملاحظات.

مراقبة نمو طفلك ونشوئه

تختلف وتيرة النمو والنشوء من طفل إلى آخر. لذا من المهم أن تراقب نشوء طفلك لكي يتم تحديد أية مخاوف محتملة ومعالجتها في أبكر وقت.

يمكن مراقبة نمو الطفل ونشوئه بعدة وسائل:

- بفحص القائمة التفقدية الإرشادية لنمو الطفل والإجابة على أسئلة 'تقييم الوالدين لحالة النمو' في هذا الدفتر
- بفحص الطفل على يد أخصائي في الصحة في مواعيد منتظمة لفحص الصحة
- عن طريق إجراء فحوصات التحري.

ملاحظة: لا تعطي فحوصات التحري وفحوصات التفقد والفحوصات العادية نتائج دقيقة ١٠٠٪؛ فقد يقترح أحياناً فحص تحرّ أو فحص تفقد للصحة وجود مشكلة بالرغم من عدم وجود مشكلة، أو قد لا يكتشف الفحص مشكلة موجودة فعلاً. وبين الحين والآخر قد تنشأ مشكلة جديدة بعد القيام بفحص تحرّ أو فحص صحة لطفلك. لهذا من المهم عدم تفويت أي فحص من الفحوصات الصحية التي يُنصح بإجرائها والإجابة على الأسئلة الموجهة للوالدين في هذا الدفتر.

سلامة الأطفال

يمكن تفادي العديد من الإصابات والحوادث التي يتعرض لها الأطفال. للاطلاع على نصائح مفيدة عن السلامة وعلى معلومات وموارد أخرى عن سلامة الأطفال، يرجى تفقّد الموقعين الإلكترونيين www.health.nsw.gov.au/childsafety و www.kidsafensw.org

كذلك فإن السلامة في السيارة لها أهميتها للأطفال في جميع الأعمار. عند السفر بالسيارة، يجب وضع جميع الأطفال من سنّ الولادة وحتى سنّ سبع سنوات في مقاعد وحاضنات أطفال مناسبة لسنّ الطفل وحجمه. للمزيد من المعلومات، يرجى تفقّد www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children

وفيما يلي بعض المخاوف المهمة بشأن السلامة:

الأطفال الحابون من سن ١٢ شهراً إلى ٣ سنوات

- الاختناق بمأكولات غير ملائمة وأشياء صغيرة.
- السقوط من كرسي الطعام العالي أو عربة التسوّق أو عربة الأطفال أو عن السلالم.
- السمّط (الاحتراق بالسوائل) الناجم عن فتح صنوبر الماء الساخن في الحمام أو سحب المقلاة من على جهاز الطبخ.
- ابتلاع السموم والأدوية والمنظفات المنزلية التي كانت سابقاً بعيداً عن متناوله.
- الاحتراق الناجم عن المدافئ والنييران.
- الصدم بالسيارات في مداخل السيارات.
- الغرق في الحمامات والمساح غير المسوّرة وحمامات السباحة.
- النط على المفروشات والاصطدام بأشياء حادة.
- السقوط من على أجهزة اللعب في الحدائق.
- الركض على الطريق بدون الانتباه إلى مصادر الخطر.
- السقوط من النوافذ والشرفات.

الأطفال الرضع

- التدحرج عن طاولة تغيير الحفاضات أو السرير.
- الاختناق بسبب بلع أشياء صغيرة.
- السمّط (الاحتراق) الناجم عن إراقة سائل ساخن على الطفل
- ابتلاع سم أو جرعة زائدة من دواء.
- الوقوع من ساعديّ مقدّم الرعاية.

الأطفال من سن ٣ إلى ٥ سنوات

- السقوط من على الدراجة الهوائية أو السكوتر أو أجهزة اللعب في الحدائق أو في المنزل.
- عضات الكلاب.
- إصابات السمّط (الاحتراق بالسوائل).
- السقوط من النوافذ والشرفات.
- الصدم بالسيارات في مداخل السيارات.
- الغرق في الحمامات والمساح غير المسوّرة وحمامات السباحة.

تاريخ العائلة الصحي وعوامل الخطر

نعم	كلا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يعاني أي من أطفال أقاربك المباشرين من مشكلة في السمع منذ الولادة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل عانى أي من أفراد عائلتك من مشاكل في العينين منذ الولادة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يوجد أي من أطفال أقاربك المباشرين مصاباً بالعمى في عين واحدة أو في كلا العينين؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خلال الحمل، هل عانت أم الطفل من الحميراء (الحصبة الألمانية) أو الفيروس المضخم للخلايا أو داء البلازميات السمية أو القوباء أو أية علة أخرى يصاحبها ارتفاع في الحرارة أو طفح جلدي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عند ولادة الطفل، هل كان وزنه أقل من ١٥٠٠ غرام أو تعين إبقاؤه في وحدة العناية الفائقة لأكثر من يومين أو احتاج إلى أكسجين لـ ٤٨ ساعة أو أكثر؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل وُلد طفلك ولديه أية مشاكل جسدية؟

قياس ومراقبة نمو طفلك

يُعلمك قياس طول الطفل ووزنه ومحيط دائرة رأسه بتقدّم نموه. ويتعيّن على الطبيب أو الممرضة تدوين قياسات الطفل في كل فحص صحي وتعبئة رسم النمو البياني في هذا القسم.

وتختلف وتيرة النمو والنشوء من طفل إلى آخر؛ وبالرغم من أن قياساً لمرة واحدة قد يساعد، فإنه لتقييم نمو طفلك من المهم تدوين عدة قياسات خلال تقدمه في السنّ لملاحظة كيفية نموه.

إذا أردت مزيداً من المعلومات عما تشير إليه رسوم النمو البيانية، يرجى تفقّد

www.cdc.gov/growthcharts و www.who.int/childgrowth/en

لا يوجد طفلان متشابهان، لكن توجد بعض المعايير الأساسية لأوزان الأطفال. يُستخدَم مؤشر كتلة الجسم (BMI) لتقييم ما إذا كان وزن الفرد أدنى من الوزن الطبيعي أو طبيعي أو فوق الوزن الطبيعي. وينصح المجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية برسوم BMI العمرية لتقييم وزن الأطفال من سنّ عامين، إذ تميّز هذه الرسوم البيانية استمرار أجسام الأطفال في النمو والنشوء. يمكنك العثور على حاسبة BMI على الموقع الإلكتروني التالي:

www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx

والحفاظ على وزن صحي مهم لأجسام الأطفال أثناء النمو والنشوء، ويمكن ذلك عن طريق الحفاظ على توازن في كمية الطاقة التي يحصل عليها الطفل (من الغذاء والشراب) والطاقة التي يستهلكها (للمنو وخلال النشاط البدني).

ويمكن أن يساعد اتّباع عادات أكل وتمارين مفيدة للصحة في السنوات المبكرة من الحياة في تجنب المشاكل الصحية كالسمنة والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان وارتفاع ضغط الدم.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن عادات أكل طفلك أو وزنه، عليك بمراجعة ممرضة صحة الأطفال والعائلات في منطقتك أو طبيبك.

راجع الصفحة ٢٠٢ للاطلاع على المواقع الإلكترونية والموارد الموجودة على الإنترنت والحصول على معلومات عن دعم نمو الطفل ونشوئه.

أسئلة للوالدين بشأن السمع

يرجى الإجابة على الأسئلة التالية بوضع إشارة ✓ في المربعات المناسبة في أقرب وقت بعد ولادة طفلك.

نعم	كلا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل أجبت على الأسئلة المتعلقة بعوامل المخاطر الصحية على الصفحة ٢،٣؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل عانى طفلك من مشاكل شديدة في التنفس عند الولادة؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل عانى طفلك من التهاب السحايا؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل عانى طفلك من يرقان واحتاج إلى تبديل دم؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل كان وزن طفلك أقل من ١٥٠٠ غرام عند الولادة؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل ظلّ طفلك في وحدة العناية الفائقة أكثر من ٥ أيام بعد الولادة؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل لاحظت أي شيء غير عادي بشأن رأس طفلك أو رقبتة، مثل الغرابة في شكل وجهه أو وجود طغوات جلدية؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يعاني طفلك من متلازمة داون (التثلث الصبغي ٢١) أو حالة أخرى مرتبطة بفقدان السمع؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

إذا كانت الإجابة على أي من هذه الأسئلة بنعم، فيجب أن تخبر الطبيب أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات بذلك.

المحصلة

طبيعي إحالة

أبلغُ أسبوعين من العمر

بعض الأشياء التي قد أفعالها أو أشعر بها

- سأخاف من الأصوات المرتفعة
- سأبدأ بالتركيز على الوجوه
- سأمسك أصابعك عندما تضعها في يدي

بعض الأفكار لتمضية الوقت معي

- تحدث إليّ عندما أستيقظ
- استجب للأصوات التي أصدرها وما أتلّفظ به بتقليد ما أفعله
- احضني

يرجى مراجعة ممرضة صحة الأطفال

والعائلات أو الطبيب إذا:

- لم يبدر مني ردّ فعل للأصوات المرتفعة
- لم أكن أرضع كما هو مطلوب

أحبّ، تكلمّ، غنّ، اقرأ، العبّ هو مورد من مبادرة 'العائلات في نيو ساوث ويلز (Families NSW)' يقدم المزيد من المعلومات عن النمو الاجتماعي والنفساني والذهني لطفلك وعن وسائل مساعدتك على تنشئة طفلك:

www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

معاينة المرحلة العمرية من أسبوع إلى ٤ أسابيع

تُجرى في هذه المرحلة أول معاينة تقوم بها ممرضة صحة الأطفال والعائلات في منزل العائلة. وهذه المعاينة هي مناسبة جيدة للوالدين والممرضة للتعارف ومناقشة أية مخاوف.

يمكن أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

الصحة والسلامة

- تغذية الطفل - بما فيها الإرضاع من الثدي
- النوم المأمون ومنع حصول متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)
- التحصينات
- السلامة
- النمو

النشوء

- البكاء
- تهدئة نوبات بكاء الطفل
- التحدث إلى الطفل - التواصل، اللغة واللعب

العائلة

- استخدام 'السجل الصحي الشخصي'
- دورممرضة صحة الأطفال والعائلات والطبيب العام والاختصاصيين الصحيين الآخرين
- صحة الوالدين النفسانية
- الصحة العامة للأم - نظامها الصحي، الراحة، العناية بالثدي، التمرين، صحة الفم
- مجموعات الأهل وشبكات الدعم
- التدخين
- العمل/رعاية الطفل

هل لا زلت تدخن؟

يزيد التدخين من خطر تعرّض طفلك إلى متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT) (13 7848) أو تفقّد الموقع الإلكتروني www.icanquit.com.au/

أسئلة للوالدين

أجب على الأسئلة التالية قبل أن تزورك الممرضة أو قبل أن تزور الطبيب لإجراء الفحص الصحي للمرحلة العمرية من أسبوع إلى ٤ أسابيع .

نعم	كلا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل أجبت على أسئلة عوامل المخاطر الصحية على الصفحة ٣,٢؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل أنت قلق بشأن سمع طفلك؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يوجد شخص آخر قلق بشأن سمع طفلك؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل أنت قلق بشأن بصر طفلك؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل طفلك معرض لدخان التبغ في المنزل أو السيارة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يوضع طفلك على ظهره للنوم؟	

الغذاء

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
منذ هذا الوقت من يوم أمس، هل حصل طفلك على حليب من الثدي؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
منذ هذا الوقت من يوم أمس، هل تناول طفلك أي شيء مما يلي؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(أ) فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية (إذا لزم)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ب) ماء عادي أو ماء محلى / منكه أو عصير فواكه أو شاي / زهورات	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ج) حليب اصطناعي أو نوع آخر من الحليب (مثلاً: حليب بقري، حليب الصويا، حليب مبخر، حليب مركز، إلخ)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(د) مأكولات جامدة أو نصف جامدة	

تصح التوصيات الحالية بإرضاع الأطفال من حليب الثدي فقط لحين بلوغه حوالي سن ٦ شهور (يمكن أن يحصل على فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية) ومواصلة إرضاعه من الثدي (مع حصوله على مكملات غذائية مناسبة) لحين بلوغه سن ١٢ شهراً أو لما بعد هذه السن.
إرشادات NHMRC عن إرضاع الأطفال لموظفي قطاع الصحة لعام 2003.

أبلغ سن ٨ أسابيع

بعض الأشياء التي قد أفعالها

- إصدار أصوات وكأنني 'أقول لك شيئاً'
- أهدأ عندما يتحدث إلي شخص ما
- أبتسم
- أقرب يدي من بعضهما البعض

بعض الأفكار لتمضية الوقت معي

- الغناء والتحدث إلي
- اللعب معي وأنا منبطح على بطني على الأرض
- التحدث إلي وأنا في عربة الأطفال أثناء التنزه

يرجى مراجعة ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الطبيب إذا:

- لم أعد أقوم بالأشياء التي كنت أستطيع القيام بها
- لم أكن أصدر أصواتاً غير البكاء
- لم أبدأ بالابتسام
- لم أكن أنظر إلى عينيك

أحب، تكلم، غن، اقرأ، العب هو مورد من مبادرة 'العائلات في نيو ساوث ويلز (Families NSW)' يقدم المزيد من المعلومات عن النمو الاجتماعي والنفساني والذهني لطفلك وعن وسائل مساعدتك على تنشئة طفلك:

www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

معاينة المرحلة العمرية من ٦ أسابيع إلى ٨ أسابيع

يمكن أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

الصحة والسلامة

- تغذية الطفل
- التحصينات
- النوم المأمون ومنع حصول متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)
- الاحتراس من أشعة الشمس
- النمو

النشوء

- المسائل المثارة في إجابات الوالدين على الأسئلة
- البكاء
- تهدئة نوبات بكاء الطفل
- التحدث إلى الطفل - التواصل، اللغة واللعب

العائلة

- مجموعات الأهل
- صحة الأم (نظامها الصحي، الراحة، تنظيم الأسرة، التمرين)
- الصحة النفسانية للوالدين
- التدخين
- التربية الإيجابية للأطفال وتكوين علاقة حميمة مع الطفل

هل لا زلت تدخن؟

يزيد التدخين من خطر تعرّض طفلك إلى متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT) (13 7848) أو تفقّد الموقع الإلكتروني www.icanquit.com.au/

أسئلة للوالدين

أجب على الأسئلة التالية قبل أن تزور الممرضة أو الطبيب لإجراء الفحص الصحي للمرحلة العمرية من ٦ أسابيع إلى ٨ أسابيع.

نعم	كلا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل خضعت الأم إلى فحص ما بعد التوليد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل تم فحص طفلك أيضاً؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل لديك أية مخاوف بشأن طفلك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل أجبت على أسئلة عوامل المخاطر الصحية على الصفحة ٣،٢؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل أنت قلق بشأن سمع طفلك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يوجد شخص آخر قلق على سمع طفلك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يدير الطفل وجهه نحو الضوء؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يبتسم طفلك لك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل ينظر طفلك إلى وجهك ويتواصل معك بصرياً؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل لاحظت أن لون إحدى حدقتي طفلك أو حدقتيه الإثنتين أبيض؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل تتمتع أنت وطفلك بصحة واحكما للآخر؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل تقرأ إلى طفلك وتتحدث إليه وتلعب معه؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل طفلك معرض لدخان التبغ في المنزل أو السيارة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يوضع طفلك على ظهره للنوم؟

الغذاء

نعم	كلا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت من يوم أمس، هل حصل طفلك على حليب من الثدي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت من يوم أمس، هل تناول طفلك أي شيء مما يلي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(أ) فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية (إذا لزم)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ب) ماء عادي أو ماء محلي / منكه أو عصير فواكه أو شاي / زهورات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ج) حليب اصطناعي أو نوع آخر من الحليب (مثلاً: حليب بقري، حليب الصويا، حليب مبخر، حليب مركز، إلخ)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(د) مأكولات جامدة أو نصف جامدة

تنصح التوصيات الحالية بإرضاع الأطفال من حليب الثدي فقط لحين بلوغه حوالي سن ٦ شهور (يمكن أن يحصل على فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية) ومواصلة إرضاعه من الثدي (مع حصوله على مكملات غذائية مناسبة) لحين بلوغه سن ١٢ شهراً أو لما بعد هذه السن.
إرشادات NHMRC عن إرضاع الأطفال لموظفي قطاع الصحة لعام 2003.

ينصح بالتحدث إلى الممرضة أو الطبيب عن مشاعرك النفسانية وصحتك البدنية، ويمكن طرح أية أسئلة لديك بشأن أفضل الوسائل للعناية بطفلك.

ملاحظات الوالدين

أبلغ ٦ شهور من العمر

بعض الأشياء التي قد أفلحها

- أَدْعَمْ وِزْنِي عَلَى رِجْلِي عِنْدَمَا يَسْنَدُنِي أَحَدٌ فِي وَضْعِ الْوُقُوفِ
- أَقْرَبُ الْأَشْيَاءَ إِلَى فَمِي
- أَبْدَأُ فِي تَمْرِيرِ الْأَشْيَاءِ مِنْ يَدٍ إِلَى أُخْرَى
- أَنْأَغِي وَأَعْمِغَمُ بِصُورَةٍ مُتَكَرِّرَةٍ، مِثْلًا: غَاغَا، مَامَامَا
- أَظْهَرُ فَضُولًا بِالْأَشْيَاءِ وَأَحَاوِلُ الْوُصُولَ إِلَى أَشْيَاءَ بَعِيدَةٍ عَنِ مَتَنَاوِلِ يَدِي

بعض الأفكار لتمضية الوقت معي

- مِشَارَكَتِي فِي مِشَاهِدَةِ الْكُتُبِ الْمِصْوَرَةِ
- الْغَنَاءُ وَالتَّحَدُّثُ إِلَيَّ
- اللَّعْبُ عَلَى الْأَرْضِ مَعِي

يرجى مراجعة ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الطبيب إذا:

- لَمْ أَعُدْ أَقُومُ بِالْأَشْيَاءِ الَّتِي كُنْتُ اسْتَطِيعُ الْقِيَامَ بِهَا
- لَمْ أَكُنْ أَسْنَدُ وِزْنِي عَلَى رِجْلِي
- لَمْ أَكُنْ اسْتِجِيبُ عِنْدَ مَنَادَاتِي بِاسْمِي
- لَمْ أَكُنْ أَحَاوِلُ مَسْكَ اللَّعْبِ
- لَمْ أَكُنْ أَنْأَغِي وَأَعْمِغَمُ أَوْ أَضْحَكُ

أَحِبُّ، تَكَلِّمُ، غَنُّ، اقْرَأُ، الْعَبُّ هُوَ مَوْرِدٌ مِنْ مَبَادِرَةِ الْعَائِلَاتِ فِي نِيُو ساوث ويلز (Families NSW) يُقَدِّمُ الْمَزِيدَ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ عَنِ النَّمُوِ الْاجْتِمَاعِيِّ وَالنَّفْسَانِيِّ وَالذَّهْنِيِّ لِطِفْلِكَ وَعَنْ وَسَائِلِ مَسَاعَدَتِكَ عَلَى تَنْشِئَةِ طِفْلِكَ:

www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

معاينة سنّ الـ 6 شهور

يمكن أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

الصحة والسلامة

- النوم
- النوم المأمون ومنع حصول متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)
- مساعدة طفلك على تناول الأكل الصحي
- العناية بأسنان طفلك
- التحصينات
- الاحتراس من أشعة الشمس
- السلامة
- النمو

النشوء

- المسائل المثارة في الإجابات على أسئلة PEDS* للوالدين
- تصرفات طفلك
- قدرة طفلك على الحركة
- التحدّث إلى طفلك - التواصل، اللغة واللعب

العائلة

- العلاقات بين الأشقاء والشقيقات والتنافس بينهم
- نشاطات اللعب
- الصحة النفسانية للوالدين
- الذهاب إلى مجموعات اللعب
- التدخين
- التربية الإيجابية للأطفال وتكوين علاقة حميمة مع الطفل

* تقييم الوالدين لحالة النمو

هل لا زلت تدخن؟

يزيد التدخين من خطر تعرّض طفلك إلى متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848) أو تفقّد الموقع الإلكتروني www.icanquit.com.au

أسئلة للوالدين

أجب على الأسئلة التالية قبل أن تزور الممرضة أو الطبيب لإجراء الفحص الصحي الخاص ببلوغ الطفل ٦ شهور من العمر

نعم	كلا		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل أجبت على أسئلة عوامل المخاطر الصحية على الصفحة ٣,٢؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل أنت قلق بشأن سماع طفلك؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يوجد شخص آخر قلق بشأن سماع طفلك؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل أنت قلق بشأن بصر طفلك؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يعاني طفلك من الحول أو كسل العين؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل ينظر طفلك إلى وجهك ويتابع حركاتك بعينه؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل لاحظت أن لون إحدى حدقتي طفلك أو حدقتيه الإثنتين أبيض؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل طفلك معرض لدخان التبغ في المنزل أو السيارة؟	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يوضع طفلك على ظهره للنوم؟	
نعم	كلا	لا أتذكر	التغذية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عندما كان طفلك في سن ٤ شهور، هل كان يحصل على حليب من الثدي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت من يوم أمس، هل حصل طفلك على حليب من الثدي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت يوم أمس، هل تناول طفلك أي شيء مما يلي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(أ) فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية (إذا لزم)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ب) ماء عادي أو ماء محلى / منكه أو عصير فواكه أو شاي/زهورات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ج) حليب اصطناعي أو نوع آخر من الحليب (مثلاً: حليب بقري، حليب الصويا، حليب مبخر، حليب مركز، إلخ)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(د) مأكولات جامدة أو نصف جامدة

تصح التوصيات الحالية بإرضاع الأطفال من حليب الثدي فقط لحين بلوغه حوالي سن ٦ شهور (يمكن أن يحصل على فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية) ومواصلة إرضاعه من الثدي (مع حصوله على مكملات غذائية مناسبة) لحين بلوغه سن ١٢ شهراً أو لما بعد هذه السن.
إرشادات NHMRC عن إرضاع الأطفال لموظفي قطاع الصحة لعام 2003.

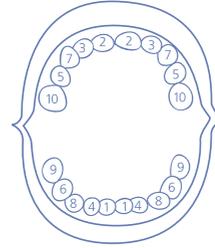
أسنان طفلك - حافظ على صحتها

الأسنان السليمة مهمة للصحة العامة وتطور النطق. ويمكن تفادي حصول معظم مشاكل الأسنان؛ فالإكتشاف المبكر لاحتلال تعرّض الأطفال لأمراض الأسنان وللأمراض بحدّ ذاتها يمكن أن يقي من انتشارها وإتلافها للأسنان ويجنّب التكاليف الباهظة لعلاج الأسنان في المستشفى تحت التخدير العام.

بالإجابة على الأسئلة المتعلقة بالأسنان في هذا الكتيّب، يمكنك أن تساعد في تحديد أية مشاكل محتملة وتتعلم كيف تعتني بأسنان طفلك بصورة صحيحة.

متى تبرزغ أسنان الأطفال؟

السنّ التقريبية لبروز الأسنان	اسم السنّ	التسلسل الزمني المعتاد لبروز الأسنان
٦-١٢ شهراً	القواطع	١, ٢, ٣, ٤
١٢-٢٠ شهراً وما فوق	طواحن (أضراس) الحليب الأولى	٥, ٦
١٨-٢٤ شهراً	الأنياب	٧, ٨
٢٤-٣٠ شهراً	طواحن (أضراس) الحليب الثانية	٩, ١٠



المراحل العمرية التقريبية المذكورة أعلاه هي مجرد دليل، ولا داعي للقلق إذا بزغت أسنان طفلك قبل هذه المراحل العمرية أو بعدها.

قناني أو زجاجات الرضاعة واللهايات (المصاصات)

حليب الثدي هو الأفضل لطفلك. إذا لم يكن طفلك يرضع من الثدي:

- ضعي في قنينة طفلك فقط حليباً من الثدي أو حليباً اصطناعياً أو ماء
- احملي طفلك دائماً عند إرضاعه وانزعي القنينة من فمه عندما يشرب كفايته
- تجنبي وضع طفلك في السرير ليرضع من القنينة لأن ذلك يسبب تسوّس الأسنان
- تجنبي تغميس اللهاية (المصاصة) بالعسل أو الغليسرين أو الحليب المركز أو غيرها من المأكولات أو السوائل المحلّاة والدبقة لأنها يمكن أن تسبب تسوّس الأسنان
- من سنّ ٦ شهور يمكن أن يتعلم الأطفال استخدام الكوب عن طريق الممارسة، وفي حوالي سنّ ١٢ شهراً استبدلي القناني بالأكواب

التسنين

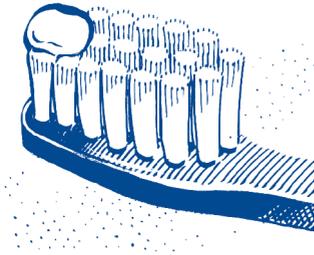
- إذا كان التسنين يسبب عدم الراحة لطفلك، اعطه حلقة تسنين أو منشفة صغيرة باردة للعَض عليها
- إذا كانت هناك أعراض أخرى، استشر الطبيب أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات

المأكولات والمشروبات

- قدم له مأكولات صحية لوجبات الطعام الرئيسية والوجبات الخفيفة من حوالي سن ٦ شهور
- لا تستخدم مواد محلية في مأكولات الطفل
- ماء الحنفيات (المغلي والمبرد لحين بلوغ سن ١٢ شهراً) هو أفضل شراب بين وجبات الطعام الرئيسية وعند الذهاب إلى النوم
- قدّم مأكولات المتعة والمأكولات الخفيفة المحلاة والمشروبات الغازية المحلاة في المناسبات الخاصة فقط

نصائح عن استخدام فرشاة الأسنان

- حافظ على نظافة وصحة أسنانك ولثتك، فالجراثيم يمكن أن تنتقل من فمك إلى فم طفلك عبر اللهايات والقناني والملاعق
- فور بزوغ أول أسنان لطفلك، نظفها بواسطة فرشاة أسنان ناعمة للأطفال، لكن من دون معجون أسنان
- من سن ١٨ شهراً نظف أسنان طفلك مرتين يومياً بكمية صغيرة جداً من معجون أسنان يحتوي على نسبة فلوريد منخفضة، وذلك بواسطة فرشاة أسنان ناعمة للأطفال. ويتعين على الطفل بصدق المعجون بعد الانتهاء وليس بلعه أو مضمضته بالماء.
- يمكن البدء باستخدام معجون الأسنان في موعد أبكر بناءً على مشورة أخصائي في الصحة خضع لتدريب في صحة الفم أو أخصائي في صحة الفم
- على شخص بالغ أن يضع معجون الأسنان على الفرشاة للأطفال تحت سن ٦ سنوات وحفظ معجون الأسنان بعيداً عن متناول الأطفال
- من حوالي سن ٣ أعوام يمكن أن يقوم الأطفال بأنفسهم بتنظيف أسنانهم بالفرشاة أحياناً، لكنهم يظلون بحاجة إلى شخص بالغ ليساعدهم في تنظيف أسنانهم بالفرشاة لحين بلوغهم حوالي سن ٧ أو ٨ أعوام
- راقب العلامات الأولى لتسوس الأسنان والبقع البيضاء والبنية اللون التي لا تزول بالفرشاة. احصل على مشورة أخصائي بأقرب وقت ممكن.
- احرص على إجراء تقييم لطفلك بشأن مخاطر صحة الفم على يد أخصائي في الصحة خضع لتدريب في صحة الفم أو أخصائي في صحة الفم وذلك قبل حلول عيد ميلاده الأول.



أبلغ ١٢ شهراً من العمر

بعض الأشياء التي قد أفعالها

- قول كلمة واضحة أو كلمتين واضحتين
- التلويح؛ الإشارة إلى الأشياء
- دفع نفسي للوقوف بالاستناد إلى المفروشات

بعض الأفكار لتمضية الوقت معي

- عزف الموسيقى والغناء والرقص
- قراءة الكتب لي
- الذهاب إلى الحديقة أو المكتبة أو مجموعة اللعب

يرجى مراجعة ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الطبيب إذا:

- لم أعد أقوم بالأشياء التي كنت استطيع القيام بها
- لم أكن مهتماً بالأصوات مهما كان مصدرها
- لم أكن أناغي وأغمغم
- لم أكن أجعلك تعرف ما أريد
- لم يبدُ لك أنني أفهمك
- لم أكن أستمتع بالتواصل البصري معك أو معانقاتك واحتضانك لي
- لم أكن أحب (أدب) أو أف بالاستناد إلى الأشياء

أحب، تكلم، غن، اقرأ، العب هو مورد من مبادرة 'العائلات في نيو ساوث ويلز (Families NSW)' يقدم المزيد من المعلومات عن النمو الاجتماعي والنفساني والذهني لطفلك وعن وسائل مساعدتك على تنشئة طفلك:

www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

معاينة سنّ ١٢ شهراً

يمكن أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

الصحة والسلامة

- الأكل الصحي
- طرق العناية بأسنان طفلك
- النوم
- التحصينات
- السلامة
- الاحتراس من أشعة الشمس
- النمو

النشوء

- المسائل المثارة في الإجابات على أسئلة *PEDS للوالدين
- تصرفات طفلك
- قدرة طفلك على الحركة
- مساعدة طفلك على التواصل مع الآخرين وحسن تقربه منهم

العائلة

- العلاقات بين الأشقاء والشقيقات والتنافس بينهم
- التربية الإيجابية للأطفال وتكوين علاقة حميمة مع الطفل
- الصحة النفسانية للوالدين
- التدخين
- الذهاب إلى مجموعات اللعب أو مركز رعاية الأطفال

* تقييم الوالدين لحالة النمو

هل لا زلت تدخن؟

يزيد التدخين من خطر تعرّض طفلك إلى متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848) أو تفقّد الموقع الإلكتروني www.icanquit.com.au/

أسئلة للوالدين

أجب على الأسئلة التالية قبل أن تزور الممرضة أو الطبيب لإجراء الفحص الصحي الخاص ببلوغ الطفل ١٢ شهراً من العمر

- | نعم | كلا |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

التغذية

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

تتصح التوصيات الحالية بإرضاع الأطفال من حليب الثدي فقط لحين بلوغه حوالي سن ٦ شهور (يمكن أن يحصل على فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية) ومواصلة إرضاعه من الثدي (مع حصوله على مكملات غذائية مناسبة) لحين بلوغه سن ١٣ شهراً أو لما بعد هذه السن.

إرشادات NHMRC عن إرضاع الأطفال لموظفي قطاع الصحة لعام 2003.

أبلغ ١٨ شهراً من العمر

بعض الأشياء التي قد أفلها

- استخدام ٥ إلى ١٠ كلمات بشكل له معنى
- فهم كلمات جديدة كل أسبوع
- الإشارة إلى أعضاء الجسم أو اللُعب عندما يسألني أحد عنها
- احتمال أن تتناوبي سوراة غضب
- إطعام نفسي
- المشي دون مساعدة من أحد
- احتمال قيامي بالالتصاق بمقدمي الرعاية لي عندما اواجه مواقف جديدة

بعض الأفكار لتمضية الوقت معي

- استكشاف البيئة المحيطة بي، داخل المنزل وخارجه
- قراءة الكتب لي
- القيام بنزهات إلى الحديقة أو ملعب الأطفال أو المكتبة
- غناء أغان بسيطة والطلب مني تكرار الكلمات التي تقولونها

يرجى مراجعة ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الطبيب إذا:

- لم أعد أقوم بالأشياء التي كنت أستطيع القيام بها
- لم أكن أفهم العديد من الكلمات
- لم أكن أستخدم ٥ إلى ١٠ كلمات بشكل له معنى
- لم أكن أحاول التواصل معكم
- لم أكن أستمتع بالتواصل البصري
- لم أكن أجيء إليكم لكي تحضنوني وتعانقوني أو تطيّبوا خاطري
- لم تلاحظوا أبداً أنني أمارس التمثيل مع لُعبي ومع الأشياء
- لم أكن أشير إلى الأشياء أو التلويع
- لم أكن أمشي

أحبّ، تكلم، غنّ، اقرأ، العبّ هو مورد من مبادرة 'العائلات في نيو ساوث ويلز (Families NSW)' يقدم المزيد من المعلومات عن النمو الاجتماعي والنفساني والذهني لطفلك وعن وسائل مساعدتك على تنشئة طفلك:

www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

معاينة سنّ ١٨ شهراً

يمكن أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

الصحة والسلامة

- الأكل الصحي
- النوم
- طرق العناية بأسنان طفلك
- الاحتراس من أشعة الشمس
- النمو

النشوء

- المسائل المثارة في الإجابات على أسئلة *PEDS* للوالدين
- تصرفات طفلك
- قدرة طفلك على الحركة
- بدء التمرين على استخدام المرحاض
- مساعدة طفلك على التواصل مع الآخرين وحسن التقرب منهم

العائلة

- المسائل الخاصة بالعلاقات بين الأشقاء والشقيقات
- التربية الإيجابية للأطفال ومساعدة الطفل على التحكم بمشاعره وتصرفاته
- الذهاب إلى مجموعات اللعب أو مركز رعاية الأطفال
- التدخين

*تقييم الوالدين لحالة النمو

هل لا زلت تدخن؟

يزيد التدخين من خطر تعرّض طفلك إلى متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 7848) **13 QUIT** أو تفقّد الموقع الإلكتروني www.icanquit.com.au/

أسئلة للوالدين

يرجى الإجابة على الأسئلة التالية قبل زيارة الممرضة أو الطبيب لإجراء الفحص الصحي الخاص ببلوغ الطفل ١٨ شهراً من العمر.

- | كلا | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أجبت على الأسئلة المتعلقة بعوامل المخاطر الصحية على الصفحة ٣,٢؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أنت قلق بشأن سمع طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يوجد شخص آخر قلق بشأن سمع طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أنت قلق بشأن بصر طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يعاني طفلك من الحول أو كسل العين؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يعاني طفلك من صعوبة في رؤية الأشياء الصغيرة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يميّز طفلك الأشياء المألوفة والأشخاص المألوفين عن بعد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل طفلك معرّض لدخان التبغ في المنزل أو السيارة؟ |

الغذاء

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل حصل طفلك على حليب من الثدي منذ هذا الوقت من يوم أمس؟ |
|--------------------------|--------------------------|---|

أبلغ سنتين من العمر

بعض الأشياء التي قد أفعالها

- استخدام لا أقل من ٢٠ كلمة لها معنى (عادةً أكثر من ٥٠ كلمة) وضمّ كلمات إلى أخرى
- الإصغاء إلى قصص وأغان بسيطة
- يتغيّر مزاجي بسرعة، مثلاً: من مزاج هادئ إلى مزاج انفعالي
- تقليدكم، مثلاً: كنس الأرض
- التزيّن
- تسلّق الأشياء

بعض الأفكار لتمضية الوقت معي

- التكلّم واللعب والغناء معي
- الرسم والتلوين واستخدام المعجون
- القراءة وسرد القصص لي
- الذهاب إلى الحديقة أو المكتبة أو مجموعة اللعب

يرجى مراجعة ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الطبيب إذا:

- لم أعد أقوم بالأشياء التي كنت استطيع القيام بها
- لم أكن أجيء إليكم لأحصل على حنانكم أو لتطيّبوا خاطري
- لم أكن أفهم العديد من الكلمات
- لم أكن أضمّ كلمات إلى أخرى، مثلاً: شرب حليب
- لم أكن استمتع بممارسة التمثيل مع لعبي ومع الأشياء
- لم أكن أركض

أحبّ، تكلّم، غنّ، اقرأ، العبّ هو مورد من مبادرة 'العائلات في نيو ساوث ويلز (Families NSW)' يقدم المزيد من المعلومات عن النمو الاجتماعي والنفساني والذهني لطفلك وعن وسائل مساعدتك على تنشئة طفلك:

www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

معاينة بلوغ سنتين من العمر

يمكن أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

الصحة والسلامة

- الأكل الصحي للعائلات
- طرق العناية بأسنان طفلك
- الاحتراس من أشعة الشمس
- النوم
- النمو

النشوء

- المسائل المثارة في الإجابات على أسئلة PEDS* للوالدين
- تغيير قدرة طفلك على الحركة
- تصرفات طفلك
- التمرين على استخدام المرحاض
- مساعدة طفلك على التواصل مع الآخرين وحسن التقرب منهم
- قراءة القصص له بانتظام لبناء مهاراته الثقافية

العائلة

- المسائل الخاصة بالعلاقات بين الأشقاء والشقيقات
- ممارسات تربية الأطفال ومساعدة الطفل على التحكم بمشاعره وتصرفاته
- الذهاب إلى مركز رعاية الأطفال أو مجموعات اللعب
- التدخين

* تقييم الوالدين لحالة النمو

هل لا زلت تدخن؟

يزيد التدخين من خطر تعرّض طفلك إلى متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848) أو تفقّد الموقع الإلكتروني www.icanquit.com.au/

أسئلة للوالدين

يرجى الإجابة على الأسئلة التالية قبل زيارة الممرضة أو الطبيب لإجراء الفحص الصحي الخاص ببلوغ الطفل سنتين من العمر

- | كلا | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أجبت على الأسئلة المتعلقة بعوامل المخاطر الصحية على الصفحة ٣,٢؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أنت قلق بشأن سمع طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يوجد شخص آخر قلق بشأن سمع طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أنت قلق بشأن بصر طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يعاني طفلك من الحول أو كسل العين؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يعاني طفلك من صعوبة في رؤية الأشياء الصغيرة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يميّز طفلك الأشياء المألوفة والأشخاص المألوفين عن بعد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل طفلك معرّض لدخان التبغ في المنزل أو السيارة؟ |

الغذاء

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل حصل طفلك على حليب من الثدي منذ هذا الوقت من يوم أمس؟ |
|--------------------------|--------------------------|---|

أبلغ ٣ سنوات من العمر

بعض الأشياء التي قد أفعالها

- استخدام جمل بسيطة عند التكم
- فهم معظم ما تقولونه
- طرح العديد من الأسئلة
- الرسم
- الركض وتسلق السلالم

بعض الأفكار لتمضية الوقت معي

- السماح لي بتجربة الأشياء بنفسني
- ابتكار الألعاب
- القراءة وسرد القصص لي
- السماح لي بالتسلق وركوب الدراجات ثلاثية العجلات

يرجى مراجعة ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الطبيب إذا:

- لم أعد أقوم بالأشياء التي كنت أستطيع القيام بها
- لم أكن أتكم بوضوح كافٍ لأن يفهمني الآخرون
- لم أكن أستخدم جملاً بسيطة
- لم أكن أفهم التعليمات البسيطة
- لم أكن أمارس الألعاب الخيالية
- لم أكن أعب مع الأطفال الآخرين
- لم أكن اتواصل بصرياً

أحب، تكلم، غن، اقرأ، العبّ هو مورد من مبادرة 'العائلات في نيو ساوث ويلز (Families NSW)' يقمّ المزيد من المعلومات عن النمو الاجتماعي والنفساني والذهني لطفلك وعن وسائل مساعدتك على تنشئة طفلك:

www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

معاينة بلوغ ثلاث سنوات من العمر

يمكن أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

الصحة والسلامة

- الأكل الصحي للعائلات
- التحصينات
- طرق العناية بأسنان طفلك
- الاحتراس من أشعة الشمس
- النمو

النشوء

- المسائل المثارة في الإجابات على أسئلة PEDS* للوالدين
- وسائل دعم وتدريب تطوّر الاستقلالية في التصرفات لدى طفلك
- التمرين على استخدام المرحاض
- مساعدة طفلك على التواصل مع الآخرين وحسن التقرب منهم
- قراءة القصص له بانتظام لبناء مهاراته الثقافية

العائلة

- العلاقات بين الأشقاء والشقيقات
- ممارسات تربية الأطفال ومساعدة الطفل على التحكّم بمشاعره وتصرفاته
- الذهاب إلى مركز رعاية الأطفال أو مجموعات اللعب
- التدخين

* تقييم الوالدين لحالة النمو

هل لازلت تدخن؟

يزيد التدخين من خطر تعرّض طفلك إلى متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT) (13 7848) أو تفقّد الموقع الإلكتروني www.icanquit.com.au/

أسئلة للوالدين

يرجى الإجابة على الأسئلة التالية قبل زيارة الممرضة أو الطبيب لإجراء الفحص الصحي الخاص ببلوغ الطفل ٣ سنوات من العمر

- | نعم | كلا |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| هل أجبت على الأسئلة المتعلقة بعوامل المخاطر الصحية على الصفحة ٣,٢؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| هل أنت قلق بشأن سمع طفلك؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| هل يوجد شخص آخر قلق بشأن سمع طفلك؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| هل أنت قلق بشأن بصر طفلك؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| هل يعاني طفلك من الحول أو كسل العين؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| هل يعاني طفلك من صعوبة في رؤية الأشياء الصغيرة؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| هل يبدي الطفل اهتماماً بالأشياء البعيدة، كالطائرات أو العصافير الطائرة؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| هل طفلك معرض لدخان التبغ في المنزل أو السيارة؟ | |

أبلغ ٤ سنوات من العمر

بعض الأشياء التي قد أفعالها

- عدّ ١٠ أشياء أو أكثر
- اختيار اللعِب مع الأطفال الآخرين بدلاً من اللعب لوحدي
- البدء بتمييز الفرق بين ما هو حقيقي وما هو زائف
- الرغبة في القيام بمزيد من الأشياء لوحدي، مثلاً: ارتداء ملابس
- القدرة على التقاط كرة متدحرجة في معظم الأحيان

بعض الأفكار لتمضية الوقت معي

- اقرأوا لي ودعوني أمثل القصة
- القيام بفرز الأشياء في مجموعات، مثلاً: فرز الأزرار الاحتياطية بحسب أشكالها وألوانها
- أعطوني مواد ووفروا لي مساحة لأقوم بنشاطات فنية وتلوين ورسم
- علموني طريقة ركوب الدراجة الهوائية مع دواليب تدريب
- خصصوا أوقات للقيام معي بنشاطات بدنية عديدة في الخارج، مثلاً: ركل الكرة أو رمي الكرة أو الركض

يرجى مراجعة ممرضة صحة الأطفال

والعائلات أو الطبيب إذا:

- لم أعد أقوم بالأشياء التي كنت أستطيع القيام بها
- لم أكن أتكلّم بوضوح كافٍ لأن يفهمني الآخرون
- لم أكن أهتم بالأطفال الآخرين وبما يجري حولي
- لم أكن أفعل أشياء يفعلها أطفال آخرون في سني، في مجال واحد أو أكثر من مجال

أحبّ، تكلم، غنّ، اقرأ، العبّ هو مورد من مبادرة 'العائلات في نيو ساوث ويلز (Families NSW)' يقدم المزيد من المعلومات عن النمو الاجتماعي والنفساني والذهني لطفلك وعن وسائل مساعدتك على تنشئة طفلك:

www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

معاينة بلوغ أربع سنوات من العمر

يمكن أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

الصحة والسلامة

- 'فحص الأطفال الأصحاء' (The Healthy Kids Check)
- التحصين
- الأكل الصحي للعائلات
- طرق العناية بأسنان طفلك
- الاحتراس من أشعة الشمس
- النوم
- النمو
- للصبان: فحص الخصيتين

النشوء

- المسائل المثارة في الإجابات على أسئلة PEDS* للوالدين
- مشاعر الطفل وسلوكه
- الذهاب إلى مركز رعاية الأطفال أو مجموعات اللعب
- قراءة القصص له بانتظام لبناء مهاراته الثقافية

العائلة

- العلاقات بين الأشقاء والشقيقات
- برامج التربية الإيجابية للأطفال وممارسات تربية الأطفال
- التدخين

*تقييم الوالدين لحالة النمو

هل لازلت تدخن؟

يزيد التدخين من خطر تعرّض طفلك إلى متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848) أو تفقّد الموقع الإلكتروني www.icanquit.com.au/

التقييم الصحي قبل دخول المدرسة في سنّ ٤ أعوام

قبل أن يبدأ الطفل بالذهاب إلى المدرسة، يُنصح باصطحابه إلى ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الطبيب لفحص صحته.

قد يشمل هذا التقييم الصحي ما يلي:

- فحص للسمع
- فحص للبصر - 'فحص البصر للأطفال في رياض الأطفال في أنحاء الولاية' (Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS)*)
- فحص جسدي (للطول والوزن)
- تقييم لصحة الفم
- أسئلة حول نمو الطفل وعافيته النفسانية
- تفقّد الوضع التحصيني للطفل

ناقشوا مع الممرضة و/أو الطبيب و/أو المدرّسة أية مسائل تتعلق بالصحة أو النمو أو السلوك أو العائلة قد تكون تؤثر على قدرة الطفل على التعلّم في المدرسة.

'فحص البصر للأطفال في رياض الأطفال في أنحاء الولاية' هو مبادرة من دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز توفر لجميع الأطفال بسنّ أربع سنوات فحص بصر مجانياً في رياض الأطفال ومراكز رعاية الأطفال، أو عبر الخدمة المحلية لصحة الأطفال والعائلات (Child and Family Health Service).
(www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp)

StEPS
Statewide Eyesight
Preschooler Screening

قبل بدء المدرسة

قد يبدأ الطفل في الذهاب إلى صف الحضانة أو إلى روضة الأطفال هذا العام.

فيما يلي بعض الأمور التي قد تساعد الطفل:

- توفير قدر ما يمكن من الحب والدعم له، وكونوا متشوقين ومتحمسين لقرب موعد ابتدائه بالمدرسة.
- اصطحبوا الطفل إلى الأيام التوجيهية في حضانة الأطفال أو روضة الأطفال لكي يتعرف على الملعب والمدرسة.
- اشرحوا له القواعد الأساسية المتبعة في المدرسة، كرفع الإصبع وطلب الإذن للذهاب إلى المراض والإصغاء بهدوء عند الضرورة والقيام بما تطلبه المدرّسة.
- دّلّوا الطفل على مكان المراحيض.
- اجعلوه يجرب الزي المدرسي والحذاء المدرسي قبل اليوم الأول، لمجرد التأكد من أن مقاسيهما مناسبين.
- زوروا المدرسة عندما يتواجد فيها أطفال آخرون كي يعتاد الطفل على الضجيج في الملعب وعلى التلاميذ 'كبار' الحجم.
- دّلّوا الطفل على مكان مرافق رعاية ما بعد المدرسة، إذا دعت الحاجة إليها.

مقتبس من 'شبكة تربية الأطفال' (Raising Children Network): www.raisingchildren.net.au

أسئلة للوالدين

يرجى الإجابة على الأسئلة التالية قبل زيارة الممرضة أو الطبيب لإجراء الفحص الصحي الخاص ببلوغ الطفل ٤ سنوات من العمر

- | كلا | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أجبت على الأسئلة المتعلقة بعوامل المخاطر الصحية على الصفحة ٣,٢؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أنت قلق بشأن سمع طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يوجد شخص آخر قلق بشأن سمع طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل أنت قلق بشأن بصر طفلك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يعاني طفلك من الحول أو كسل العين؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل يحصل الطفل حالياً على رعاية صحية لبصره؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل طفلك معرّض لدخان التبغ في المنزل أو السيارة؟ |

معلومات عن التحصين

يحمي التحصين الأطفال ضد العديد من الأمراض الخطيرة التي تتواصل العدوى بها في المجتمع والتي لا يزال الأطفال يعانون منها ويتوفون بسببها بلا داعٍ.

ويوصي 'المجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية' باتباع 'البرنامج الوطني للتلقيح' لجميع الأطفال، ويتعين عليكم مناقشة هذه التوصيات مع طبيبك المحلي أو عيادتكم المحلية و/أو تفقّد الموقع التالي لدائرة الصحة في نيو ساوث ويلز www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx للاطلاع على برنامج التحصين الحالي في نيو ساوث ويلز (NSW Immunisation Schedule).

وتحمي اللقاحات الأطفال ضد الخانوق والكزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال والحصبة والنكاف والحميراء (الحصبة الألمانية) والمستدمية النزلية نوع ب (Hib) والتهاب الكبد ب والمكورات السحائية سي وجدري الماء والفيروس العجلي ومرض المكورات الرئوية وفيروس المرض الحليمي البشري. وتتوفر هذه اللقاحات مجاناً لدى الطبيب العام وبعض البلديات المحلية ومستشفيات الأطفال ومراكز صحة المجتمع والخدمات الطبية للأبوريجينيين.

ويُذكر أنه قد يعاني بعض الأطفال من حرارة طفيفة و/أو بعض الاحمرار أو التورم أو التألم عند اللمس في موضع الحقنة. ويرجى الاتصال بالطبيب المحلي إذا زاد ارتفاع الحرارة عن ٣٩ درجة مئوية، أو إذا كنتم قلقين بشأن حالة الطفل.

وكل طفل مسجل في مديكير مسجل أيضاً في 'السجلّ الأسترالي لتحصينات الأطفال (ACIR)؛ وبعد كل تحصين يُخطر الطبيب أوالعيادة ACIR بالوضع التحصيني للطفل.

ويرسل لكم ACIR بياناً بالتاريخ التحصيني للطفل متى أكمل برنامج التحصين الخاص بالأطفال الذين يبلغون ٤ سنوات من العمر. وسوف يتوجب عليكم تقديم هذا البيان إلى مركز رعاية الأطفال الذي يذهب إليه الطفل أو إلى المدرسة عند التسجيل.

إذا لم تتلقوا هذا البيان أو إذا كانت هناك مشكلة بشأن البيان، بإمكانكم الاتصال بـ ACIR على الرقم 1800 653 809.

معلومات هامة للوالدين / الأوصياء

تحصين السعال الديكي - يوجد احتمال لأن يتعرض الأطفال الذين في سنّ لا تسمح لهم بإكمال برنامج اللقاحات (قبل سن ٦ شهور) لخطر العدوى بالسعال الديكي (الشهقة) من البالغين والمراهقين . لذا يُنصح بحصول الوالدين والأجداد على جرعة معزّزة من لقاح الشهقة للبالغين (اللقاح الثلاثي: الخانوق والكزاز والسعال الديكي) قبل ولادة الطفل أو في أقرب وقت بعد الوضع.

تحصين الطفل في الوقت المناسب - من المهم جداً تحصين الطفل في الأوقات الموصى بها حرصاً على وقايته كما يجب من الأمراض الخطيرة.

يمكن العثور على المزيد من المعلومات عن التحصين وعلى النسخة الحالية عن الدليل الأسترالي للتحصين ' (The Australian Immunisation Handbook) في الموقع الإلكتروني www.immunise.health.gov.au