

# سجلي الصحي الشخصي



احترس  
السعال الديكي  
حولنا

احم طفلك

تأكد من أن جميع أفراد العائلة قد  
تلقوا تحصيناتهم كاملةً لغاية الآن

هذا هو سجل الصحة الشخصي الخاص بـ

برجى أخذ هذا الكتاب معك عند قيامك بزيارة  
أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى

أُعدَّ سجل الصحة هذا بمساعدة مجموعة من الوالدين، وممرّضي صحة الطفل والعائلة، والأطباء العامين، وأصحاب المهن الصحية الأخرى، ومؤسسات المهنيين والمستهلكين. وهو تحديث لنسخ سابقة من سجل الصحة الشخصي ظلّت قيد الاستخدام في نيو ساوث ويلز منذ عام ١٩٨٨.

تنوّه NSW Health وتشكر السماح لها باستخدام بعض المواد من  
'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service,  
Department of Education and Early Childhood Development  
Victoria ضمن هذه النشرة.

NSW MINISTRY OF HEALTH

Miller Street 73

NORTH SYDNEY NSW 2060

الهاتف (02) 9391 9000

الفاكس (02) 9391 9101

.TTY (02) 9391 9900

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

حقوق النشر محفوظة لهذا العمل. يجوز إعادة إنتاجه بصورة كاملة أو جزئية لأغراض الدراسة أو التدريب بشرط أن يشتمل على اعتراف بمصدره. لكن لا يجوز إعادة إنتاجه للاستخدام التجاري أو للبيع. تحتاج إعادة الإنتاج لغير الأغراض المشار إليها أعلاه إلى إذن من NSW Ministry of Health.

©NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (مطبوع)

ISBN 978-1-76000-629-7 (على الإنترنت)

نيسان/أبريل 2017

## تهانينا لولادة طفلك الجديد

سجل الصحة الشخصي هذا (المعروف أيضًا باسم Blue Book) هو كتاب هام لك ولطفلك. فهو يسجل معلومات عن صحة طفلك وأمراضه وإصاباته ونموه البدني والذهني، ويحتوي على معلومات صحية قيّمة ستحتاج إليها أنت وطفلك خلال حياته.

تذكر أن تأخذ هذا الكتاب معك إلى:

- ممرّض صحة الطفل والعائلة
- مواعيد التحصين
- الطبيب وممرّض العيادة وأصحاب المهن الصحية الأخرى
- طبيب طفلك الاختصاصي
- المستشفى، بما في ذلك الذهاب للحالات الطارئة
- طبيب الأسنان
- تسجيل طفلك في الرعاية النهارية أو المدرسة التحضيرية أو المدرسة

هناك مغلف في آخر هذا السجل لوضع أية وثائق هامة فيه.

لا يعيش جميع الأطفال مع والديهم، وقد يكون لأشخاص آخرين دور هام في رعاية الطفل. لذلك يشمل تعبير الوالد/الوالدين' المستخدم في هذا الكتاب مقدّمي رعاية الطفل.

## المحتويات

٩.....	معلومات للوالدين .....
١٧.....	جهات اتصال ومواقع إلكترونية مفيدة .....
٢١.....	معلوماتي وتاريخي العائلي .....
٢١.....	كل ما يتعلّق بي .....
٢٢.....	تاريخ الصحة العائلي وعوامل الخطر .....
٢٣.....	السجلات .....
٢٣.....	ملاحظات عن التقدّم .....
٣٥.....	سجّل الأمراض والإصابات .....
٣٩.....	الرسوم البيانية المتعلقة بالنمو .....
٥٣.....	تفاصيل الولادة وفحص المولود .....
٥٩.....	الفحص في سن أسبوع - ٤ أسابيع .....
٦٤.....	الفحص في سن ٦ - ٨ أسابيع .....
٧١.....	التحصينات في سن ٤ أشهر .....
٧٣.....	الفحص في سن ٦ أشهر .....
٨٠.....	أسنان طفلك - المحافظة على صحتها .....
٨٣.....	فحص سن ١٢ شهرًا .....
٩١.....	فحص سن ١٨ شهرًا .....
٩٧.....	فحص سن سنتين .....
١٠٣.....	فحص سن ٣ سنوات .....
١٠٩.....	فحص سن ٤ سنوات .....
١١٩.....	المدرسة الابتدائية والثانوية .....
١٢١.....	التحصين.....
١٢٥.....	رسم CPR البياني .....

## ملخص الفحوص الصحية الروتينية

يجب أن تأخذ طفلك إلى ممرّض صحة الطفل والعائلة في Child and Family Health Centre (مركز صحة الطفل والعائلة) المحلي، أو إلى طبيبك، لإجراء الفحوص الصحية له في كلٍ من مراحل السن التالية. يمكنك تسجيل مواعيدك في القائمة أدناه.

السن	تفاصيل المواعيد		
	التاريخ	الزمن	ملاحظات أخرى
أسبوع - ٤ أسابيع			
٦-٨ أسابيع			
٦ أشهر			
١٢ شهرًا			
١٨ شهرًا			
سنتان			
٣ سنوات			
٤ سنوات			

راجع الموقع الإلكتروني لـ NSW Health [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) لمعرفة الأوقات التي تزور فيها مقدّم خدماتك الصحية للتحصين.

## سجّل طفلك الآن

اعط طفلك البداية الصحيحة!

- تسجيل الولادة إلزامي، وهو مجاني.
- يجب أن تسجّل ولادة طفلك خلال ٦٠ يومًا.
- يجب أن تسجّل طفلك للحصول على شهادة ميلاده.

توفّر شهادة الميلاد إثباتًا قانونيًا لسنّ طفلك ومكان ولادته وتفاصيل والديه، وهي تلزم للحصول على بعض الإعانات الحكومية وللتسجيل في المدارس والرياضة، وفتح حساب مصرفي، ولتقديم طلب للحصول على جواز سفر.

## تسجيل الولادة

بعد ولادة الطفل، سيعطيك المستشفى أو أخصائي التوليد معلومات عن كيفية تسجيل طفلك. وعندما تسجّل الولادة، يمكنك أيضًا تقديم طلب للحصول على شهادة ميلاد. ينطبق رسم للحصول على شهادة ميلاد.

## NSW Registry of Births Deaths & Marriages

### (أمانة سجل واقعات الولادة والوفاة والزواج في نيو ساوث ويلز)

العنوان البريدي: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

الهاتف: 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (لضعيفي السمع أو النطق)

من المتوقع عرض استمارة لتسجيل الولادات على الإنترنت في ٢٠١٧.

راجع الموقع الإلكتروني لمعرفة التفاصيل: [www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au)



Justice

Registry of Births  
Deaths & Marriages

## Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

### Arabic

#### هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفياً بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

### Burmese

#### အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ်ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး တောင့် ရောဂါမှ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

### Chinese Simplified

#### 阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service (医疗卫生翻译服务处)。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署 (TIS)。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

### Chinese Traditional

#### 閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service (醫療衛生翻譯服務處)。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署 (TIS)。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

### Dari

#### آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحتی، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

### Dinka

#### Wic kuɔony në kuën Thoŋ de Liŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Liŋliith ke yin jam wek ke raan tö të de Health Care Interpreter Service (Ajuieër Wëër Thok de Kuɔony në Kä ke Pial e Guöp) të thiäak ke yiin ke ci nyuooth piiny. Yin lëu ba telepuun yup eya të enoŋ Ajuieër de Wëër Wël cï Gät Piny ku Wëër de Thok tö në 131 450. Yin lëu ba ye bunë muk ke yiin të le yin të tōŋ de ajuir ke kä ke pial e guöp, akim ka paan akim.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेज़ी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະຮຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຣະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະຮຸນານຳເອົາປຶ້ມຫນ້າໃບນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.



**Nepali**

**तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?**

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

**Somali**

**Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?**

Haddii aadan akhriin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

**Tamil**

**ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?**

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

**Thai**

**คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?**

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้ นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

**Turkish**

**İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?**

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

**Vietnamese**

**Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?**

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

## Health care interpreter service contacts

## Central Network of South East Sydney و Sydney South Western North

الهاتف: 02 9828 6088

## Illawarra – Shoalhaven

الهاتف: 02 4274 4211

## Southern NSW و Murrumbidgee

الهاتف: 1800 247 272

## Northern Sydney و Sydney West

الهاتف: 02 9912 3800

## New England و Hunter

الهاتف: 02 4924 6285

## Mid North Coast Greater Western NSW و Central Coast Northern NSW

الهاتف: 1800 674 994 (خارج New England و Hunter)

## حصن طفلك في المواعيد المقررة

إن أفضل طريقة للمحافظة على حماية طفلك من الأمراض الخطيرة التي يمكن تجنبها بالتلقيح هي تحصينه في المواعيد المقررة وذلك تمشيًا مع جدول التحصين الموصى به في NSW.

سيتمتع Australian Immunisation Register (سجل التحصين الأسترالي) بتاريخ تحصين طفلك. يتم شمل جميع الأشخاص الذين في نظام مديكير في Australian Immunisation Register بصورة تلقائية.

ملاحظة: إن Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) هو الآن Australian Immunisation Register (AIR)، وجميع الأشخاص الذين في نظام مديكير مشمولون في AIR.

# معلومات للوالدين



## معلومات للوالدين

يلعب نظام NSW Health (وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز) وكذلك المشتغلون في الميدان الصحي دورًا رئيسيًا في مساعدة الأطفال والعائلات على تحقيق الصحة والعافية. للاطلاع على معلومات مفصلة، راجع الموقع الإلكتروني [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

### Child and Family Health Centres (مراكز صحة الطفل والعائلة)

تقدّم Child and Family Health Centres خدمة مجانية لجميع الوالدين الجدد في نيو ساوث ويلز. ويعمل فيها ممرضون في صحة الطفل والعائلة يعرضون فحوصًا في مجالات الصحة والنمو والعافية لطفلك، بالإضافة إلى تقديم الدعم والتوعية والمعلومات في ما يتعلق بكافة جوانب تربية الأطفال. للعثور على مركز لصحة الطفل والعائلة على مقربة منك، تفقّد الموقع:

<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/health-nursing-services.pdf>

### مهنيون آخرون مهمّون في حقل صحة الطفل

الممارس العام (GP) أو طبيب العائلة هو الشخص الذي يجب أن تراه إذا كان طفلك مريضًا أو إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن عافية طفلك. يقمّ GP الرعاية الصحية الأولية والإحالات إلى المستشفى وكذلك تنسيق رعاية طفلك الصحية عند الضرورة.

يستطيع اختصاصي طب الأطفال تقديم الرعاية الصحية المتخصصة لطفلك. لتحديد موعد مع اختصاصي طب الأطفال، تحتاج إلى إحالة من GP.

### الفحوص المنتظمة وفحوص النمو لطفلك

يجب أن تأخذ طفلك إلى ممرض صحة الطفل والعائلة في Child and Family Health Centre القريب منك، أو إلى الطبيب، لإجراء الفحوص الطبية في كلٍّ من مراحل السن التالية. إن كلّ هذه الفحوص الصحية هامة جدًا لأنها تساعد الممرض أو الطبيب على تتبّع صحة ونمو طفلك وتبيّن أية مشاكل محتملة. خذ طفلك لإجراء كل فحص من الفحوص الصحية، حتى إذا لم تكن لديك أية مخاوف بشأن صحته أو نموه.

يجب فحص الأطفال من قبل أحد مهنيي الصحة في سن:

- الولادة
- 6 أشهر
- 12 شهرًا
- 18 شهرًا
- أسبوع إلى 4 أسابيع
- 3 سنوات
- 4 سنوات
- 6 إلى 8 أسابيع

إذا كان لديك ما يقلقك بشأن صحة طفلك أو نموه البدني أو الذهني أو سلوكه بين هذه الفحوص الصحية المقررة، يُرجى أخذه إلى ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب.

## متابعة نمو طفلك البدني والذهني

ينمو جميع الأطفال بدنيًا وذهنيًا بمعدلات مختلفة. من المهم متابعة نمو طفلك لكي يمكن التعرف على أية مخاوف ممكنة ومعالجتها بأبكر ما يمكن.

### تتم متابعة نمو طفلك البدني والذهني:

- بقيامك بالتأكد من تحقيق طفلك المعالم الهامة في حياته والإجابة عن الأسئلة الخاصة بالنمو *Learn the Signs. Act Early* (اعرف الإشارات. تصرف بسرعة) في هذا الكتاب
- بقيام أحد المهنيين الصحيين بفحص طفلك في مواعيد الفحوص الصحية المنتظمة المقررة
- بإجراء اختبارات عامة.

**ملاحظة:** الاختبارات والفحوص المختلفة العامة لا يمكن أن تكون دقيقة بنسبة ١٠٠٪. فقد يشير فحص صحي أو اختبار عام أحيانًا إلى وجود مشكلة مع أنه لا توجد مشكلة، أو قد يفوته الكشف عن مشكلة موجودة. ومن حين لآخر، قد تبرز مشكلة بعد إجراء اختبار عام أو فحص صحي لطفلك. ولذا فإنه من المهم الذهاب لإجراء كافة الفحوص الصحية الموصى بها وإكمال الأسئلة الموجودة في هذا الكتاب للوالدين.

## اعرف الإشارات. تصرف بسرعة.

في كل فحص صحي ابتداءً من سن شهرين، ستجد مجموعة من الأسئلة تحت عنوان *Learn the Signs. Act Early.* هذه الأسئلة موجودة لمساعدتك على معرفة المجالات التي يسير فيها نمو طفلك بصورة جيدة، ومتى يصبح من المستحسن أن تطلب مساعدة من أحد المهنيين.

أجب عن هذه الأسئلة بأكبر قدر تستطيعه من الدقة، لأنها يمكن أن تساعدك وتساعد الطبيب أو ممرض صحة الطفل والعائلة على معرفة المخاوف بشأن طريقة تعلّم طفلك ونموّه وسلوكه.

للمزيد من المعلومات عن المعالم الهامة في نموّ الطفل وللإطلاع على موارد إضافية للوالدين، بما فيها مقاطع فيديو، تفقد موقع NSW Health الإلكتروني في [www.health.nsw.gov.au/mybluebook](http://www.health.nsw.gov.au/mybluebook)

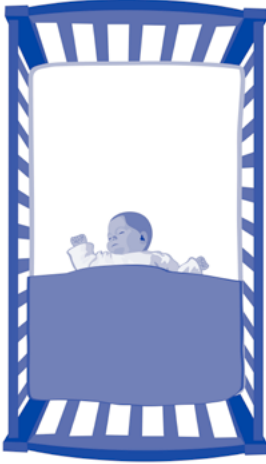
أو تفقد Resourcing Parents في الموقع [www.resourcingparents.nsw.gov.au](http://www.resourcingparents.nsw.gov.au)

ولمعرفة أفكار أخرى عن الطرق التي يمكنك بها التشجيع على نموّ طفلك، نزل تطبيق أحبّ وتحدّث وغبّ واقرأ والعب، توجّه إلى <http://tsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources>

عليك وعلى أي مهني صحي يراه طفلك أن يسجّل ملاحظات عن صحة طفلك ونموّه في هذا الكتاب. هناك قسم بعنوان 'ملاحظات عن التقدّم' يمكنك تسجيل ملاحظات مفصلة فيه.

## سلامة الطفل

هناك كثير من الإصابات والحوادث التي تلمّ بالأطفال ويمكن تجنبها. للاطلاع على نصائح عملية ومعلومات عن السلامة وموارد إضافية عن سلامة الطفل، توجّه إلى [www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org) و [www.health.nsw.gov.au/childsafety](http://www.health.nsw.gov.au/childsafety)



## النوم الآمن

هناك ست طرق لكي ينام الطفل بأمان وللحدّ من إمكانية حدوث موت الطفل المفاجئ غير المتوقع:

- ضع الطفل على ظهره لينام.
- أبقِ الرأس والوجه مكشوفين.
- أبقِ الطفل محميًا من الدخان قبل ولادته وبعدها.
- بيئة نوم آمنة في الليل والنهار.
- ضع الطفل للنوم في سرير طفل آمن في غرفة والديه.
- أرضعي الطفل من ثديك.

للمزيد من المعلومات عن النوم الآمن وتلافي موت الطفل المفاجئ غير المتوقع، تفضّل الموقع [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au)

تمّت إعادة إنتاج الصورة والنص الخاصين بالنوم الآمن بالإذن من (Red Nose سابقًا).

**red  
nose**  
saving little lives

### بركة الماء وسلامة الأطفال

الغرق هو السبب الأول لوفاة الأطفال. وبما أنه يمكن أن يحدث بسرعة، من المهم أن تشرف على طفلك إشرافًا نشطًا في كلِّ الأوقات عندما يكون في الماء أو بالقرب من الماء. وهذا يعني وجود شخص بالغ على قرب مسافة ذراع من أي طفل.

للمزيد من المعلومات عن سلامة الأطفال في الماء والبرك، توجّه إلى Kidsafe في الموقع  
[/http://www.kidsafensw.org/water-safety](http://www.kidsafensw.org/water-safety)

أو يمكنك زيارة شبكة تربية الأطفال في الموقع  
[http://raisingchildren.net.au/articles/swimming\\_pool\\_fences.html](http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html)

للمزيد من المعلومات عن السلامة في البرك وكيفية التأكد من السلامة في بركتك توجّه إلى الموقع  
[www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au](http://www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au)

### السلامة في السيارات

السلامة في السيارات أمر هام للأطفال على اختلاف سنّهم. ينص القانون على وجوب وضع جميع الأطفال لغاية ٧ سنوات من العمر في حافطات أطفال حسب سنّهم وحجمهم. وعلى الأطفال الأكبر سنًا والشباب الصغار والأشخاص البالغين استخدام أحزمة المقاعد الخاصة بالبالغين. للمزيد من المعلومات تفقّد الموقع  
[www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats](http://www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats)



من مخاوف السلامة الهامة التي يجب أن تكون مدرّجًا لها ما يلي:

### للرضع

- التدرج عن طاولة تغيير الملابس أو المنضدة أو السرير العادي.
- الاختناق بأشياء صغيرة.
- الحرق بالسوائل نتيجة انسكاب المشروبات الساخنة على الطفل.
- بلع السم أو أخذ جرعة مفرطة من الدواء.
- السقوط من أيادي مقدّمي الرعاية.

### للأطفال الصغار من سن ١٢ شهرًا إلى ٣ سنوات

- الاختناق بمأكولات غير مناسبة أو أشياء صغيرة.
- السقوط من كرسي مرتفع أو عربة التسوّق أو عربة الطفل أو السقوط عن الدرج.
- الحرق بالسوائل نتيجة فتح الطفل لحنفية المياه الساخنة في الحّمّام أو سحب حلّ الطبخ عن الطباخ.
- بلع السموم والأدوية ومواد التنظيف المنزلية التي كانت سابقًا بعيدة عن متناوله.
- الحروق الناجمة عن المدافئ والحرائق.
- الصدم بالسيارات في مدخل المرائب.
- الغرق في مغطس الحّمّام وبرك السباحة وبرك الجاكوزي غير المسيّجة.
- القفز عن قطع الأثاث والركض نحو أشياء حادّة.
- السقوط عن معدات اللعب.
- الركض باتجاه الطريق بدون أن ينظر.
- السقوط من النوافذ والشرفات.

### للأطفال من سن ٣ إلى ٥ سنوات

- السقوط عن الدراجة أو السكوتر أو معدات الملاعب أو في البيت.
- عضّات الكلاب.
- إصابات الحروق بالسوائل.
- السقوط من النوافذ والشرفات.
- الصدم بالسيارات في مدخل المرائب.
- الغرق في مغطس الحّمّام وبرك السباحة وبرك الجاكوزي غير المسيّجة.

## تحصين طفلك

إن أفضل طريقة لإبقاء طفلك محميًا من الأمراض الخطيرة التي يمكن تجنبها بالتلقيح هي بإعطائه التحصينات في موعدها وذلك تمشيًا مع جدول التحصين الموصى به في نيو ساوث ويلز.

ستتلقَى بيانًا بتاريخ التحصين من AIR بالبريد بعد إكمال طفلك التحصينات المطلوبة له في سن ٤ سنوات.

يجب أن تقدّم مايبثت وضع طفلك من حيث تحصينه عندما تسجّله في رعاية الطفل والمدرسة.

يمكنك الحصول على بيان تاريخ التحصين الخاص بطفلك من AIR في أي وقت:

- عبر الإنترنت على العنوان [www.humanservices.gov.au/online](http://www.humanservices.gov.au/online)
- شخصيًا في Medicare Service Centre المحلي
- هاتفياً على الرقم 1800 653 809.

## تطبيق الهاتف احفظ التاريخ للتلقيح

إن تطبيق الهاتف احفظ التاريخ للتلقيح مصمّم للوالدين لكي يعدّوا جدول تحصين لكل طفل، والدخول إلى ملخّص اللقاحات التي يحتاج إليها الأطفال والسن التي يجب تحصينهم فيها. وهو سيعدّ رسائل تذكير تلقائية لكي تقوم بتحديد مواعيد مع الطبيب لتحصينات طفلك.

لتنزيل التطبيق، تفضّد الموقع

[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



# جهات اتصال ومواقع إلكترونية مفيدة



## جهات اتصال مفيدة

أرقام هاتف خدمات الطوارئ مدرّجة على الغلاف الخلفي لهذا الكتاب.

الاسم	العنوان	الهاتف/البريد الإلكتروني
طبيب العائلة		
مركز صحة الطفل والعائلة		
طبيب الأسنان		
الطبيب الاختصاصي		
مركز الرعاية النهارية/مركز رعاية الطفل		
المدرسة التحضيرية/روضة الأطفال		
مركز صحة المجتمع		
المدرسة الابتدائية		
المدرسة الثانوية		
الحكومة المحلية/ المجلس المحلي		

## موارد على الإنترنت ومواقع إلكترونية

NSW Ministry of Health (وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز)

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

يوفر الموقع الإلكتروني لـ NSW Kids and Families (أطفال وعائلات نيو ساوث ويلز) مدخلاً إلى مجموعة من الموارد والمعلومات.

## Raising Children Network (شبكة تنشئة الأطفال)

[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

يعرض الموقع الإلكتروني لـ Raising Children أحدث المواد المبنية على البحوث عن أكثر من ٨٠٠ موضوع تتعلق بالتنشئة الصحية للأطفال من ولادتهم وحتى بداية سني المراهقة.

## Children's Hospitals (مستشفيات الأطفال)

لهذه المستشفيات مجموعة واسعة من نشرات الحقائق المتوفرة عبر الإنترنت عن مواضيع تتعلق بصحة الأطفال:

*The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus*

[www.sch.edu.au/health/factsheets](http://www.sch.edu.au/health/factsheets)

*The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus*

[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

*John Hunter Children's Hospital*

<http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au>

## جمعية عافية الأطفال في مراكز رعاية الطفل (AWCH)

[www.awch.org.au](http://www.awch.org.au)

خط الوالدين (مجاني)

1800 244 396

يعمل أيام الثلاثاء - الخميس، ٩،٣٠ صباحًا - ٢ بعد الظهر

AWCH هي منظمة رئيسية تناصر تلبية احتياجات الأطفال والشباب الصغار والعائلات ضمن نظام الرعاية الصحية في أستراليا.

## Healthdirect Australia

[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

1800 022 222

Healthdirect Australia هي خدمة مشورات ومعلومات صحية هاتفية مجانية تعمل على مدار الساعة.

## إرضاع طفلك من الثدي

**Australian Breastfeeding Association (الجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي)**

[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

تتوفّر المساعدة والمعلومات بشأن الإرضاع من الثدي من متطوعات Australian Breastfeeding Association (ABA) عبر خط المساعدة الخاص بالإرضاع من الثدي 1800 686 268. تستطيع الأمهات الاجتماع في مجموعات محلية لعقد صداقات ومشاركة تجاربهنّ في مجال تربية الأطفال والدعم في الإرضاع من الثدي وجهًا لوجه. يمكن العثور على معلومات تركز على الخبرة عن الإرضاع من الثدي وروابط إلى كلّ خدمات ABA على عنوان الموقع الإلكتروني المذكور أعلاه.

للأطلاع على معلومات عن إرضاع طفلك من ثديك تفقّدي الموقع <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf> أو توجّهي إلى Raising Children Network [http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies\\_breastfeeding.html](http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html)

## Resourcing Parents (تزويد الوالدين بالموارد)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning>

أنجبت Resourcing Parents مجموعة من الموارد للوالدين لتوفير النصائح والمعلومات عن نمو طفلك في الميدان الاجتماعي والعاطفي والذهني.

- سلسلة كتيّبات ملوّنة وسهلة القراءة لمساعدة العائلات والأمهات والآباء ومقدّمي الرعاية من أصول سكان أستراليا الأصليين عن طريق إعطائهم نصائح عملية عن تربية الأطفال ومعلومات عائلية للمساعدة على تنشئة أطفال يتمتعون بصحة قوية.
- تحتوي اللوحات القلّابة "أحب وتكلّم وغي وقرأ والعب" الخاصة بنمو الطفل على أفكار للمساعدة على نمو طفلك في الفترة المبكرة من حياته. وقد تمّت ترجمتها إلى أربع لغات رئيسية.

## Kidsafe (NSW) (سلامة الأطفال)

[www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org)

تكرّس Kidsafe NSW جهودها للحدّ من عدد وشدّة الإصابات غير المقصودة التي يتعرّض لها الأطفال، وذلك بالترويج لسلامتهم وتعزيزها. ويوجد في موقعها الإلكتروني معلومات عن أخبار ومناسبات حالية، ونشرات حقائق، وموارد، ومعلومات عن برامج لمساعدتك على الحفاظ على سلامة الأطفال.

**(السجل الأسترالي للتحصين) Australian Immunisation Register**

سيتمتع Australian Immunisation Register (AIR) تاريخ تحصين طفلك، علماً بأن جميع الأطفال المسجلين في مديكير مشمولون بصورة تلقائية في AIR.

**موقع myGov الإلكتروني**

إذا لم يكن طفلك مسجلاً في مديكير، يمكنك فتح حساب مديكير عبر الإنترنت وذلك من خلال موقع myGov الإلكتروني على العنوان [www.my.gov.au](http://www.my.gov.au)

يشكل موقع myGov الإلكتروني مكاناً شاملاً يصلك بمجموعة من خدمات الحكومة الأسترالية، بما فيها مديكير، وسترلينك، ومكتب الضرائب الأسترالي، وسجل الصحة الإلكتروني المتحكم به شخصياً، ودعم الطفل، والمؤسسة الأسترالية للبحث عن العمل، والنظام الوطني لتأمين الإعاقة.

**Healthy Kids (أطفال أصحاء)**

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

هذا الموقع الإلكتروني هو مكان شامل للمعلومات التي يحتاجها الوالدون ومقدمو الرعاية عن الأكل الصحي والنشاط البدني. تشمل بعض الموارد المفيدة المتوفرة في هذا الموقع الإلكتروني للوالدين/مقدمي الرعاية ما يلي:

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods brochure*

(أطعمة عند بدء تكوين عائلة - منشور عن البدء بإطعام طفلك أطعمة جامدة)

- *Caring for Children – Birth to 5 years*

(الاعتناء *(Food, Nutrition and Learning Experiences)*). بالأطفال - من الولادة إلى سن 5 سنوات (الطعام والغذاء وتجارب التعلم).

**تطبيق احفظ التاريخ للتلقيح**

أسباب وجوب تنزيل التطبيق السهل 'احفظ التاريخ للتلقيح':

- إنه مجاني وسهل الاستخدام.
- لإعداد جدول فردي لكل من أطفالك.
- يرسل إليك رسائل تذكير لتحديد مواعيد.
- يوفر لك معلومات في متناولك عن التحصين.
- يعرض تهويدات/أصوات مهدئة مجاناً.

لتنزيل التطبيق، تفقد الموقع:

[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



# معلوماتي وتاريخي العائلي





## كل شيء عني

اسمي

---

عنوان المنزل

---

تغيير العنوان

---

الجنس ذكر / أنثى تاريخ الولادة / / الوزن عند الولادة (كغ)

---

## والدي / والدي

الاسم

---

الهاتف (عمل)

(منزل)

---

البريد الإلكتروني

---

الاسم

---

الهاتف (عمل)

(منزل)

---

البريد الإلكتروني

---

اللغة/اللغات الرئيسية المحكية في المنزل

---

متحدّر من سكان أستراليا الأصليين نعم / كلا متحدّر من سكان جزر مضيق تورز نعم / كلا

---

مقدّمو الرعاية الآخرون

---

---

---

أشقائي وشقيقاتي (الأسماء والأعمار)

---

---

---

---

## تاريخ الصحة العائلي وعوامل الخطر

هل عانى أيٌّ من أقارب طفلك اللصيقين من الصمم أو ضعف السمع من سن الطفولة؟

نعم  كلا

هل عانى أي شخص في العائلة من مشاكل في العينين في سن الطفولة؟

هل أيٌّ من أقارب طفلك اللصيقين أعمى في إحدى عينيه أو كلاهما؟

خلال الحمل، هل أصيبت والدة طفلك بالروبيلا أو الفيروس المضخم للخلايا أو داء البلازما السميّة أو القوباء، أو أي مرض آخر مع حمى أو طفح جلدي؟

عند ولادة طفلك، هل كان وزنه أقل من ١٥٠٠ غرام، أو احتاج الأمر إلى إبقائه في وحدة العناية الفائقة أكثر من يومين، أو هل احتاج إلى الأكسجين لمدة ٤٨ ساعة أو أكثر؟

هل كانت لدى طفلك عند ولادته أية مشاكل بدنية؟

هل في تاريخ العائلة خلل في التنسج النمائي للورگين أو ولادة مقعدية؟

إذا كانت إجابتك نعم على أي من الأسئلة أعلاه، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرض صحة الطفل والعائلة.

# السجلات



## ملاحظات عن التقدّم

تستطيع أنت والمهنيون الصحيون الذين يقومون برعايته تدوين ملاحظات في هذا القسم عندما تعرض طفلك عليهم لأي سبب باستثناء فحوص الصحة الموصى بها في أوقات سن محدّدة.

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء



التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

التاريخ	السن	السبب/الإجراء

## سجل الأمراض والإصابات

يجب أن تدوّن أنت والمهنيون الصحيون أي مرض أو إصابة أو جراحة أو حساسية أو مرض معدٍ أو مشكلة صحية خطيرة يعاني منها طفلك. ويجب إدراج كل الزيارات إلى المستشفى هنا، بما في ذلك زيارات أقسام الطوارئ.

التاريخ	المشكلة	تم تدوينها من قِبَل

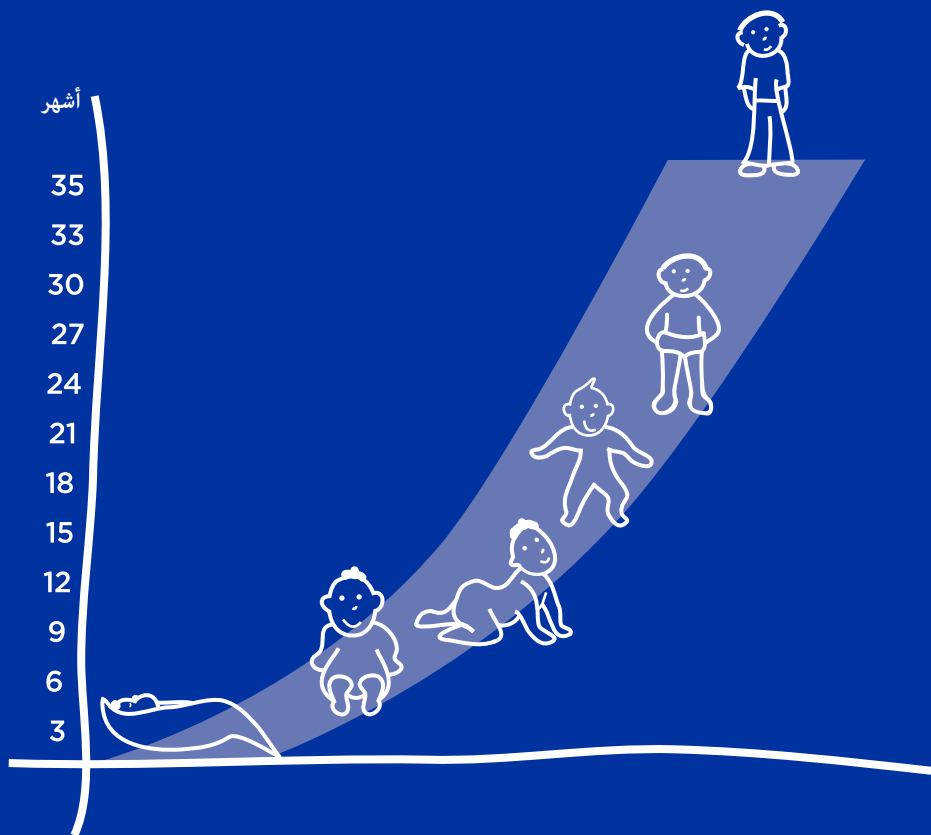


تم تدوينها من قِبل	المشكلة	التاريخ

تم تدوينها من قبل	المشكلة	التاريخ

تم تدوينها من قِبَل	المشكلة	التاريخ

# الرسوم البيانية المتعلقة بالنمو



## قياس ومتابعة نمو طفلك

بقياس طول طفلك ووزنه ومحيط رأسه، تعرف مدى نمو الطفل. ويجب أن يسجل الطبيب أو الممرض قياسات طفلك عند إجراء كل فحص صحي له وأن يملأ رسوم النمو البيانية الموجودة في هذا القسم.

ينمو كل طفل بدنيًا وذهنيًا بمعدل مختلف. ومع أنه من المفيد إجراء قياس واحد، إلا أنه لتقييم نمو طفلك من المهم تسجيل عدة قياسات على مدى فترة من الزمن لمعرفة مسارات نموه.

إذا كنت تودّ مزيدًا من المعلومات عن طريقة العمل برسوم النمو البيانية، يُرجى تفقّد الموقعين

[www.cdc.gov/growthcharts/](http://www.cdc.gov/growthcharts/) و [www.who.int/childgrowth/en/](http://www.who.int/childgrowth/en/)

لا يوجد أي طفلين متماثلين، لكن هناك بعض الخطوط الإرشادية الأساسية لوزن الأطفال. يُستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI) لتقييم ما إذا كان وزن الشخص صحيًا أو أقل أو أكثر من الوزن الصحي. ويوصي National Health and Medical Research Council (المجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية) باستخدام الرسوم البيانية الخاصة بـ BMI المناسب للسنة لتقييم وزن الطفل ابتداءً من سنتين من العمر. تراعي هذه الرسوم البيانية حقيقة أن أجسام الأطفال ما زالت في طور النمو البدني والذهني. يمكنك العثور على حاسبة BMI عبر الإنترنت في الموقع:

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

من المهم المحافظة على وزن صحي لأجسام الأطفال أثناء نموهم البدني والذهني. يمكن عادة المحافظة على وزن صحي بموازنة كمية الطاقة التي يحصل عليها طفلك (من الطعام والشراب) مع الطاقة التي يستهلكها (للمنمو وبواسطة النشاط البدني).

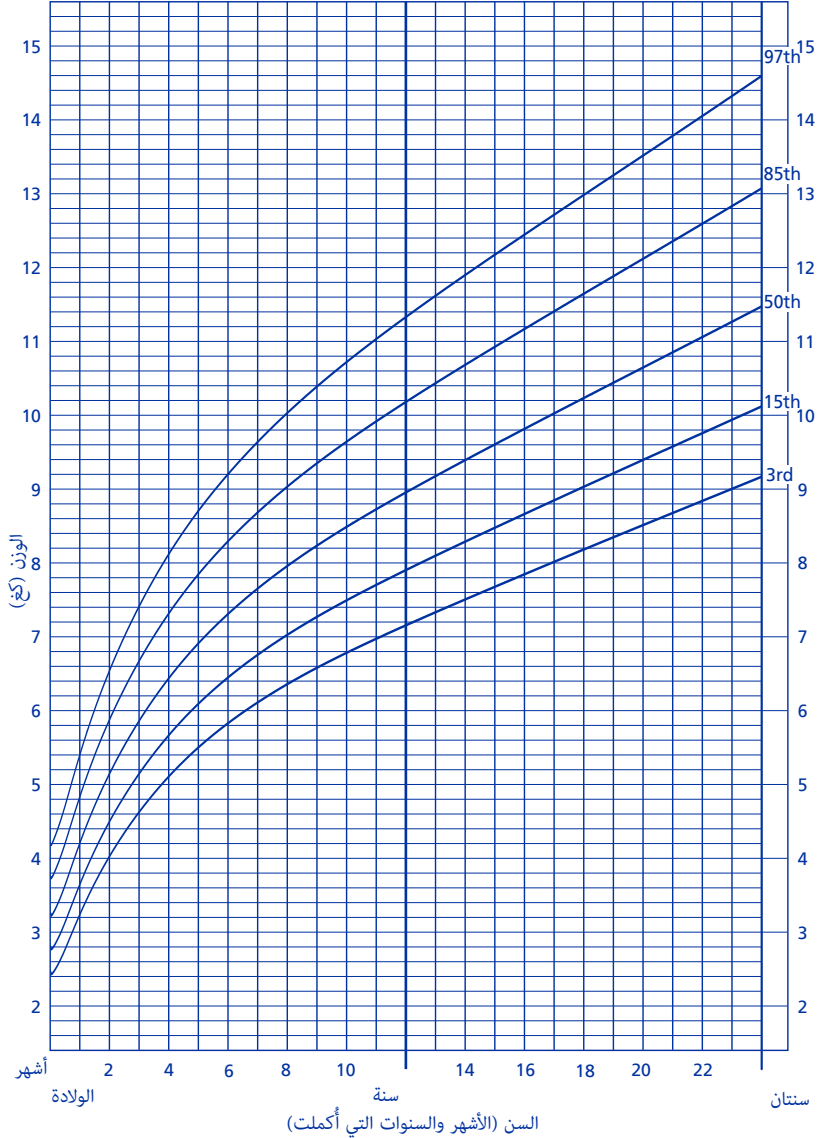
ويمكن أن يساعد تأسيس عادات الأكل الصحي والتمارين في مرحلة مبكرة من الحياة على تجنب المشاكل الصحية مثل السمنة والسكري النوع ٢ وبعض أنواع السرطان وارتفاع ضغط الدم.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن عادات الأكل لدى طفلك أو بشأن وزنه، راجع ممرض الطفل والعائلة المحلي أو طبيبك.

راجع الصفحة ١٨ لمعرفة المواقع الإلكترونية والموارد التي تحتوي على معلومات عن كيفية دعم نمو طفلك البدني والذهني.



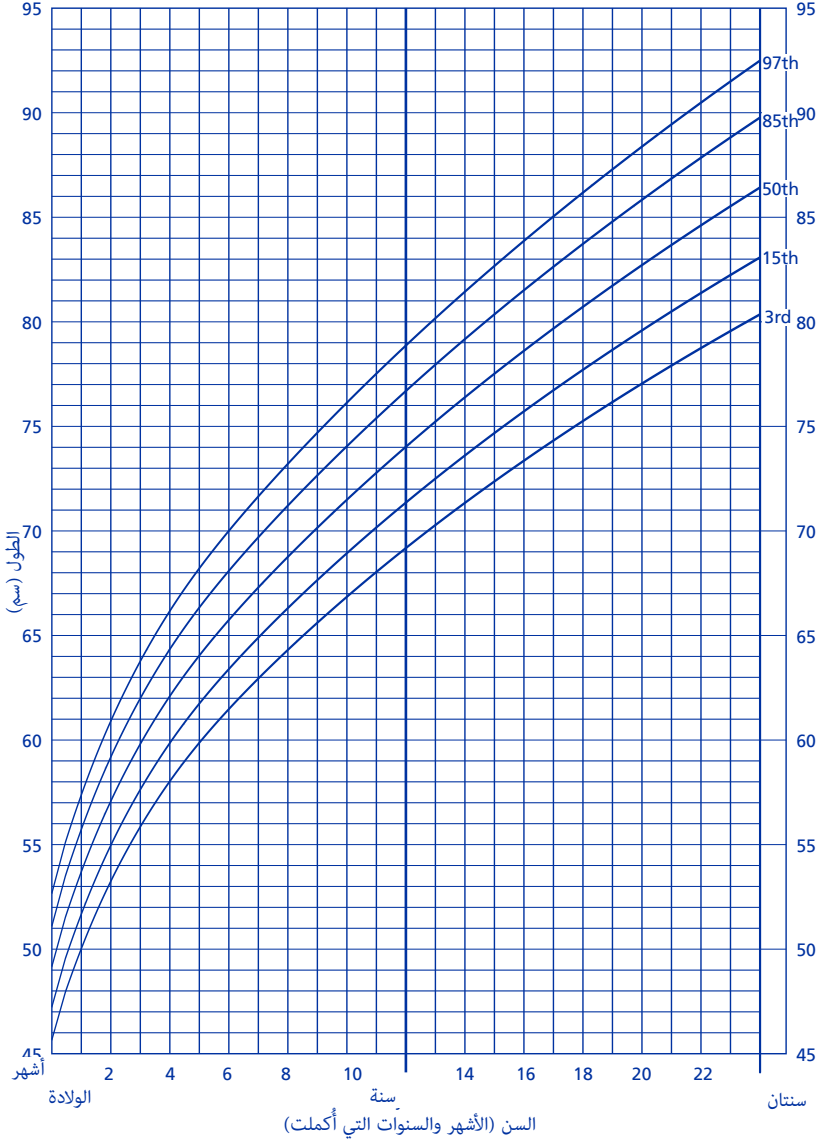
## النسب المئوية للوزن مقابل السن البنات من الولادة حتى سن سنتين



المصدر: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



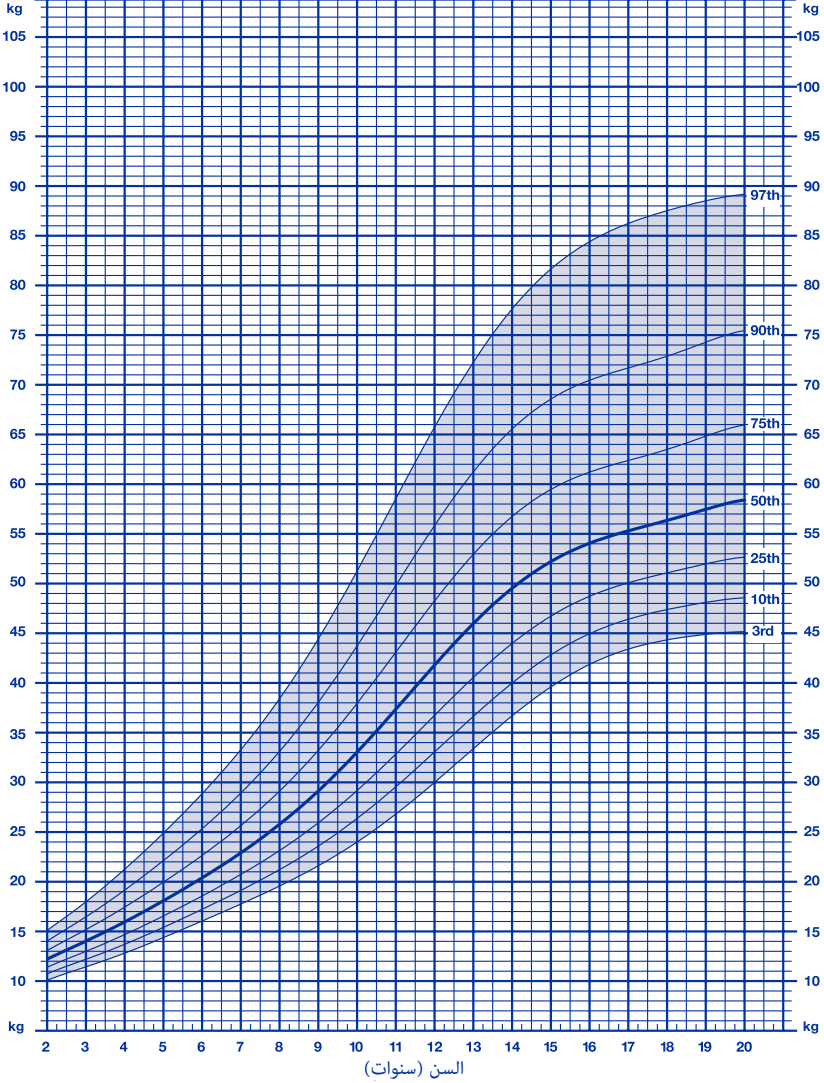
## النسب المئوية للطول مقابل السن البنات من الولادة حتى سن سنتين



المصدر: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



## النسب المئوية للوزن مقابل السن البنات من سن سنتين حتى ٢٠ سنة



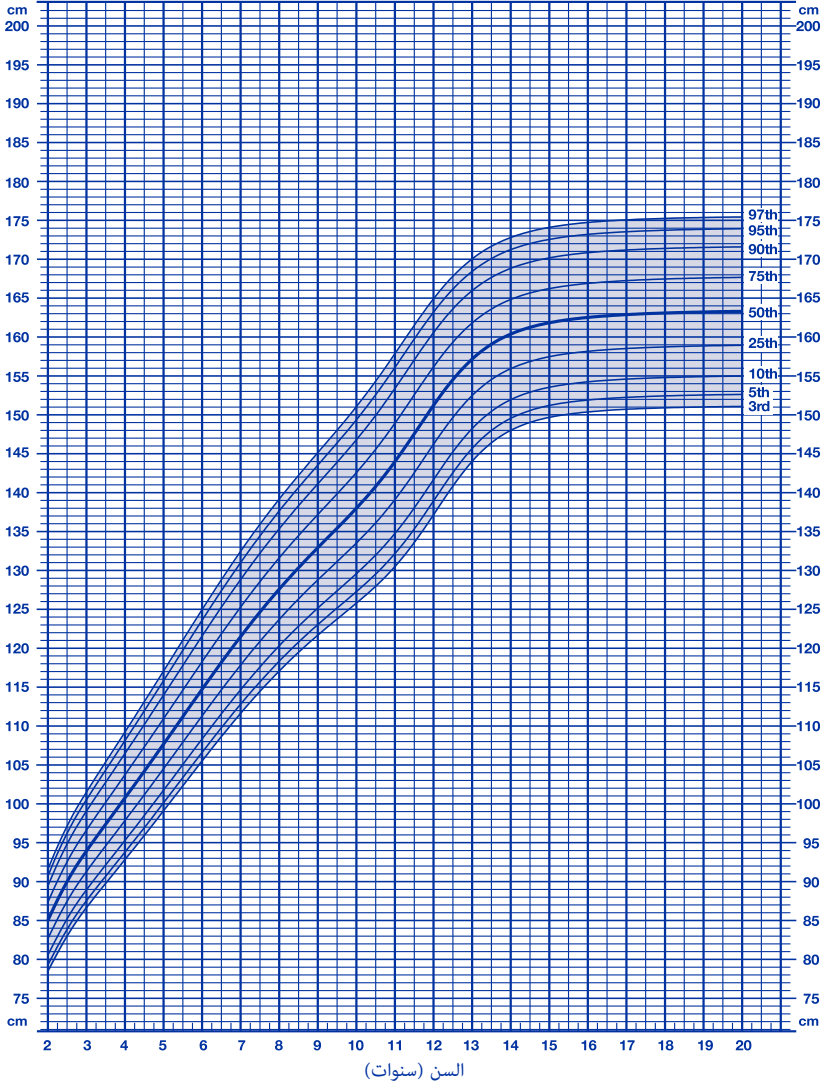
رسوم CDC البيانية للنمو - نُشرت في الولايات المتحدة بتاريخ ٣٠ أيار/مايو ٢٠٠٠

المصدر: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)





## النسب المئوية للبنية مقابل السن البنات من سن سنتين حتى ٢٠ سنة

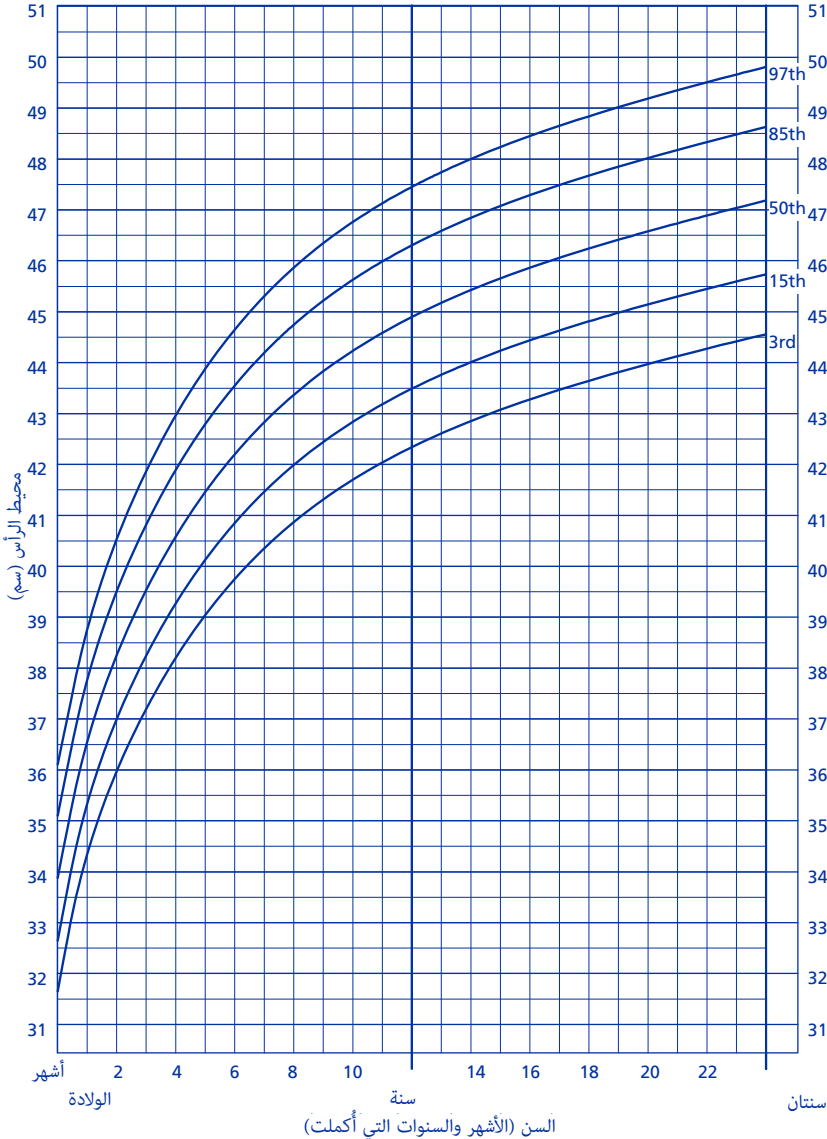


رسوم CDC البيانية للنمو - نُشرت في الولايات المتحدة بتاريخ ٣٠ أيار/مايو ٢٠٠٠

المصدر: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



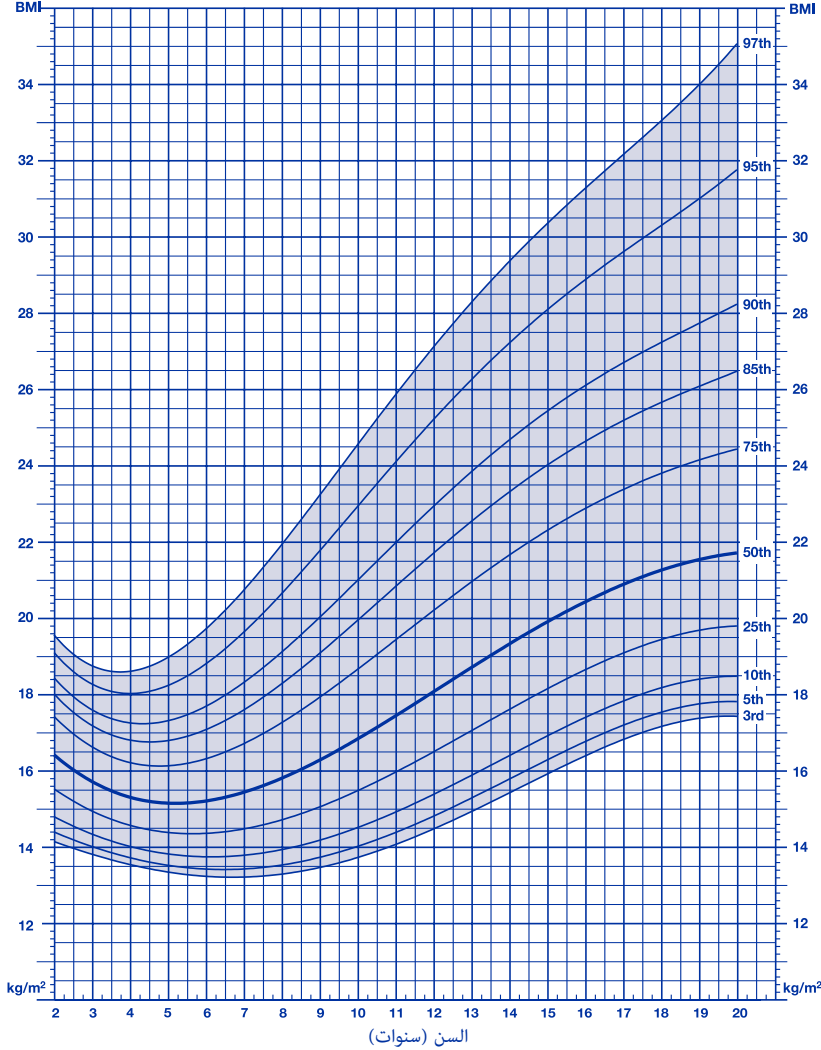
## النسب المئوية لمحيط الرأس مقابل السن البنات من الولادة حتى سن سنتين



المصدر: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



## النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم مقابل السن البنات من سن سنتين حتى ٢٠ سنة

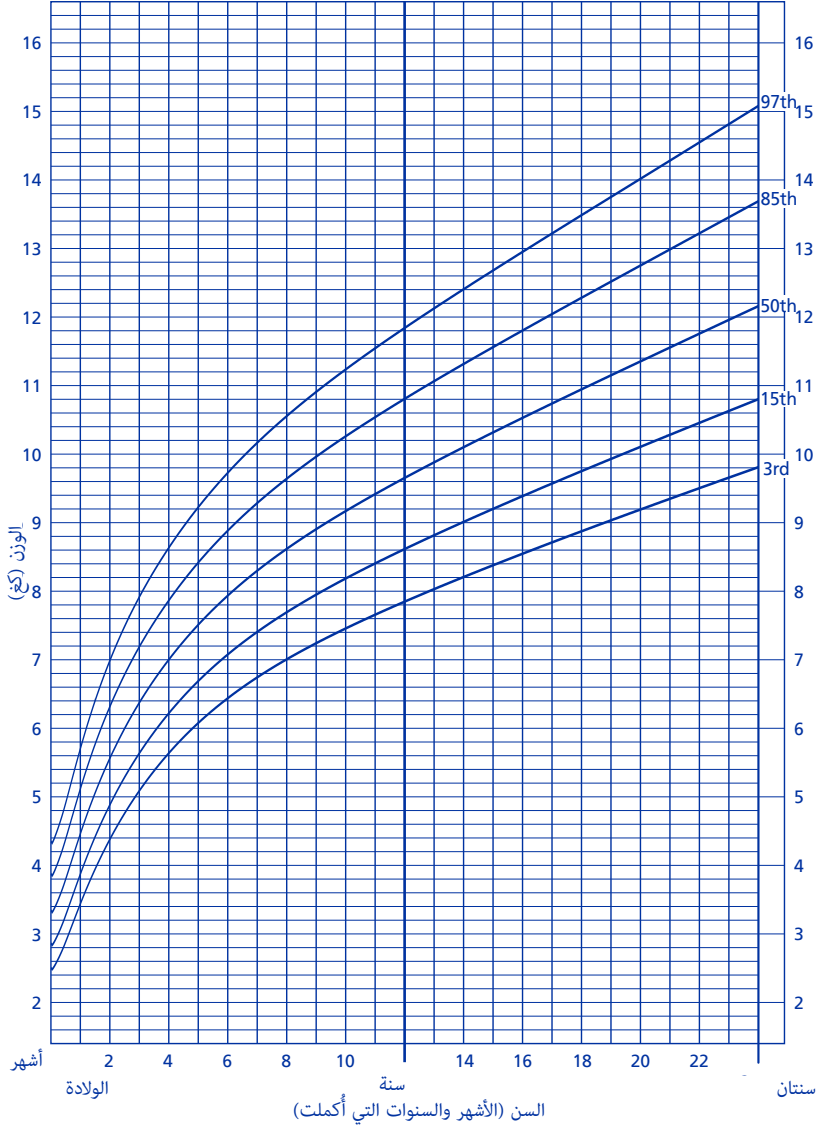


رسوم CDC البيانية للنمو - نُشرت في الولايات المتحدة بتاريخ ٣٠ أيار/مايو ٢٠٠٠

المصدر: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



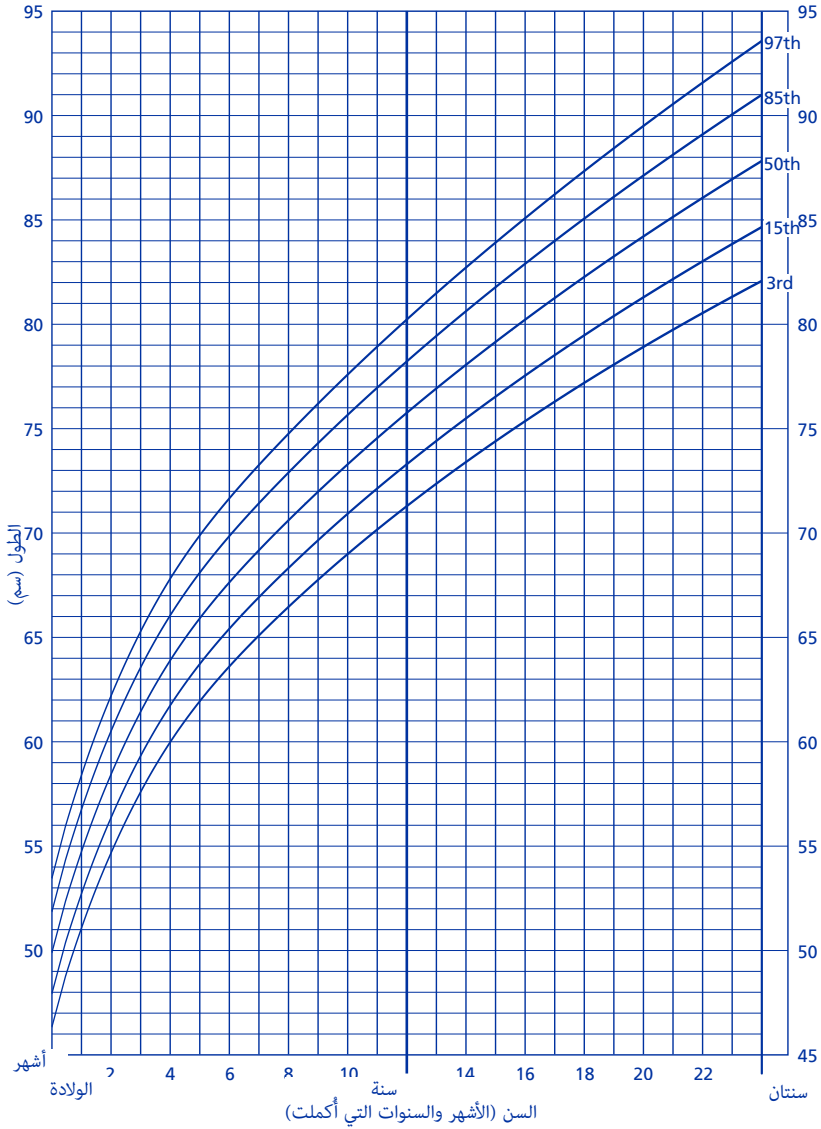
## النسب المئوية للوزن مقابل السن الصبيان من الولادة حتى سن سنتين



المصدر: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



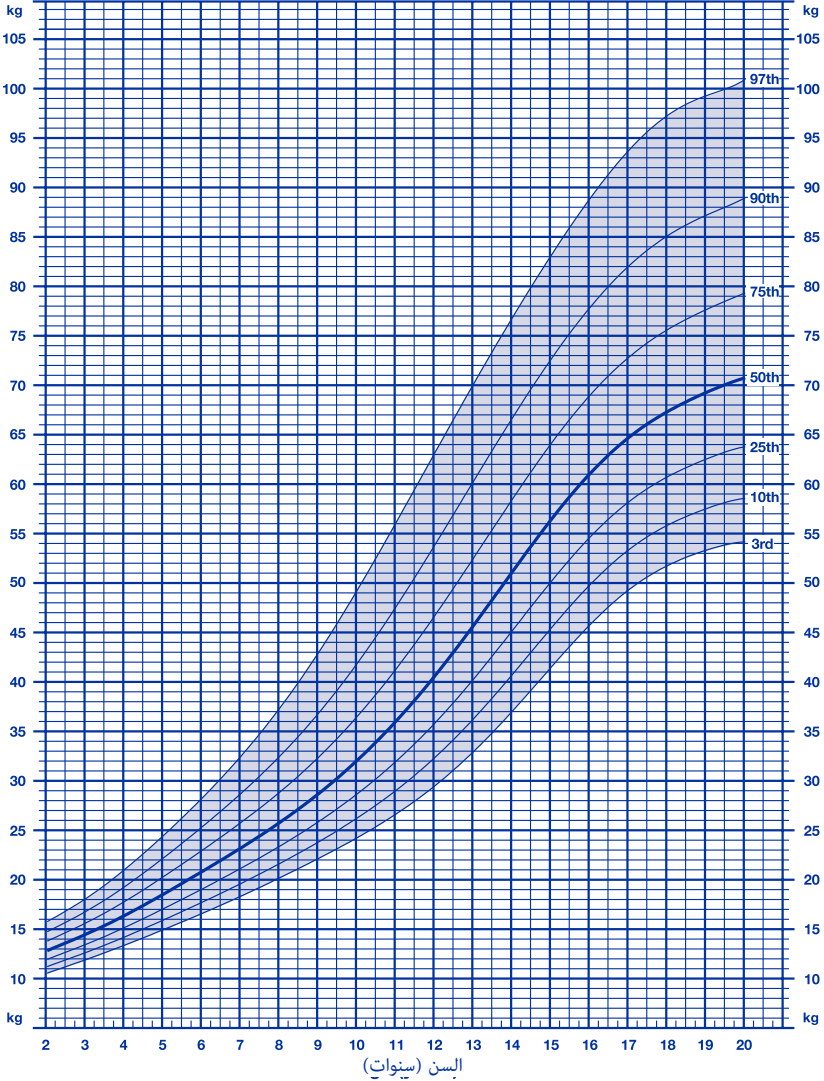
## النسب المئوية للطول مقابل السن الصبيان من الولادة حتى سن سنتين



المصدر: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



## النسب المئوية للوزن مقابل السن الصبيان من سن سنتين حتى ٢٠ سنة

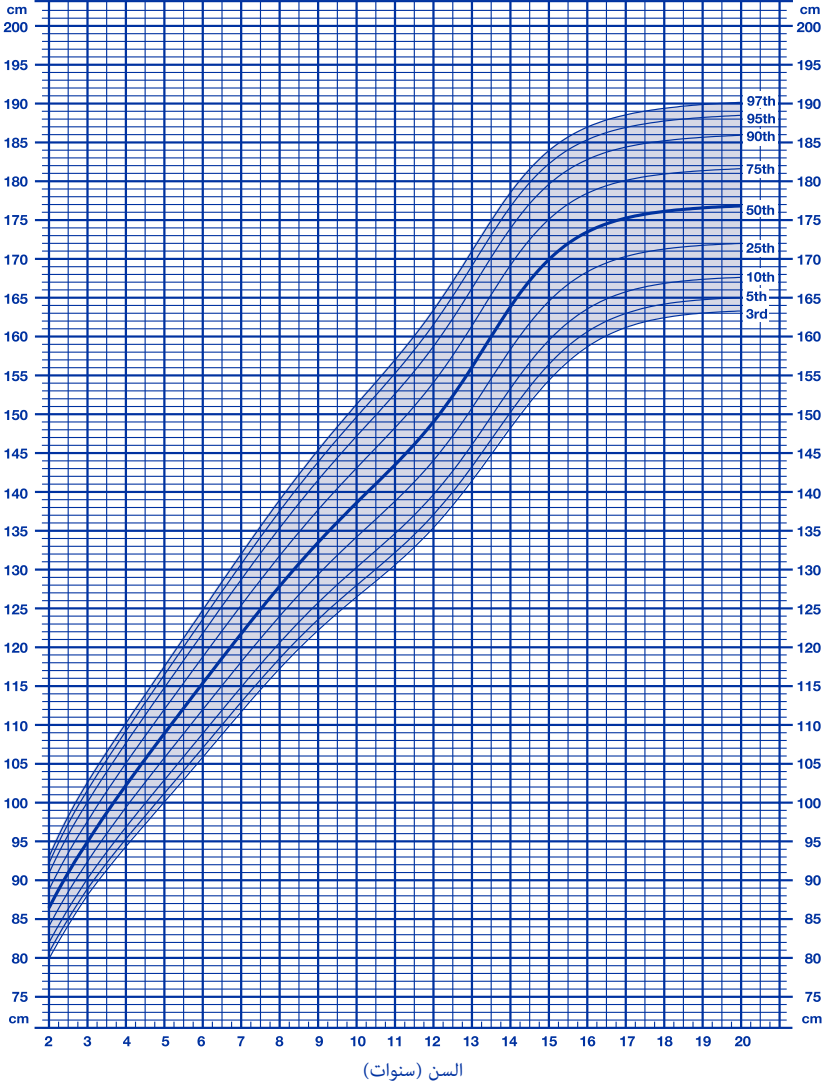


رسوم CDC البيانية للنمو - نُشرت في الولايات المتحدة بتاريخ ٣٠ أيار/مايو ٢٠٠٠

المصدر: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



## النسب المئوية للبنية مقابل السن الصبيان من سن سنتين حتى ٢٠ سنة

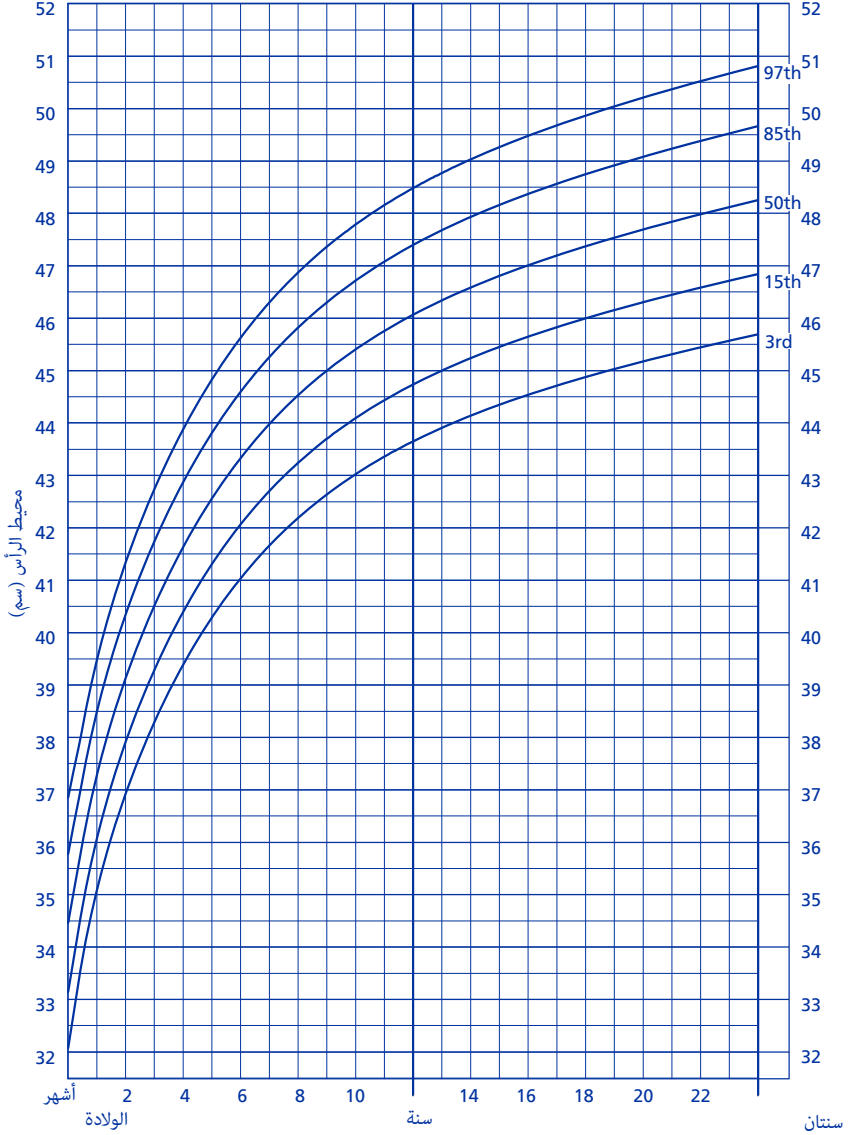


رسوم CDC البيانية للنمو - نُشرت في الولايات المتحدة بتاريخ ٣٠ أيار/مايو ٢٠٠٠

المصدر: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



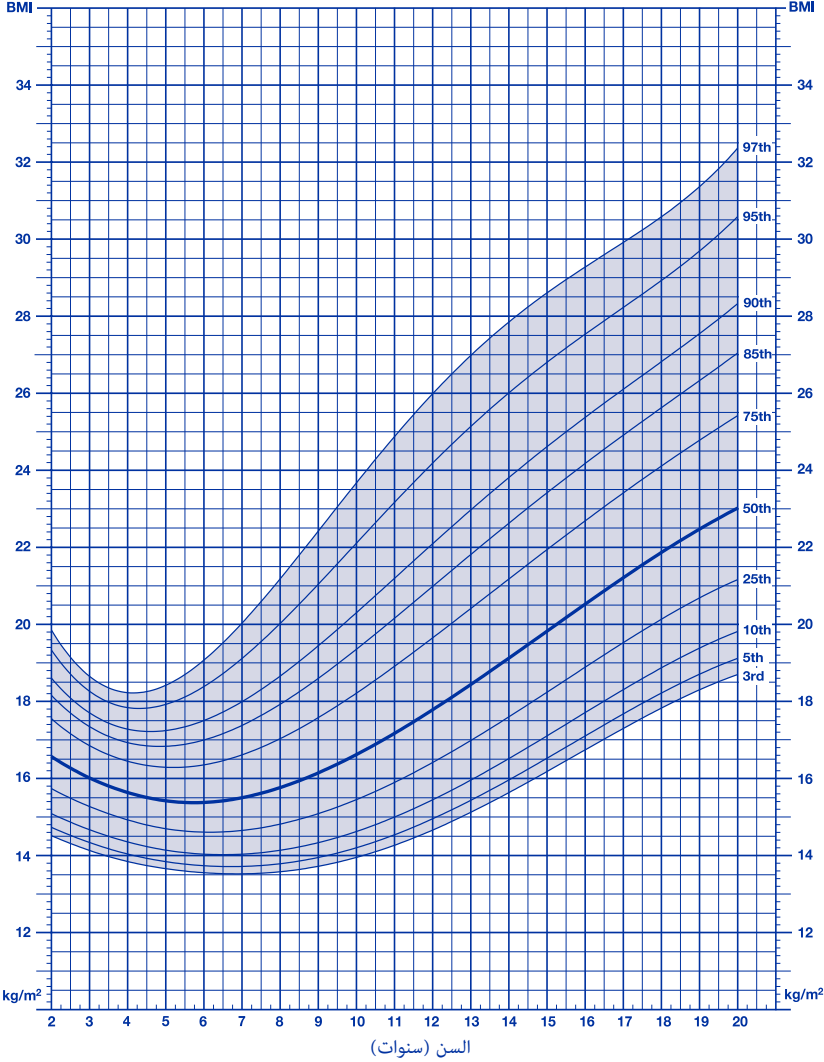
## النسب المئوية لمحيط الرأس مقابل السن الصبيان من الولادة حتى سن سنتين







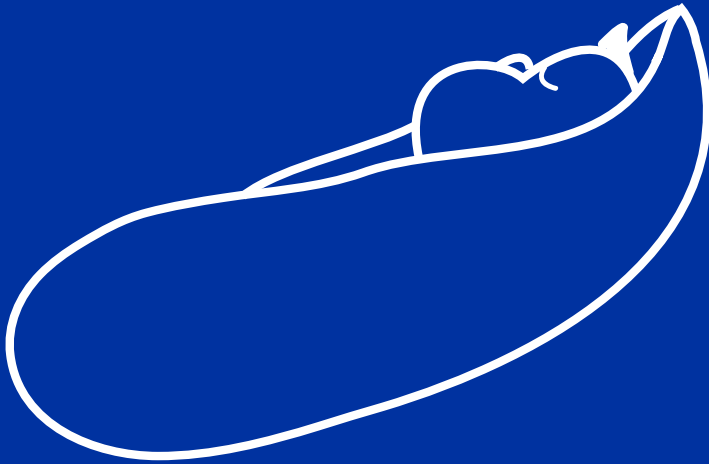
## النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم مقابل السن الصبيان من سن سنتين حتى ٢٠ سنة



رسوم CDC البيانية للنمو - نُشرت في الولايات المتحدة بتاريخ ٣٠ أيار/مايو ٢٠٠٠

المصدر: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

# تفاصيل الولادة وفحص المولود



قُبَّت مِلصقة المريضة هنا

## تفاصيل الولادة

ينبغي ملء هذا القسم من جانب أحد المهنين الصحيين.

اسم الطفل

اسم منشأة الولادة

تاريخ الولادة / / وقت الولادة الجنس ذكر / أنثى

معلومات الأم

اسم الأم

مضاعفات الحمل

زمرة الدم هل أُعطيت حقنة المضاد دي نعم / كلا

الوضع تلقائي / مستحث - السبب

مضاعفات الوضع

نوع الولادة  طبيعية  مقعدية  بملقط  قيصرية  سحب بالشفط  
نوع آخر

معلومات ما قبل الولادة

فترة الحمل التقريبية أبعاد دقيقة واحدة ٥ دقائق

أمور شاذة تَمَّت ملاحظتها عند الولادة

مشاكل تحتاج إلى معالجة

الوزن عند الولادة (كغ) الطول عند الولادة (سم) محيط الرأس عند الولادة (سم)

 فحص سمع المولود (SWISH) أُنجِز (راجع SWISH في هذا القسم) اختبار عام لبقعة دم للمولود التاريخ / /

أخرى (حدّد) التاريخ / /

 تمّ إعطاء فيتامين ك  حقنة  عن طريق الفم الجرعة الأولى / / الجرعة الثانية / /  
الجرعة الثالثة / / تمّ إعطاء التحصين ضد هباتايتس ب تاريخ إعطائه / / تمّ إعطاء غلوبين مناعي ضد هباتايتس ب تاريخ إعطائه / /

معلومات عن الإخراج

مضاعفات ما بعد الولادة

التغذية عند الإخراج ثدي / قنينة

صعوبات في التغذية

تاريخ الإخراج / / الوزن عند الإخراج (كغ) محيط الرأس (سم)

التوقيع

الوظيفة

ثُبَّتْ ملصقة المريضة هنا

## فحص المولود

ينبغي إكمال هذا القسم من جانب مهني صحي بوجود والد/والدَي الطفل قبل إخراجه من المستشفى.

تاريخ الولادة / / سن الطفل الجنس ذكر / أنثى

اسم الطفل

ملاحظة	طبيعي	الفحص
		الرأس واليافوخان
		العينان (مراقبة عامة تشمل المنعكس الأحمر)
		الأذنان
		الفم والحنك
		القلبي الوعائي
		النبض الفخذي الأيمن/الأيسر
		معدّل التنفّس
		البطن وسرة البطن
		الشرح
		الأعضاء التناسلية
		الخصيتان متدلّيتان بالكامل اليمنى / اليسرى
		الجهاز العضلي العظمي
		الوركان
		الجلد
		الاستجابات
	نعم / كلا ارسم دائرة حول الإجابة	هل لدى الأم أية مخاوف بشأن طفلها؟

الفاحص (الاسم بأحرف كبيرة)

الوظيفة

التوقيع التاريخ / /

## أسئلة للوالدين بشأن السمع

الرجاء رسم دائرة حول الإجابة 'نعم' أو 'كلا' على الأسئلة التالية لكي يقوم المهني الصحي الذي تتعامل معه بإجراء المتابعة المناسبة.

نعم   كلا	لقد أكملتُ أسئلة عوامل الأخطار الصحية في الصفحة ٢١
نعم   كلا	كان لدى طفلي مشاكل تنفس حادة عند الولادة
نعم   كلا	كان طفلي مصاباً بالتهاب السحايا
نعم   كلا	كان طفلي مصاباً باليرقان احتاج معه إلى نقل دم للتبديل
نعم   كلا	كان طفلي في الرعاية الفائقة لمدة تزيد على ٥ أيام بعد الولادة
نعم   كلا	لاحظت شيئاً غير طبيعي في ما يتعلق برأس طفلي أو عنقه، مثل شكل وجه غير طبيعي أو نتوءات جلدية
نعم   كلا	طفلي مصاب بمتلازمة داون (Trisomy 21) أو حالة أخرى متعلقة بخسارة السمع

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة.

النتيجة	طبيعية	مراجعة	إحالة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**SWIS-H**  
STATEWIDE INFANT  
SCREENING - HEARING

## فحص الأطفال العام على صعيد الولاية بأكملها

الاسم

تاريخ الولادة

مقاطعة الصحة المحلية

أُجري الفحص العام في تاريخ الفحص العام

أُجرى الفحص العام (اكتب الاسم بأحرف كبيرة) التوقيع

النتيجة (يُرجى رسم دائرة) اليمنى اجتاز الفحص العام / إحالة اليسرى اجتاز الفحص العام / إحالة

توجيهه بالإحالة إلى اختصاصي في قياس السمع  نعم  السبب:

إعادة الفحص العام  مطلوب  غير مطلوب

أُجري الفحص العام في تاريخ الفحص العام

أُجرى الفحص العام (اكتب الاسم بأحرف كبيرة) التوقيع

النتيجة (يُرجى رسم دائرة) اليمنى اجتاز الفحص العام / إحالة اليسرى اجتاز الفحص العام / إحالة

الإحالة إلى اختصاصي في قياس السمع  نعم  كلا

يهدف SWISH إلى اكتشاف الأطفال الذين لديهم خسارة كبيرة في السمع في سن مبكرة. هناك وصف للفحص العام للسمع في نشرة المعلومات لماذا يحتاج طفلي إلى فحص عام للسمع؟ هناك احتمال بأن لا يكتشف فحص السمع العام وجود مشكلة حالية في السمع و/أو إمكانية بروز مشكلة في السمع في مرحلة لاحقة من حياة الطفل، حتى إذا جاءت نتيجة هذا الفحص العام طبيعية. يُرجى متابعة فحص معالم نموّ طفلك. اطلب مشورة مهني الصحة الذي تتعامل معه إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن سماع طفلك في أية مرحلة.  
(<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

تمّ التعرف على عوامل خطر السمع  نعم

عند الإجابة بـ 'نعم' يُرجى استشارة المهني الصحي الذي تتعامل معه للإعداد لإجراء اختبار للسمع مناسب للسن في سن ١٠ أشهر - ١٢ شهرًا (تمّ الصحيح).

هاتف المنسق:

# الفحص في سن أسبوع - ٤ أسابيع



## النوم الآمن

تذكّر أن أسلم مكان لنوم طفلك، في الليل والنهار، هو مكان النوم الآمن الخاص به.

هناك ست طرق لكي ينام الطفل بأمان وللحدّ من إمكانية حدوث موت الطفل المفاجئ غير المتوقّع:

- ضع الطفل على ظهره لينام.
- أبقِ الرأس والوجه مكشوفين.
- أبقِ الطفل محمياً من الدخان قبل ولادته وبعدها.
- بيئة نوم آمنة في الليل والنهار.
- ضع الطفل للنوم في سرير طفل آمن في غرفة والدّيه.
- أرضعي الطفل من ثديك.

لمعرفة أماكن العثور على معلومات عن النوم الآمن، راجع الصفحة ١٢.

## أبلغ أسبوعين من العمر

### بعض الأشياء التي قد أفعّلها الآن

- الخوف من الأصوات العالية
- البدء في التركيز على الوجوه
- قبض على أصابعك عند وضعها في يدي

### بعض الأفكار لقضاء الوقت معي

- تكلم معي في أوقات يقظتي
- استجب لأصواتي وتعبيري وجهي بتقليد ما أفعله
- احضني

### الرجاء أن تتحدّث مع ممرّض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب إذا كنت:

- لا أستجيب للأصوات العالية
- لا أرضع جيداً

لمعرفة مزيد من الأفكار عن كيفية قضاء الوقت معي تفقّد موقع مورد *Love, talk, sing, read, play* ([www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)): (أحب وتكلم وغي وقرأ والعب).

هناك نسخة من هذا التطبيق للعائلات المتحدّرة من سكان أستراليا الأصليين، للمزيد من المعلومات تفقّد الموقع

<http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>



## الزيارة في سن أسبوع - ٤ أسابيع

تكون زيارتك الأولى مع ممرّض صحة الطفل والعائلة عادةً في منزل العائلة. هذا الوقت مناسب لكي يتعرّف الوالد/الوالدان والممرّض بعضهم على بعض والتحدّث عن أية مخاوف.

يجوز أن تشمل مواضيع المناقشة ما يلي:

### الصحة والسلامة

- إرضاع طفلك - بما في ذلك الإرضاع من الثدي
- النوم الآمن وموت الأطفال المفاجئ غير المتوقع (SUDI)
- التحصينات
- السلامة
- النموّ

### النموّ

- البكاء
- تهدئة طفلك
- التحدّث مع طفلك - التواصل واللغة واللعب

### العائلة

- استخدام 'سجل الصحة الشخصي'
- دور ممرّض صحة الطفل والعائلة والطبيب العام ومهنيي الصحة الآخرين
- صحة الوالدين العاطفية
- الصحة العامة للأم - الغذاء، الراحة، الاعتناء بالثديين، التمارين، صحة الفم
- مجموعات الوالدين وشبكات الدعم
- التدخين
- العمل/رعاية الطفل

## هل ما زلت تدخّن/تدخينين؟

التدخين يزيد من إمكانية حدوث Sudden Infant Death Syndrome لطفلك  
 (متلازمة موت الأطفال المفاجئ - SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848  
 أو تفضّل الموقع [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## أسئلة للوالدين/مقدمي الرعاية

أجب على هذه الأسئلة قبل زيارة ممرضك أو طبيبك لفحص الصحة في سن أسبوع - ٤ أسابيع.

هل أكملت أسئلة عوامل الخطر الصحية في الصفحة ٢١؟	كلا   نعم
لدي قلق بشأن سماع طفلي	نعم   كلا
قال آخرون بأنهم قلقون بشأن سماع طفلي	نعم   كلا
لدي قلق بشأن بصر طفلي	نعم   كلا
يتعرّض طفلي للتدخين في المنزل أو السيارة	نعم   كلا
أضع طفلي على ظهره لينام	كلا   نعم

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرض صحة الطفل والعائلة.

المهني الصحي يملأ هذا الجزء:	طبيعية	مراجعة	إحالة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>التغذية</b>			
منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك أي حليب من الثدي؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كلا
منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك أيًا من الأشياء التالية؟			
(أ) فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية (إذا لزم)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(ب) ماء طبيعي أو ماء محلي/منكّه أو عصير فاكهة أو شاي/نقاعات	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(ت) حليب فورميلا الأطفال أو حليب آخر (مثل حليب البقر أو حليب الصويا أو الحليب المبخر أو الحليب المكثف إلخ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(ث) طعام جامد أو شبه جامد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

تقضي التوصيات الحالية بإطعام الرضيع حليب الثدي فقط إلى سن حوالي ٦ أشهر (يجوز إعطاؤه فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية) والاستمرار في إرضاعه من الثدي (مع إعطائه أطعمة مكتملة مناسبة) لغاية سن ١٢ شهرًا أو ما بعد ذلك.

.NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012)

## الفحص في سن أسبوع إلى ٤ أسابيع

تقييم بواسطة ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي في صحة الأطفال

			الاسم	
			تاريخ الولادة / /	
			الجنس ذكر / أنثى	
إحالة	مراجعة	طبيعية	التقييم الصحي	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كغ %	الوزن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سم %	الطول
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سم %	محيط الرأس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		البافوخان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		العينان (الملاحظة / استجابات القرنيين / ايضاح اليوز)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		القلبي الوعائي (الطبيب فقط)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		سرّة البطن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		النبض الفخذي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		فحص الوركين لمعرفة ما إذا كان هناك انخلاع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		الخصيتان متدليتان بالكامل اليمنى / اليسرى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		الأعضاء التناسلية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		منطقة الشرج
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		الجلد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		الاستجابات

عوامل الوقاية الصحية	نعم	كلا	مخاوف	لا مخاوف
هل تمّ إكمال أسئلة الوالدين؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال التحصين المناسب للسن حسب الجدول؟ (هباتايتس ب فقط)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
هل هناك أية عوامل خطر؟؟				
السمع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
البصر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
الوركين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحة الفم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
النتيجة	طبيعية	مراجعة	إحالة	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
هل تمّت مناقشة المعلومات الصحية المناسبة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم	كلا <input type="checkbox"/>
ملاحظات	<hr/> <hr/> <hr/>			
الإجراء المتخذ	<hr/> <hr/> <hr/>			
اسم الطبيب أو الممرّض	<hr/>			
التوقيع	<hr/>			
المكان	<hr/>			
تاريخ الفحص	/ /			

# الفحص في سن ٦ - ٨ أسابيع



## الزيارة في سن ٦ إلى ٨ أسابيع

يجوز أن تشمل مواضيع المناقشة أية مسائل تنشأ عن ما يلي:

- نموي (*Learn the Signs. Act Early.*)
- أسئلة إضافية من الوالدين/مقدمي الرعاية
- فحص صحة الطفل.

### الصحة والسلامة

- تغذية طفلك - بما في ذلك الإرضاع من الثدي
- التحصينات
- النوم الآمن وموت الأطفال المفاجئ غير المتوقع (SUDI)
- كيف تكون ذكياً في الشمس
- النمو

### النمو

- البكاء
- تهدئة طفلك
- التحدث مع طفلك - التواصل واللغة واللعب

### العائلة

- مجموعات الوالدين
- صحة الأم (الغذاء والراحة وتخطيط الأسرة والتمارين)
- الصحة العاطفية للوالدين
- التدخين
- تربية الأطفال الإيجابية وتنمية علاقة وثيقة مع طفلك

## هل ما زلت تدخن/تدخينين؟

التدخين يزيد من إمكانية حدوث Sudden Infant Death Syndrome لطفلك  
 (متلازمة موت الأطفال المفاجئ - SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848)  
 أو تفقّد الموقع [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## أبلغ ٨ أسابيع من العمر

نموي - اعرف الدلائل. تصرف بصورة مبكرة.

(ما الذي يفعله معظم الأطفال في هذه السن)

### النمو الاجتماعي/العاطفي

- يبدأ في الابتسام للناس
- يمكنه أن يهدئ نفسه لفترة قصيرة (قد يجلب يديه إلى فمه ليمص يده)
- يحاول النظر إلى والده أو والدته.

### اللغة/التواصل

- ينادي ويصدر أصوات غرغرة
- يدير رأسه باتجاه الأصوات

### النمو الإدراكي (التعلم، التفكير، حلّ المسائل)

- ينتبه للوجه
- يبدأ في تتبّع الأشياء بعينه ويتعرّف على الناس عن بعد
- يبدأ بتصرفات تنمّ عن ضجر (بيكي، يتململ) إذا لم يتغيّر النشاط

### الحركة/النمو البدني

- يستطيع أن يرفع رأسه ويبدأ في دفع نفسه إلى أعلى عندما يكون مستلقيًا على بطنه
- يقوم بحركات أكثر سلاسة بذراعيه ورجليه

تصرف في وقت مبكر بالتحدّث مع طبيب طفلك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة إذا كان طفلك:

- لا يستجيب للأصوات العالية
- لا يراقب الأشياء عند تحركها
- لا يبتسم للناس
- لا يجلب يديه إلى فمه
- لا يستطيع أن يرفع رأسه عندما يدفع نفسه إلى أعلى عندما يكون على بطنه

لمعرفة مزيد من الأفكار عن كيفية قضاء الوقت معي تفقّد موقع *Love, talk, sing, read, play* ([www.lovetalkingreadingplay.com.au](http://www.lovetalkingreadingplay.com.au)). هذا مورد من 'تزويد الوالدين بالموارد'.  
تمّ تكييف اللغة بما يناسب اللغة الإنكليزية الأسترالية من جانب

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017)

## أسئلة إضافية للوالدين/مقدمي الرعاية

أجب على هذه الأسئلة قبل زيارة الممرّض أو الطبيب لإجراء فحص الصحة في سن ٦ إلى ٨ أسابيع.

لقد أجريتُ فحصي الخاص بما بعد الولادة	كلا   نعم
تمّ فحص طفلي أيضًا	كلا   نعم
لدي مخاوف بشأن طفلي	نعم   كلا
لقد أكملت أسئلة عوامل الأخطار الصحية في الصفحة ٢١	كلا   نعم
يستدير طفلي باتجاه الضوء	كلا   نعم
يبتسم طفلي لي	كلا   نعم
ينظر طفلي إلى وجهي ويتواصل بعينه معي	كلا   نعم
لاحظت ابيضاضاً في إحدى بؤبؤي طفلي أو كلاهما	نعم   كلا
أستمع وطفلي بأن نكون معاً	كلا   نعم
أقوم بالقراءة والتحدّث مع طفلي وألعب معه	كلا   نعم
يتعرّض طفلي للتدخين في البيت أو السيارة	نعم   كلا
أضع طفلي على ظهره للنوم	كلا   نعم

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة.

المهني الصحي يملأ هذا الجزء:	طبيعية	مراجعة	إحالة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



نعم	كلا	التغذية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك أي حليب من الثدي؟ منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك أيًا من الأشياء التالية؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أ) فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية (إذا لزمتم)؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ب) ماء طبيعي أو ماء محلى/منكه أو عصير فاكهة أو شاي/نقاعات؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ت) حليب فورميلا الأطفال أو حليب آخر (مثل حليب البقر أو حليب الصويا أو الحليب المبخر أو الحليب المكثف إلخ)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ث) طعام جامد أو شبه جامد

تقضي التوصيات الحالية بإطعام الرضيع حليب الثدي فقط إلى سن حوالي ٦ أشهر (يجوز إعطاؤه فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية) والاستمرار في إرضاعه من الثدي (مع إعطائه أطعمة مكملّة مناسبة) لغاية سن ١٢ شهرًا أو ما بعد ذلك.

*.NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012)*

قد توّد التحدّث إلى ممرّضك أو طبيبك عن كيفية شعورك من الناحيتين العاطفية والبدنية، وقد تكون لديك أسئلة عن أفضل الطرق للاعتناء بطفلك.

ملاحظات الوالدين

---



---



---



---

## فحص صحة الطفل في سن ٦ إلى ٨ أسابيع

تقييم بواسطة ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي في صحة الأطفال

الاسم				
تاريخ الولادة			/ /	
الجنس ذكر / أنثى				
إحالة	مراجعة	طبيعية	التقييم الصحي	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كغ	%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سم	%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سم	%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الملاحظة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	انعكاس الضوء في القرنية	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تثبيت النظر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الاستجابة للنظر بعين واحدة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حركات العين	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	القلبي الوعائي (الطبيب فقط)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اختبار الورك للكشف عن وجود انخلاع	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الخصيتان متدلّيتان بالكامل اليمنى / اليسرى	

## سجلي الصحي الشخصي

عوامل الوقاية الصحية	نعم	كلا	مخاوف	لا مخاوف
هل تمّ إكمال أسئلة الوالدين؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال التحصين المناسب للسن حسب الجدول؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
هل هناك أية عوامل خطر؟				
السمع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
البصر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
الوركين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحة الفم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

النتيجة	طبيعية	مراجعة	إحالة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

هل تمّت مناقشة المعلومات الصحية المناسبة؟  نعم  كلا

ملاحظات

الإجراء المتخذ

اسم الطبيب أو الممرّض

التوقيع

المكان / / تاريخ الفحص

# التحصينات في سن ٤ أشهر

SAVE THE DATE  
TO VACCINATE

احفظ التاريخ  
للتحصين



## التحصينات في سن ٤ أشهر

بموجب جدول التحصين في نيو ساوث ويلز يوصى بتحصين الأطفال عند بلوغهم السن التالية:

- الولادة
- ٦ أسابيع
- ٤ أشهر
- ٦ أشهر
- ١٢ شهرًا
- ١٨ شهرًا
- ٤ سنوات



### تطبيق احفظ التاريخ للتلقيح

أسباب وجوب تنزيل التطبيق السهل 'احفظ التاريخ للتلقيح':

- إنه مجاني وسهل الاستخدام.
- لإعداد جدول فردي لكل من أطفالك.
- يرسل إليك رسائل تذكير لتحديد مواعيد.
- يوفر لك معلومات في متناولك عن التحصين.
- يعرض تهويدات/أصوات مهدئة مجانًا.

لتنزيل التطبيق، تفضّل الموقع:

[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)

## أبلغ ٤ أشهر من العمر

على الرغم من أنه لا يوجد فحص مقرر لسن ٤ أشهر، عليك مراجعة طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة إذا كانت لديك أية مخاوف.

نعم	كلا	التغذية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك أي حليب من الثدي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك أيًا من الأشياء التالية؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(أ) فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية (إذا لزم)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ب) ماء طبيعي أو ماء محلى/منكه أو عصير فاكهة أو شاي/نقاعات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ت) حليب فورميلا الأطفال أو حليب آخر (مثل حليب البقر أو حليب الصويا أو الحليب المبخر أو الحليب المكثف إلخ)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ث) طعام جامد أو شبه جامد

## الإرضاع من الثدي

يوصى بعدم إعطاء طفلك أي شيء إلا إرضاعه من الثدي حصراً وبدون أية أنواع حليب أخرى أو أطعمة أو مشروبات إلى أن يبلغ سن ٦ أشهر. وعند بلوغه حوالي ٦ أشهر، يوصى كذلك بالبدء في عرض أطعمة جامدة عليه مع الاستمرار في إرضاعه من الثدي إلى سن ١٢ شهراً أو لمدة أطول. لمعرفة أين تجد مزيداً من المعلومات عن البدء بالأطعمة الجامدة، راجع الصفحة ١٩.



# فحص سن 6 أشهر



## زيارة الـ ٦ أشهر

قد تشمل مواضيع المناقشة أية مسائل تنشأ عن ما يلي:

- نموي (*Learn the Signs. Act Early.*)
- أسئلة إضافية من الوالدين/مقدمي الرعاية
- فحص صحة الطفل.

### الصحة والسلامة

- النوم
- النوم الآمن وموت الأطفال المفاجئ غير المتوقع (SUDI)
- مساعدة طفلك على الأكل بشكل صحي
- الاعتناء بأسنان طفلك
- التحصينات
- كيف تكون ذكيًا في الشمس
- السلامة
- النمو
- عدم القيام بالأشياء التي كنت أقوى على القيام بها

### العائلة

- العلاقات مع الأشقاء والشقيقات والتنافس بينهم
- أنشطة اللعب
- الصحة العاطفية للوالدين
- الذهاب إلى مجموعات اللعب
- التدخين
- تربية الأطفال الإيجابية وتنمية علاقة وثيقة مع طفلك
- إبداء الفضول بشأن الأشياء ومحاولة الوصول إلى الأشياء البعيدة عنه

## هل ما زلت تدخن/تدخينين؟

التدخين يزيد من إمكانية حدوث Sudden Infant Death Syndrome لطفلك (متلازمة موت الأطفال المفاجئ - SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848 أو تفقّد الموقع [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)



## أبلغ ٦ أشهر من العمر

نموي - اعرف الدلائل. تصرف بصورة مبكرة.

(ما الذي يفعله معظم الأطفال في هذه السن)

### النمو الاجتماعي/العاطفي

- يعرف الوجوه المألوفة ويبدأ في معرفة إذا كان هناك شخص غريب
- يحب أن يلعب مع آخرين، خصوصًا والديه
- يستجيب لعواطف الآخرين ويبدو في الغالب أنه سعيد
- يحب أن ينظر إلى نفسه في المرآة

### اللغة/التواصل

- يستجيب للأصوات بإصدار أصوات بنفسه
- يضع أصوات أحرف علّة معًا عندما ينادي ('آه'، 'إه'، 'أو') ويحب أن يتبادل الأدوار مع والديه عند إصدار أصوات
- يستجيب عند مناداته باسمه
- يصدر أصواتًا لإظهار الفرح والاستياء
- يبدأ في إصدار أصوات أحرف ساكنة (يبربر بحرف 'م' أو 'ب')

### النمو الإدراكي (التعلم، التفكير، حلّ المسائل)

- ينظر حوله إلى الأشياء القريبة
- يجلب أشياء إلى فمه
- يبدي فضولًا بشأن الأشياء ويحاول جلب الأشياء التي ليست في متناوله
- يبدأ في نقل الأشياء من يد إلى الأخرى

### الحركة/النمو البدني

- يتدحرج في الاتجاهين (من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام)
- يبدأ في الجلوس بدون مساعدة
- عند الوقوف، يدعم وزنه على رجليه وقد يقفز
- يهزّ نفسه إلى الأمام والخلف، ويحبو أحيانًا إلى الخلف قبل أن يتحرك إلى الأمام

## تصرف باكراً بالتحدّث إلى طيبب طفلك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة إذا كان طفلك:

- لا يحاول جلب الأشياء التي في متناوله
- لا يظهر ودّاً للذين يعتنون به
- لا يستجيب للأصوات التي حوله/حولها
- يواجه صعوبة في إحضار الأشياء إلى فمه
- لا يصدر أصوات أحرف العلة ('آه'، 'هه'، 'أوه')
- لا يتدحرج في أيّ من الاتجاهين
- لا يضحك أو يصدر أصوات صرير
- يبدو أنه شديد الجمود وأن عضلاته مشدودة
- يبدو أنه شديد الليونة مثل اللعبة المصنوعة من خرقة قماش

لمعرفة مزيد من الأفكار عن كيفية قضاء الوقت معي تفقّد موقع *Love, talk, sing, read, play* ([www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)). هذا مورد من تزويد الوالدين بالموارد؛ (أحب وتكلم وغنّ وقرأ والعب).

تمّ تكييف اللغة بما يناسب اللغة الإنكليزية الأسترالية من جانب  
NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and  
Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017)

## أسئلة إضافية للوالدين/مقدمي الرعاية

أجب على هذه الأسئلة قبل زيارة الممرّض أو الطبيب لإجراء فحص الصحة في سن ٦ أشهر لطفلك.

نعم   كلا	لدي مخاوف بشأن طفلي
كلا   نعم	لقد أكملت أسئلة عوامل الأخطار الصحية في الصفحة ٢١
كلا   نعم	يستدير طفلي باتجاه الضوء
نعم   كلا	لاحظت ابيضاضاً في إحدى بؤبؤي طفلي أو كلاهما
كلا   نعم	أستمع وطفلي بأن نكون معاً
كلا   نعم	أقوم بالقراءة والتحدّث مع طفلي وألعب معه
نعم   كلا	يتعرّض طفلي للتدخين في البيت أو السيارة
كلا   نعم	أضع طفلي على ظهره للنوم

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة.

إحالة	مراجعة	طبيعية	المهني الصحي يملأ هذا الجزء:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

التغذية	لا أستطيع أن أتذكر	نعم	كلا
عندما كان طفلك في سن ٤ أشهر هل كان يأخذ حليب الثدي؟ (لعلك أجبت على هذا السؤال في قسم تحصين سن الـ ٤ أشهر)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك أي حليب من الثدي؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك أيًا من الأشياء التالية؟ (أ) فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية (إذا لزم)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ب) ماء طبيعي أو ماء محلى/منكه أو عصير فاكهة أو شاي/ نقاعات	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ت) حليب فورميلا الأطفال أو حليب آخر (مثل حليب البقر أو حليب الصويا أو الحليب المبخر أو الحليب المكثف إلخ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(ث) طعام جامد أو شبه جامد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقضي التوصيات الحالية بإطعام الرضيع حليب الثدي فقط إلى سن حوالي ٦ أشهر (يجوز إعطاؤه فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية) والاستمرار في إرضاعه من الثدي (مع إعطائه أطعمة مكملّة مناسبة) لغاية سن ١٢ شهرًا أو ما بعد ذلك.

*.NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012)*

## فحص صحة الطفل في سن ٦ أشهر

تقييم بواسطة ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي في صحة الأطفال

الاسم			تاريخ الولادة		الجنس ذكر / أنثى
التقييم الصحي	طبيعية	مراجعة	إحالة		
الوزن	كغ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
الطول	سم %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
محيط الرأس	سم %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
العيان	الملاحظة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	انعكاس الضوء في القرنية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	تثبيت النظر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	الاستجابة للنظر بعين واحدة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	حركات العين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	فحص 'ارفع الشَّمَّة' لصحة الفم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	الوركان: مراقبة سريرية للدلائل البدنية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	الخصيتان متدلّيتان بالكامل اليمنى / اليسرى	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

عوامل الوقاية الصحية	نعم	كلا	مخاوف	لا مخاوف
هل تمّ إكمال تاريخ صحة العائلة وعوامل الخطر؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال أسئلة الوالدين؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال التحصين المناسب للسن حسب الجدول؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
هل هناك أية عوامل خطر؟				
السمع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
البصر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
الوركين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحة الفم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

النتيجة	طبيعية	مراجعة	إحالة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

هل تمّت مناقشة المعلومات الصحية المناسبة؟  نعم  كلا

ملاحظات

---



---

الإجراء المتخذ

---



---

اسم الطبيب أو الممرّض

---



---

التوقيع

---



---

المكان

تاريخ الفحص / /

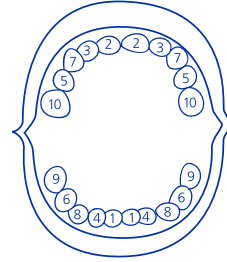
## أسنان طفلك - الحفاظ على صحتها

الأسنان السليمة مهمة للصحة العامة ولتطوّر النطق. ويمكن تجنّب معظم مشاكل الأسنان. فبالتعرف المبكر على الأطفال الذين في خطر بروز أمراض أسنان لديهم وبالاكتشاف المبكر للأمراض، يمكن تجنّب التلف واسع النطاق للأسنان وعلاج الأسنان الباهظ الكلفة في المستشفى تحت التخدير العام.

بالإجابة على الأسئلة المتعلقة بالأسنان في هذا الكتاب يمكنك أن تساعد في التعرف على أية مشاكل محتملة وتتعلم كيفية العناية بأسنان طفلك بصورة صحيحة.

### متى تنبت أسنان الطفل؟

مرحلة السن التقريبية لبروزه	اسم السن	التسلسل الاعتيادي لبروز الأسنان
٦ أشهر - ١٢ شهرًا	القواطع	٤، ٣، ٢، ١
١٢ شهرًا - أكثر من ٢٠ شهرًا	أضراس الطفل الأولى	٦، ٥
١٨-٢٤ شهرًا	الأنياب	٨، ٧
٢٤-٣٠ شهرًا	أضراس الطفل الثانية	١٠، ٩



متوسّط مراحل السن أعلاه هي دليل فقط. ليس هناك ما يُقلق إذا نبتت أسنان الطفل إمّا قبل مراحل السن هذه أو بعدها.

### القناني واللهايات

حليب الثدي هو الأفضل لطفلك. إذا كان طفلك لا يرضع من الثدي ينبغي:

- وضع حليب الثدي أو حليب الفورميلا أو الماء فقط في قنينة الطفل
- حمل طفلك دائمًا أثناء إطعامه وإبعاد القنينة عنه متى أخذ كفايته من الشراب
- وضع طفلك في السرير مع قنينة يمكن أن يؤدي إلى تسوّس أسنانه
- يمكن أن ينشأ تسوّس الأسنان عن وضع العسل أو الغليسرين أو الحليب المكثّف أو الأطعمة أو السوائل الحلوة الأخرى على لهابة طفلك
- ابتداءً من سن ٦ أشهر يستطيع معظم الأطفال تعلّم استخدام الكوب مع الممارسة - في سن حوالي ١٢ شهرًا ينبغي استخدام الأكواب بدلاً من القناني.

## ظهور الأسنان

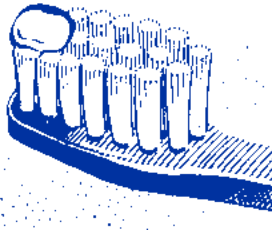
- إذا كان طفلك غير مرتاح في فترة ظهور أسنانه، اعرض عليه حلقة تخفيف أوجاع ظهور الأسنان أو خرقة غسيل باردة
- إذا كانت هناك أعراض أخرى، ينبغي استشارة طبيب أو ممرض صحة الطفل والعائلة.

## الطعام والشراب

- اعرض على الطفل طعامًا صحيًا كوجبات ومأكولات خفيفة ابتداءً من سن ٦ أشهر.
- اترك أطعمة الطفل بدون تحلية.
- إن ماء الحنفية (يُغلى ويُبْرَد إلى أن يصبح الطفل في سن ١٢ شهرًا) هو أفضل شراب بين الوجبات وقبل النوم.
- اترك مأكولات المتعة والمأكولات الحلوة والمشروبات الحلوة الفوّارة للمناسبات الخاصة فقط.

## نصائح عملية لتنظيف الأسنان

- حافظ على نظافة وصحة أسنانك ولثتك، إذ يمكن انتقال الجراثيم من فمك إلى فم طفلك عبر لهائاته وقنانيه وملاعقه.
- حال ظهور أسنان طفلك الأولى، عليك بتنظيفها باستخدام فرشاة أسنان ناعمة خاصة للأطفال ولكن بدون معجون أسنان.
- من سن ١٨ شهرًا عليك تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة مرتين يوميًا مع كمية صغيرة بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان قليل الفلورايد. استخدم فرشاة أسنان ناعمة خاصة للأطفال؛ وعلى الطفل أن يبصقه لا أن يبلعه ولا أن يغسله بالماء.
- يجوز البدء باستخدام معجون الأسنان في سن أكبر، وذلك على أساس نصيحة أحد مهنيي الصحة المدربين في مجال صحة الفم أو أحد مهنيي صحة الفم.
- يجب أن يقوم شخص بالغ بوضع معجون الأسنان على الفرشاة للأطفال دون سن ٦ سنوات، ويجب حفظ المعجون بعيدًا عن متناول الأطفال.
- ابتداءً من سن حوالي ٣ سنوات يستطيع الأطفال إجراء بعض التنظيف بالفرشاة بأنفسهم، لكنهم يظلون بحاجة لمساعدة شخص بالغ لتنظيف أسنانهم بالفرشاة إلى حين بلوغهم حوالي ٧ أو ٨ سنوات.
- راقب لاكتشاف الدلائل المبكرة لتسوس الأسنان - وهي بقع بيضاء أو بنية لا يمكن التخلص منها بالفرشاة. احصل على مشورة مهنية بأسرع ما يمكن.
- تأكد من إجراء تقييم لأخطار صحة فم الطفل بواسطة أحد مهنيي الصحة المدربين في مجال صحة الفم أو أحد مهنيي صحة الفم ببلوغه السنة الأولى من عمره.





# فحص الـ ١٢ شهرًا



## زيارة الـ ١٢ شهرًا

يجوز أن تشمل مواضيع المناقشة أية مسائل تنجم عن ما يلي:

- نُمو طفلي (*Learn the Signs. Act Early.*)
- أسئلة إضافية من الوالدين/مقدمي الرعاية
- فحص صحة الطفل.

### الصحة والسلامة

- الأكل الصحي / التشجيع على اللعب النشط
- كيفية الاعتناء بصحة أسنان طفلك
- النوم
- التحصينات
- السلامة
- كيف تكون ذكيًا في الشمس
- النمو

### العائلة

- العلاقات مع الأشقاء والشقيقات والتنافس بينهم
- تربية الأطفال الإيجابية وتنمية علاقة وثيقة مع طفلك
- الصحة العاطفية للوالدين
- التدخين
- الذهاب إلى مجموعات اللعب أو رعاية الطفل

## هل ما زلت تدخن/تدخينين؟

التدخين يزيد من إمكانية حدوث Sudden Infant Death Syndrome لطفلك  
 (متلازمة موت الأطفال المفاجئ - SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848)  
 أو تفتّد الموقع [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## أبلغ ١٢ شهراً من العمر

نموي - اعرف الدلائل. تصرّف بصورة مبكرة.

(ما الذي يفعله معظم الأطفال في هذه السن)

### النمو الاجتماعي/العاطفي

- يخجل أو يضطرب مع الغرباء
- يبكي عندما تتركه أمه أو يتركه أبوه
- له أشياء مفضّلة وأشخاص مفضّلون
- يظهر عليه الخوف في بعض الحالات
- يعطيك كتاباً عندما يريد أن يسمع قصة
- يعيد أصواتاً أو أفعالاً لجذب الانتباه
- يفرد ذراعَيْه أو رجليْه للمساعدة في لبس الثياب
- يلعب ألعاباً مثل "فتح غمض" و"افتح كف اضرب كف"

### اللغة/التواصل

- يستجيب لطلبات محكية بسيطة
- يستخدم إيماءات بسيطة مثل هز الرأس "كلا" أو التلويح باليد "باي باي"
- يصدر أصواتاً مع تغيير النغمة (يبدو كأنه كلام)
- يقول "ماما" و"بابا" وهتافات مثل "أه هاه!"
- يحاول أن يقول الكلمات التي تقولها

### النمو الإدراكي (التعلّم، التفكير، حلّ المسائل)

- يستكشف الأشياء بطرق مختلفة، بهزّها مثلاً أو ضربها أو رميها
- يعثر على الأشياء المخبأة بسهولة
- ينظر إلى الصور أو الأشياء الصحيحة عند ذكر أسمائها
- يقلّد الإيماءات
- يبدأ في استخدام الأشياء بصورة صحيحة. يشرب من الكوب مثلاً، أو يمسّط شعره بالفرشاة
- يضرب شيئين معاً
- يضع أشياء في حاوية ويخرج أشياء من حاوية
- يترك أشياء بدون مساعدة
- ينقر بسبابته (إصبع التأشير)
- يتّبع تعليمات بسيطة مثل "ارفع اللعبة"

## الحركة/النمو البدني

- يصل إلى وضع الجلوس بدون مساعدة
- يرفع نفسه للوقوف، ويمشي متكئاً على الأثاث
- قد يمشي عدة خطوات بدون اتكاء
- قد يقف لوحده

تصرّف باكراً بالتحدّث إلى طبيب طفلك أو  
ممرّض صحة الطفل والعائلة إذا كان طفلك:

- لا يحبو
- لا يستطيع أن يقف مع مساعدته
- لا يبحث عن أشياء يراك وأنت تخبئها
- لا يقول كلمات منفردة مثل "ماما" أو "بابا"
- لا يتعلّم الإيماءات مثل التلويح باليد أو هز الرأس
- لا يشير إلى الأشياء
- يفقد مهارات كانت لديه/لديها في السابق.

لمعرفة مزيد من الأفكار عن كيفية قضاء الوقت معي تفقّد موقع *Love, talk, sing, read, play* ([www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)). هذا مورد من تزويد الوالدين بالموارد؛ (أحب وتكلّم وغنّ وقرأ والعب).

تمّ تكييف اللغة بما يناسب اللغة الإنكليزية الأسترالية من جانب  
NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and  
Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017)

## أسئلة إضافية للوالدين/مقدمي الرعاية

أجب على هذه الأسئلة قبل زيارة الممرّض أو الطبيب لإجراء فحص الصحة في سن ١٢ شهرًا لطفلك.

نعم   كلا	لقد أكملت أسئلة عوامل الخطر الصحية في الصفحة ٢١
نعم   كلا	لدي قلق بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	قال آخرون بأنهم قلقون بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	لدي قلق بشأن بصر طفلي
نعم   كلا	لطفلي عين مقلوبة أو كسولة (أحول أو زور)
نعم   كلا	لدى طفلي صعوبة في رؤية الأشياء الصغيرة
نعم   كلا	يتعرّف طفلي على الأشياء المألوفة والأشخاص المألوفين عن بُعد
نعم   كلا	يتعرّض طفلي للتدخين في المنزل/السيارة
نعم   كلا	لطفلي أسنان
نعم   كلا	عانى طفلي من مشاكل في أسنانه أو في ظهور أسنانه
نعم   كلا	يستخدم طفلي قنينة لمساعدته على النوم
نعم   كلا	يمشي طفلي مع قنينة أو كوب شرب خاص بالأطفال بين الوجبات
نعم   كلا	أقوم بتنظيف أسنان طفلي بالفرشاة مرتين في اليوم

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة.

إحالة	مراجعة	طبيعية	المهني الصحي يملأ هذا الجزء:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

		التغذية
كلا	نعم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك حليبًا من الثدي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك طعامًا جامدًا؟

تقضي التوصيات الحالية بإطعام الرضيع حليب الثدي فقط إلى سن حوالي ٦ أشهر (يجوز إعطاؤه فيتامينات أو مكملات معدنية أو أدوية) والاستمرار في إرضاعه من الثدي (مع إعطائه أطعمة مكملّة مناسبة) لغاية سن ١٢ شهرًا أو ما بعد ذلك.

*.NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012)*

## فحص صحة الطفل في سن ١٢ شهرًا

تقييم بواسطة ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي في صحة الأطفال

الاسم			تاريخ الولادة		الجنس ذكر / أنثى
التقييم الصحي	طبيعية	مراجعة	إحالة		
الوزن	كغ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الطول	سم	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
محيط الرأس	سم	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
العيان	الملاحظة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	انعكاس الضوء في القرنية		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	تثبيت النظر		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	الاستجابة للنظر بعين واحدة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	حركات العين		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
فحص 'ارفع الشفة' لصحة الفم			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
قيّم طريقة المشي (إذا كان يمشي)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الخصيتان متدليتان بالكامل اليمنى / اليسرى إذا لم يتم فحصهما سابقًا			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

عوامل الوقاية الصحية	نعم	كلا	مخاوف	لا مخاوف
هل تمّ إكمال أسئلة الوالدين؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال التحصين المناسب للسن حسب الجدول؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
هل هناك أية عوامل خطر؟				
السمع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
البصر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
الوركين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحة الفم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

النتيجة	طبيعية	مراجعة	إحالة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

هل تمّت مناقشة المعلومات الصحية المناسبة؟  نعم  كلا

ملاحظات

---



---

الإجراء المتخذ

---



---

اسم الطبيب أو الممرض

---



---

التوقيع

---



---

المكان

تاريخ الفحص / /



# فحص سن ١٨ شهرًا



## زيارة سن ١٨ شهرًا

قد تشمل مواضيع المناقشة أية مسائل تنشأ عن ما يلي:

- نموي (*Learn the Signs. Act Early.*)
- أسئلة إضافية من الوالدين/مقدمي الرعاية
- فحص صحة الطفل.

### الصحة والسلامة

- الأكل الصحي للعائلات
- النوم
- الاعتناء بأسنان طفلك
- كيف تكون ذكيًا في الشمس
- النمو
- التحصين

### النمو

- سلوك طفلك
- بدء تدريبه على استخدام المرحاض
- التشجيع على اللعب النشط

### العائلة

- مشاكل الأشقاء والشقيقات
- تربية الأطفال الإيجابية ومساعدة طفلك على التعامل مع مشاعره وتصرفاته
- الذهاب إلى مجموعات اللعب أو رعاية الطفل
- التدخين

## هل ما زلت تدخن/تدخينين؟

التدخين يزيد من إمكانية حدوث Sudden Infant Death Syndrome لطفلك (متلازمة موت الأطفال المفاجئ - SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين 13 QUIT (13 7848) أو تَفَقَّد الموقع [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## أبلغ ١٨ شهرًا من العمر

نموي - اعرف الدلائل. تصرّف بصورة مبكرة.

(ما الذي يفعله معظم الأطفال في هذه السن)

### النمو الاجتماعي/العاطفي

- يحب أن يعطي أشياء لآخرين على سبيل اللعب
- قد تكون له سورات غضب
- قد يخاف من الغرباء
- يُظهر الودّ للأشخاص الذين يألفهم
- يلعب ألعاب التظاهر البسيطة، مثل إطعام دمية
- قد يتمسك في بعض الحالات بالأشخاص الذين يعتنون به
- يشير لكي يُري الآخرين شيئًا شيقًا
- يستكشف بنفسه ولكن بوجود أحد والديه قربه

### اللغة/التواصل

- يقول عدة كلمات منفردة
- يقول ويهزّ رأسه "كلا"
- يشير ليبيّن للشخص ما الذي يريده/تريده

### النمو الإدراكي (التعلّم، حلّ المسائل)

- يعرف سبب وجود أشياء عاديّة، مثل الهاتف والفرشاة والملعقة
- يشير للفت انتباه الآخرين
- يظهر اهتمامًا بدمية أو لعبة على شكل حيوان محشي بالتظاهر بأنه يطعمه
- يشير إلى جزء واحد من الجسم
- يخربش لوحده
- يمكنه اتباع أوامر مكوّنة من خطوة واحدة بدون إيماءات/ مثلًا يجلس عندما تقول "اجلس"

## الحركة/النمو البدني

- يمشي لوحده
- قد يصعد الدرج ويركض
- يسحب الألعاب أثناء مشيه
- يستطيع/تستطيع ارتداء الثياب بنفسه/بنفسها
- يشرب من كوب
- يأكل بملعقة

## تصرّف باكراً بالتحدّث إلى طيبب طفلك

## أو ممرضّ صحة الطفل والعائلة إذا كان طفلك:

- لا يشير إلى أشياء ليبيّنها لغيره
- لا يستطيع المشي
- لا يعرف سبب وجود الأشياء المألوفة
- لا يقلّد الآخرين
- لا يكتسب كلمات جديدة
- لا يعرف أن يقول ٦ كلمات على الأقل
- لا يلاحظ أو ينتبه عندما يتركه من يعتني به أو يعود
- يخسر مهارات كانت لديه أو لديها سابقاً.

---

لمعرفة مزيد من الأفكار عن كيفية قضاء الوقت معي تفقّد موقع *Love, talk, sing, read, play* (أحب وتكلّم وغنّ وقرأ والعب) [www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au). هذا مورد من تزويد الوالدين بالموارد؛ تمّ تكييف اللغة بما يناسب اللغة الإنكليزية الأسترالية من جانب NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017)

---

## أسئلة إضافية للوالدين/مقدمي الرعاية

أجب على هذه الأسئلة قبل زيارة الممرّض أو الطبيب لإجراء فحص الصحة في سن ١٨ شهرًا لطفلك.

نعم   كلا	لقد أكملت أسئلة عوامل الخطر الصحية في الصفحة ٢١
نعم   كلا	لدي قلق بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	قال آخرون بأنهم قلقون بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	لدي قلق بشأن بصر طفلي
نعم   كلا	لطفلي عين مقلوبة أو كسولة (أحول أو زور)
نعم   كلا	لدى طفلي صعوبة في رؤية الأشياء الصغيرة
نعم   كلا	يتعرّف طفلي على الأشياء المألوفة والأشخاص المألوفين عن بُعد
نعم   كلا	يتعرّض طفلي للتدخين في المنزل/السيارة

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة.

المهني الصحي يملأ هذا الجزء:	طبيعية	مراجعة	إحالة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**التغذية**

منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك حليبًا من الثدي؟

نعم  كلا

## فحص صحة الطفل في سن ١٨ شهراً

تقييم بواسطة ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي في صحة الأطفال

الاسم			
تاريخ الولادة / /			
الجنس ذكر / أنثى			
التقييم الصحي	طبيعية	مراجعة	إحالة
الوزن	كغ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الطول	سم %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
قيم طريقة المشي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
العينان	الملاحظة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	انعكاس الضوء في القرنية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	تثبيت النظر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	الاستجابة للنظر بعين واحدة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	حركات العين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
فحص 'ارفع الشفة' لصحة الفم			
عوامل الوقاية الصحية			
لا مخاوف	مخاوف	كلا	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال أسئلة الوالدين؟			
<input type="checkbox"/>			
هل تمّ إكمال التحصين المناسب للسّن حسب الجدول؟			
<input type="checkbox"/>			
هل هناك أية عوامل خطر؟؟			
السمع			
<input type="checkbox"/>			
البصر			
<input type="checkbox"/>			
صحة الفم			
<input type="checkbox"/>			
النتيجة			
طبيعية	مراجعة	إحالة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

نعم  كلا

هل تمّت مناقشة المعلومات الصحية المناسبة؟

ملاحظات

الإجراء المتخذ

اسم الطبيب أو الممرّض

التوقيع

تاريخ الفحص / /

المكان

# الفحص في سن سنتين





## زيارة السنتين

قد تشمل مواضيع المناقشة أية مسائل تنشأ عن ما يلي:

- نموي (*Learn the Signs. Act Early.*)
- أسئلة إضافية من الوالدين/مقدمي الرعاية
- فحص صحة الطفل.

### الصحة والسلامة

- الأكل الصحي للعائلات / التشجيع على اللعب النشط
- الاعتناء بأسنان طفلك
- كيف تكون ذكيًا في الشمس
- النوم
- النمو

### النمو

- مسائل تنجم عن أسئلة الوالدين
- التغيير في تنقل طفلك
- سلوك طفلك
- التدريب على استخدام المرحاض
- مساعدة طفلك على التواصل والتفاعل بصورة جيدة مع الآخرين
- قراءة القصص بانتظام لبناء مهارات القراءة والكتابة

### العائلة

- مشاكل الأشقاء والشقيقات
- تربية الأطفال الإيجابية - مساعدة طفلك على التعامل مع مشاعره وتصرفاته
- الذهاب إلى مجموعات اللعب أو رعاية الطفل
- التدخين

## هل ما زلت تدخن/تدخينين؟

التدخين يزيد من إمكانية حدوث Sudden Infant Death Syndrome لطفلك  
 (متلازمة موت الأطفال المفاجئ - SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848 أو تفقّد الموقع [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## أبلغ سنتين من العمر

نموي - اعرف الدلائل. تصرّف بصورة مبكرة.

(ما الذي يفعله معظم الأطفال في هذه السن)

### النمو الاجتماعي/العاطفي

- يقلّد الآخرين، خاصةً البالغين والأطفال الأكبر سناً
- يحتاج عندما يكون مع أطفال آخرين
- يبدي تحدياً في سلوكه (يفعل عكس ما يُقال له)
- يلعب بصورة رئيسية بجانب أطفال آخرين، لكنه يبدأ بشمّل أطفال آخرين في ما يفعله، مثلاً في ألعاب المطاردة

### اللغة/التواصل

- يشير إلى الأشياء أو الصور عند تسميتها
- يعرف أسماء الأشخاص المألوفين له وأجزاء الجسم
- يقول جملاً مكوّنة من كلمتين إلى ٤ كلمات
- يتّبع تعليمات بسيطة
- يعيد الكلمات التي يسمع الآخرين يقولونها في ما بينهم
- يشير إلى أشياء في الكتب

### النمو الإدراكي (التعلّم، التفكير، حلّ المسائل)

- يعثر على أشياء حتى وإن كانت مختبئة تحت غطاءين أو ثلاثة
- يبدأ في ترتيب الأشياء حسب أشكالها وألوانها
- يكمل الجمل وأغاني الأطفال في الكتب المألوفة
- يلعب ألعاب التظاهر البسيطة
- يبني أبراجاً باستخدام ٤ قطع أو أكثر
- قد يستخدم إحدى يديه أكثر من اليد الأخرى
- يتّبع تعليمات من خطوتين مثل "ارفع حذاءك وضعه في الخزانة"
- يسمّي أشياء في كتاب مصوّر مثل قطة أو عصفور أو كلب

## الحركة، النمو البدني

- يقف على رؤوس أصابع قدميه
- يركل كرة
- يبدأ في الركض
- يتسلق قطع الأثاث وينزل عنها بدون مساعدة
- يصعد الدرج وينزل عنه متمسكاً
- يرمي الكرة فوق يده
- يرسم أو ينسخ خطوطاً مستقيمة ودوائر

## تصرّف باكراً بالتحدّث إلى طبيب طفلك

## أو ممرّض صحة الطفل والعائلة إذا كان طفلك:

- لا يستخدم جملاً مكوّنة من كلمتين (مثل "اشرب الحليب")
- لا يعرف ما الذي يفعله بالأشياء العادية، مثل الفرشاة أو الهاتف أو الشوكة أو الملعقة
- لا يعيد الأفعال والكلمات
- لا يتّبع التعليمات البسيطة
- لا يمشي بثبات
- يخسر مهارات كانت لديه سابقاً

لمعرفة مزيد من الأفكار عن كيفية قضاء الوقت معي تفقّد موقع *Love, talk, sing, read, play* ([www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)). هذا مورد من 'تزويد الوالدين بالموارد'. (أحب وتكلّم وغنّ وقرأ والعب).

تمّ تكييف اللغة بما يناسب اللغة الإنكليزية الأسترالية من جانب

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017)

## أسئلة إضافية للوالدين/مقدمي الرعاية

أجب على هذه الأسئلة قبل زيارة الممرّض أو الطبيب لإجراء فحص الصحة في سن سنتين لطفلك.

نعم   كلا	لقد أكملت أسئلة عوامل الخطر الصحية في الصفحة ٢١
نعم   كلا	لدي قلق بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	قال آخرون بأنهم قلقون بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	لدي قلق بشأن بصر طفلي
نعم   كلا	لطفلي عين مقلوبة أو كسولة (أحول أو زور)
نعم   كلا	لدى طفلي صعوبة في رؤية الأشياء الصغيرة
نعم   كلا	يتعرّف طفلي على الأشياء المألوفة والأشخاص المألوفين عن بُعد
نعم   كلا	يتعرّض طفلي للتدخين في المنزل/السيارة

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة.

المهني الصحي يملأ هذا الجزء:	طبيعية	مراجعة	إحالة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**التغذية**  
منذ هذا الوقت يوم أمس، هل أخذ طفلك حليبًا من الثدي؟

نعم  كلا

## فحص صحة الطفل في سن سنتين

تقييم بواسطة ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي في صحة الأطفال

الاسم			تاريخ الولادة		الجنس ذكر / أنثى
التقييم الصحي	طبيعية	مراجعة	إحالة		
الوزن	كغ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الطول	سم	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
مؤشر كتلة الجسم (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
قيم طريقة المشي			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
العينان	الملاحظة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	انعكاس الضوء في القرنية		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	تثبيت النظر		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	الاستجابة للنظر بعين واحدة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	حركات العين		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
فحص 'ارفع الشفة' لصحة الفم			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## سجلي الصحي الشخصي

عوامل الوقاية الصحية	نعم	كلا	مخاوف	لا مخاوف
هل تمّ إكمال أسئلة الوالدين؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال التحصين المناسب للسن حسب الجدول؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
هل هناك أية عوامل خطر؟				
السمع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
البصر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحة الفم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

النتيجة	طبيعية	مراجعة	إحالة
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

هل تمّت مناقشة المعلومات الصحية المناسبة؟  نعم  كلا

ملاحظات

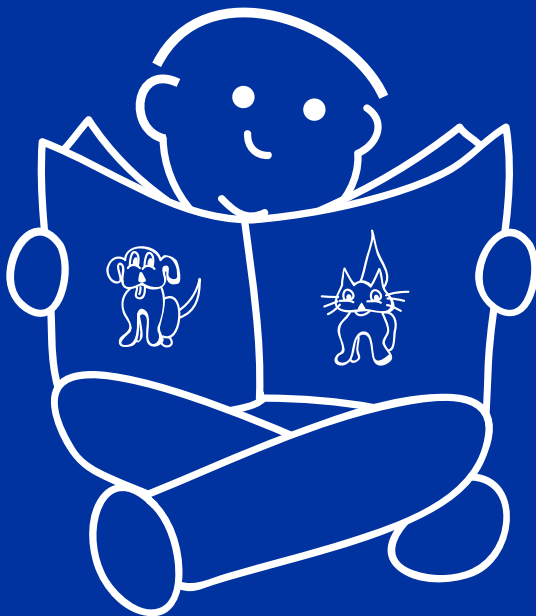
الإجراء المتخذ

اسم الطبيب أو الممرّض

التوقيع

المكان / / تاريخ الفحص

# الفحص في سن الـ ٣ سنوات



## زيارة الـ ٣ سنوات

قد تشمل مواضيع المناقشة أية مسائل تنشأ عن ما يلي:

- نموي (Learn the Signs. Act Early.)
- أسئلة إضافية من الوالدين/مقدمي الرعاية
- فحص صحة الطفل.

### الصحة والسلامة

- الأكل الصحي للعائلات
- التحصينات
- الاعتناء بأسنان طفلك
- كيف تكون ذكيًا في الشمس
- النمو

### النمو

- كيف تساعد طفلك وتندبر سلوكه الذي ينمو ليصبح الطفل مستقلاً
- التدريب على استخدام المرحاض
- قراءة القصص بانتظام لبناء مهارات القراءة والكتابة
- التشجيع على اللعب النشط

### العائلة

- علاقات الأشقاء والشقيقات
- تربية الأطفال الإيجابية - مساعدة طفلك على التعامل مع مشاعره وتصرفاته
- الذهاب إلى رعاية الطفل أو المدرسة التحضيرية
- التدخين

## هل ما زلت تدخن/تدخينين؟

التدخين يزيد من إمكانية حدوث Sudden Infant Death Syndrome لطفلك  
(متلازمة موت الأطفال المفاجئ - SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848  
أو تفقّد الموقع [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)



## أبلغ ٣ سنوات من العمر

نموي - اعرف الدلائل. تصرف بصورة مبكرة.

(ما الذي يفعله معظم الأطفال في هذه السن)

### النمو الاجتماعي/العاطفي

- يقلد البالغين والأصدقاء
- يُبدي الودّ للأصدقاء بدون حثّه على ذلك
- يتبادل الأدوار عند اللعب
- يُبدي القلق إذا بكى أحد أصدقائه
- يفهم فكرة "لي" و"له" و"لها"
- يُبدي مجموعة واسعة من العواطف
- ينفصل بسهولة عن أي من والدّيه
- قد ينزعج إذا حصلت تغييرات كبيرة في روتينه
- يرتدي ثيابه ويخلعها بنفسه

### اللغة/التواصل

- يتبع تعليمات مكوّنة من خطوتين أو ثلاث
- يمكنه تسمية معظم الأشياء المألوفة
- يفهم كلمات مثل "في" و"على" و"تحت"
- يقول اسمه الأول وسنّه وجنسه
- يقول اسم صديق له
- يقول كلمات مثل "أنا" و"أنت" بصيغة الفاعل والمفعول به وبعض صيغ الجمع (سيارات، كلاب، ققط)
- يتكلم بصورة جيدة تكفي لكي يفهمه السامع معظم الأحيان
- يقوم بمحادث يستخدم فيها جملتين أو ثلاث جمل

### النمو الإدراكي (التعلّم، التفكير، حلّ المسائل)

- يستطيع أن يشغل ألعاباً ذات أزرار ورافعات وأجزاء متحركة
- يلعب ألعاب التظاهر مع الدمى والحيوانات والأشخاص
- يحلّ ألغازاً ذات ثلاث أو أربع قطع
- يفهم ما تعني كلمة "اثنين"
- يستخدم القلم العادي أو قلم التلوين لنسخ دائرة
- يقلّب صفحات الكتاب واحدة تلو أخرى
- يبني أبراجاً بأكثر من ست قطع
- يغلق ويفتح أغطية المطربانات اللولبية أو يدير مقبض الباب

## الحركة/النمو البدني

- يتسلق جيداً
- يركض بسهولة
- يدير دواسات دراجة بثلاث عجلات
- يصعد وينزل على الدرج بوضع قدم واحدة على كل درجة

## تصرف باكراً بالتحدّث إلى طبيب طفلك

## أو ممرضّ صحة الطفل والعائلة إذا كان طفلك:

- يسقط كثيراً أو يجد صعوبة في استخدام الدرج
- يسيل لعابه أو ينطق الكلام بشكل غير واضح جداً
- لا يستطيع تشغيل الألعاب البسيطة (مثل لوحات الملاقط والأحجيات البسيطة والمقابض الدوّارة)
- لا يتكلم باستخدام جمل
- لا يفهم التعليمات البسيطة
- لا يلعب ألعاب التظاهر أو التقليد
- لا يريد أن يلعب مع أطفال آخرين أو بلعب
- لا يتواصل بعينيّه
- يخسر مهارات كانت لديه أو لديها سابقاً

لمعرفة مزيد من الأفكار عن كيفية قضاء الوقت معي تفقّد موقع *Love, talk, sing, read, play* ([www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)). هذا مورد من تزويد الوالدين بالموارد، (أحب وتكلم وغنّ وقرأ والعب).

تمّ تكييف اللغة بما يناسب اللغة الإنكليزية الأسترالية من جانب

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017)

## أسئلة إضافية للوالدين/مقدمي الرعاية

أجب على هذه الأسئلة قبل زيارة الممرّض أو الطبيب لإجراء فحص الصحة في سن ٣ سنوات لطفلك.

نعم   كلا	لقد أكملت أسئلة عوامل الخطر الصحية في الصفحة ٢١
نعم   كلا	لدي قلق بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	قال آخرون بأنهم قلقون بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	لدي قلق بشأن بصر طفلي
نعم   كلا	لطفلي عين مقلوبة أو كسولة (أحول أو زور)
نعم   كلا	لدى طفلي صعوبة في رؤية الأشياء الصغيرة
نعم   كلا	يتعرّف طفلي على الأشياء المألوفة والأشخاص المألوفين عن بُعد
نعم   كلا	يتعرّض طفلي للتدخين في المنزل/السيارة

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة.

إحالة	مراجعة	طبيعية	المهني الصحي يملأ هذا الجزء:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## فحص صحة الطفل في سن ٣ سنوات

تقييم بواسطة ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي في صحة الأطفال

الاسم			
تاريخ الولادة / /			
الجنس ذكر / أنثى			
إحالة	مراجعة	طبيعية	التقييم الصحي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الوزن كغ %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الطول سم %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مؤشر كتلة الجسم (BMI)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	العينان الملاحظة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	انعكاس الضوء في القرنية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تثبيت النظر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الاستجابة للنظر بعين واحدة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حركات العين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	فحص 'ارفع الشفة' لصحة الفم
عوامل الوقاية الصحية			
لا مخاوف	مخاوف	كلا	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال أسئلة الوالدين؟			
<input type="checkbox"/>			
هل تمّ إكمال التحصين المناسب للسن حسب الجدول؟			
<input type="checkbox"/>			
هل هناك أية عوامل خطر؟			
<input type="checkbox"/>			
السمع <input type="checkbox"/>			
البصر <input type="checkbox"/>			
صحة الفم <input type="checkbox"/>			
إحالة	مراجعة	طبيعية	النتيجة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

نعم  كلا

هل تمّت مناقشة المعلومات الصحية المناسبة؟

ملاحظات

الإجراء المتخذ

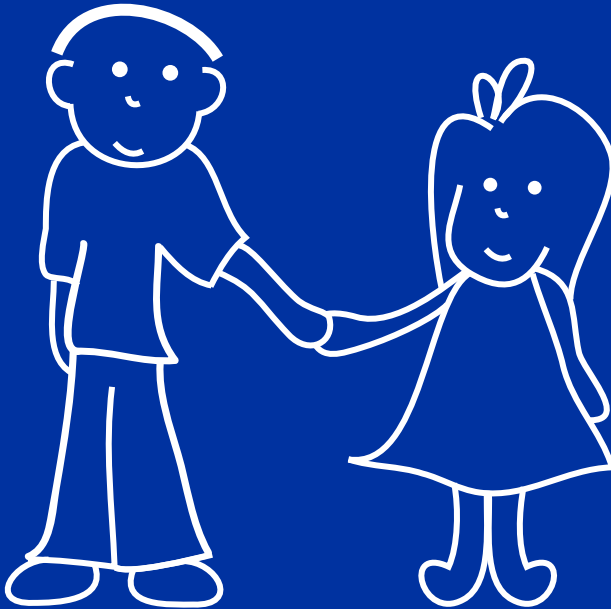
اسم الطبيب أو الممرض

التوقيع

تاريخ الفحص / /

المكان

# الفحص في سن الـ ٤ سنوات



## StEPS

Statewide Eyesight  
Preschooler Screening

الخطوات

فحص البصر الشامل لكافة الولاية  
الفحص العام للأطفال في سن المدرسة التحضيرية

## زيارة سن الـ ٤ سنوات

قد تشمل مواضيع المناقشة أية مسائل تنشأ عن ما يلي:

- نموي (*Learn the Signs. Act Early.*)
- أسئلة إضافية من الوالدين/مقدمي الرعاية
- فحص صحة الطفل.

### الصحة والسلامة

- التحصين
- الأكل الصحي للعائلات
- الاعتناء بأسنان طفلك
- كيف تكون ذكيًا في الشمس
- النوم
- النمو
- للصبان: فحص الخصيتين

### النمو

- مشاعر طفلك وتصرفاته
- الذهاب إلى المدرسة التحضيرية أو روضة الأطفال
- قراءة القصص بانتظام لبناء مهارات القراءة والكتابة

### العائلة

- علاقات الأشقاء والشقيقات
- تربية الأطفال الإيجابية وأساليب تربية الأطفال
- التدخين

## هل ما زلت تدخن/تدخينين؟

التدخين يزيد من إمكانية حدوث Sudden Infant Death Syndrome لطفلك  
(متلازمة موت الأطفال المفاجئ - SIDS). اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (13 QUIT (13 7848)  
أو تفقّد الموقع [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## أبلغ ٤ سنوات من العمر

نموي - اعرف الدلائل. تصرّف بصورة مبكرة.

(ما الذي يفعله معظم الأطفال في هذه السن)

### النمو الاجتماعي/العاطفي

- يستمتع بالقيام بأشياء جديدة
- يلعب "ماما" و"بابا"
- يُبدي مزيداً من الابتكار في ألعاب التظاهر
- يفضل اللعب مع أطفال آخرين على اللعب لوحده
- يتعاون مع الأطفال الآخرين
- غالباً لا يستطيع التفريق بين ما هو حقيقي وما هو تقليد أو تظاهر
- يتحدث عمّا يحبه وعمّا يهتم به

### اللغة/التواصل

- يعرف بعض مبادئ قواعد اللغة مثل الاستخدام الصحيح لكلمة "هو" أو "هي"
- يغني أغنية أو يقول شعراً من ذاكرته مثل أغاني وأشعار الطفولة الشائعة
- يروي القصص
- يستطيع أن يقول اسمه الأول واسم عائلته

### النمو الإدراكي (التعلم، التفكير، حلّ المسائل)

- يسمي بعض الألوان وبعض الأرقام
- يفهم فكرة العدّ
- يبدأ في فهم الوقت
- يتذكّر أجزاء من قصة
- يفهم فكرة "مشابه" و"مختلف"
- يرسم شخصاً يرسم جسم مكوّن من جزئين إلى ٤ أجزاء
- يستخدم المقص
- يبدأ في نسخ بعض الحروف الكبيرة
- يلعب ألعاب اللوحات أو ورق اللعب
- يخبرك/تخبرك ما الذي يعتقد/تعتقد سيحصل تالياً في الكتاب



## الحركة/النمو البدني

- يقفز ويقف على قدم واحدة لمدة ثانيتين
- يلتقط الكرة المرتدة معظم الأوقات
- يسكب طعامه، ويقطعه مع الإشراف عليه، ويهرسه

## تصرف باكرًا بالتحدّث إلى طبيب طفلك أو ممرض صحة الطفل والعائلة إذا كان طفلك:

- لا يستطيع أن يقفز
- يلاقي صعوبة في الخربشة
- لا يبدي رغبة في الألعاب التفاعلية أو ألعاب التظاهر
- يتجاهل الأطفال الآخرين أو لا يستجيب للأشخاص الذين ليسوا من عائلته
- يقاوم ارتداء الثياب أو النوم أو استخدام المراحيض
- لا يستطيع أن يروي قصصه المفضلة
- لا يتبع الأوامر المكوّنه من ثلاثة أجزاء
- لا يفهم معنى "متشابه" و"مختلف"
- لا يستخدم كلمة "أنا" و"أنت" بصيغة المفعول به بشكل صحيح
- يتكلّم بصورة غير واضحة
- يخسر مهارات كانت لديه/لديها سابقاً

لمعرفة مزيد من الأفكار عن كيفية قضاء الوقت معي تفقّد موقع *Love, talk, sing, read, play* (أحب وتكلّم وغنّ وقرأ والعب) [www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au). هذا مورد من تزويد الوالدين بالموارد.

تمّ تكييف اللغة بما يناسب اللغة الإنكليزية الأسترالية من جانب NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017)

## قبل بدء المدرسة

إن الأطفال الذين يلتحقون بالمدارس التحضيرية ويشاركون في برنامج تعليمي حسن النوعية للطفولة المبكرة لمدة ٦٠٠ ساعة على الأقل في السنة السابقة للمدرسة أكثر احتمالاً بأن تكون لديهم المهارات الاجتماعية والإدراكية والعاطفية اللازمة للانخراط في التعلّم عند بدء الذهاب إلى روضة الأطفال.

فيما يلي بعض الأشياء التي قد تساعدك على تحضير طفلك لبدء المدرسة:

- أعط طفلك الكثير من الحب والدعم. كن متحمّساً ومغتنباً ببدء طفلك المدرسة.
- خذ طفلك إلى اليوم التوجيهي (أو الأيام التوجيهية) لروضة الأطفال أو المدرسة التحضيرية لكي يألف أماكن اللعب هناك.
- اشرح القواعد الأساسية للمدرسة، مثل رفع اليد، وطلب الإذن قبل الذهاب إلى دورة المياه، والإصغاء بهدوء عند اللزوم، والقيام بما يطلبه المعلم.
- بيّن للطفل أماكن وجود دورات المياه.
- جرّب إلباسه زي وحذاء المدرسة قبل اليوم الأول للتأكد من أنها كلّها مناسبة القياس.
- قم بزيارة المدرسة عندما يكون الأطفال هناك لكي يعتاد طفلك على الضجيج في الملعب وعلى حجم الأطفال "الكبار".
- بيّن لطفلك مكان وجود منشآت رعاية ما بعد الدوام المدرسي، إذا كان ذلك مطلوباً.

اقتباس من Raising Children Network: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

NSW Department of Education: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong>

## فحص صحة طفلك في سن ٤ سنوات

قبل أن يبدأ طفلك المدرسة، يوصى بأخذه إلى ممرّض صحة الطفل والعائلة أو إلى الطبيب لإجراء فحص صحي له.

قد يشمل هذا التقييم الصحي ما يلي:

- فحص السمع
- فحص البصر - فحص بصر الأطفال في سن المدرسة التحضيرية الشامل لكل الولاية (StEPS). راجع الصفحة ١١٤.
- فحص بدني (الطول والوزن)
- تقييم لصحة الفم
- أسئلة عن نموّ طفلي وعافيته العاطفية
- التأكد من وضع طفلك من حيث التحصينات
- بيان تاريخ التحصين من سجل التحصين الأسترالي، المطلوب للتسجيل في المدرسة.

تحدّث مع الممرّض و/أو الطبيب و/أو المعلّم بشأن أية مشاكل في صحة الطفل أو نموّه أو سلوكه قد تؤثر على قدرة طفلك على التعلّم.

# StEPS

## Statewide Eyesight Preschooler Screening

تعرض وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز على جميع الأطفال البالغين ٤ سنوات من العمر تقييمًا مجانيًا للبصر بإجراء فحص عام في السنة التي تسبق بدئهم المدرسة. يُطلق على هذا التقييم برنامج فحص بصر الأطفال في سن المدرسة التحضيرية الشامل لكل الولاية (StEPS).

قد لا يمكن الكشف عن الكثير من مشاكل البصر ما لم يتم إجراء فحص بصر عام على يد فاحص بصر عام مدرب.

سيجرى فحص عام لمعظم الأطفال البالغين ٤ سنوات من العمر في المدرسة التحضيرية أو الرعاية النهارية - ليس عليك أن تتخذ ترتيبات لذلك. يجب أن تملك معلومات إضافية عن الفحص العام من مركز الطفولة المبكرة الذي تتعامل معه. إذا كان ذلك المركز لا يستضيف فحص البصر العام StEPS، أو إذا كان طفلك لا يذهب إلى مدرسة تحضيرية أو رعاية نهارية، أو إذا كان غائبًا يوم الفحص العام، اتصل بمركز صحة الطفل والعائلة في منطقتك أو بمنسق StEPS للإعداد لإجراء فحص البصر العام له.

مزيد من المعلومات وتفاصيل الاتصال موجودة في

<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/STEPS.aspx>

**يُرجى ملاحظة ما يلي:** يحتاج طفلك البالغ ٤ سنوات من العمر إلى إجراء فحص البصر العام مرة واحدة فقط. إذا كان فحص البصر العام قد أُجري لطفلك ولكن لديك ما يقلق بشأن عينيه، يُرجى أخذ طفلك لإجراء فحص كامل لعينيّه على يد أحد مهنيي صحة العيون.

## أسئلة إضافية للوالدين/مقدمي الرعاية

أجب على هذه الأسئلة قبل زيارة الممرّض أو الطبيب لإجراء فحص الصحة في سن ٤ سنوات لطفلك.

نعم   كلا	لقد أكملت أسئلة عوامل الخطر الصحية في الصفحة ٢١
نعم   كلا	لدي قلق بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	قال آخرون بأنهم قلقون بشأن سماع طفلي
نعم   كلا	لدي قلق بشأن بصر طفلي
نعم   كلا	لطفلي عين مقلوبة أو كسولة (أحول أو زور)
نعم   كلا	يتعرّض طفلي للتدخين في المنزل/السيارة

إذا رسمت دائرة حول أية إجابة في العمود الأول، يُرجى إخبار طبيبك أو ممرّض صحة الطفل والعائلة.

إحالة	مراجعة	طبيعية	المهني الصحي يملأ هذا الجزء:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## فحص صحة الطفل في سن ٤ سنوات

تقييم بواسطة ممرض صحة الطفل والعائلة أو الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي في صحة الأطفال

الاسم			
تاريخ الولادة / /			
الجنس ذكر / أنثى			
التقييم الصحي	طبيعية	مراجعة	إحالة
الوزن	كغ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الطول	سم %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
مؤشر كتلة الجسم (BMI)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

فحص البصر بفحص كل عين على حدة

نعم  كلا

النتيجة	طبيعية	مراجعة	إحالة	قيد العلاج
الرسم البياني لنتائج البصر * ٦م	العين اليمنى	/٦	العين اليسرى	/٦
الرسم البياني لنتائج البصر * ٣م	العين اليمنى	/٣	العين اليسرى	/٣
فحص 'رفع الشفة' لصحة الفم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الخصيتان متدلّيتان بالكامل اليمنى / اليسرى	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

عوامل الوقاية الصحية	نعم	كلا	مخاوف	لا مخاوف
هل تمّ إكمال أسئلة الوالدين؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تمّ إكمال التحصين المناسب للسن حسب الجدول؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
هل هناك أية عوامل خطر؟				
السمع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
البصر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحة الفم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

نعم  كلا

هل تمّت مناقشة المعلومات الصحية المناسبة؟

النتائج

ملاحظات

الإجراء المتخذ

اسم الطبيب أو الممرّض

التوقيع

تاريخ الفحص / /

المكان

الطفل برفقة  الأم  الأب  لا يرافقه أحد  آخر



## علبة الغداء الصحي للمدرسة

يجب أن تحتوي علبة الغداء المدرسي الصحي المتوازن على شراب ومجموعة من الأطعمة اليومية من مجموعات الطعام الأساسية وذلك لتناولها في فترة الاستراحة ووقت الغداء. تفقّد الموقع الإلكتروني 'اجعل ما هو صحي أمرًا طبيعيًا' لاكتشاف علبة الغداء التفاعلية على العنوان

[www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box](http://www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box)

**MAKE  
HEALTHY  
NORMAL**

اجعل ما هو صحي أمرًا طبيعيًا



# المدرسة الابتدائية والثانوية



## المدرسة الابتدائية والثانوية

إذ كنت قد أخذت طفلك لإجراء الفحوص الصحية المقررة في هذا الكتاب من سنّ الولادة إلى ٤ سنوات من العمر، فإنك أعطيتهم أو أعطيتها أفضل فرصة لاكتشاف ومعالجة المشاكل الصحية قبل بدء المدرسة. من المهم إقامة علاقة قوية مع طبيبك و/أو ممرض صحة الطفل والعائلة للاعتناء بصحة طفلك. سوف تتوسع الآن العلاقة التي بينك وبين مهنيي الرعاية الصحية لرعاية طفلك لتشمل معلميه.

تذكر أنه إذا كانت لديك أو لدى الطفل أو معلمه أية مخاوف بشأن صحة الطفل في أي وقت خلال سنوات التحاقه بالمدرسة، فإنه يجب عليك وعلى طفلك أن تتحدثا إلى المهني الصحي. يمكن أن تكون المشاكل السلوكية أو مشاكل التعلّم متعلقة أحياناً بالمشاكل الصحية. إذا برزت لدى طفلك أية مشاكل من هذه، يُستحسن إجراء تقييم صحي له.

نشدد في التوصية بإجراء تقييم لصحة طفلك قبل بدء المدرسة الثانوية. بلوغ الأطفال سن المراهقة يمرّون بمرحلة من النمو والتغيّر السريع، ويمكن أن تبرز مشاكل أو مسائل صحية ويُعتبر التقييم الصحي في تلك المرحلة فرصة لمعالجتها. وكجزء من هذا التقييم، يوصى بفحص بصّر طفلك وكلّ من عينيه على انفراد. ويمكن إجراء فحص السمع في أي وقت.

تذكر أن تأخذ هذا الكتاب معك عند إجراء أي تقييم صحي، إذ أن وجود التاريخ الصحي الكامل لطفلك معك سيساعدك ويساعد طفلك وطبيبك أو الممرض على إجراء أفضل تقييم لصحة طفلك.

تذكر أن تستمر في تسجيل الوقائع الصحية البارزة والتحصينات والمعلومات الصحية الأخرى في هذا الكتاب لكي يكون تاريخ طفلك الصحي متوفرًا وسهل الوصول إليه.

# التحصين



## معلومات عن التحصين

يحمي التحصين الأطفال من الكثير من الأمراض الخطيرة التي ما زالت تحصل في المجتمع والتي ما يزال الأطفال يعانون منها ويموتون بدون مبرر.

يوصي National Health and Medical Research Council بجدول وطني للتحصين لجميع الأطفال. عليك مناقشة هذه التوصيات مع طبيبك المحلي أو عيادتك و/أو راجع موقع NSW Health الإلكتروني [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) للاطلاع على جدول التحصين الحالي في نيو ساوث ويلز.

تحمي اللقاحات الأطفال من الخانوق والكزاز والسعال الديكي، وشلل الأطفال والحصبة والنكاف، والروبيلا، والمستدمية النزلية النوع ب (Hib)، وهباتايتس ب، والمكورات السحائية سي، وجدرى الماء، والفيروس العجلى، ومرض المكورات الرئوية، وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV). تتوفر هذه اللقاحات مجاناً لدى طبيبك المحلي وبعض المجالس المحلية ومستشفيات الأطفال ومراكز صحة المجتمع والخدمات الطبية لسكان أستراليا الأصليين. واللقاحات الموصى بها للمراهقين متوفرة أيضاً مجاناً في المدارس.

قد يعاني بعض الأطفال من حمى خفيفة و/أو احمرار وورم وألم عند اللمس في موقع الحقنة. اتصل بطبيبك المحلي إذا كانت الحمى أعلى من 39 درجة مئوية أو إذا ساورك قلق بشأن حالة طفلك.

إن كل طفل مسجل في مديكير هو أيضاً مسجل في سجل التحصين الأسترالي (AIR). بعد كل مناسبة تحصين، سيقوم طبيبك المحلي أو العيادة بإخبار AIR بوضع تحصين طفلك.

سيتم إرسال بيان تاريخ التحصين إليك من AIR متى أتم طفلك جدول تحصينه في سن ٤ سنوات. عليك تقديم بيان تاريخ التحصين الخاص بطفلك المحدث بأخر المعلومات على أساس سنه إلى مركز رعاية طفلك ومدرسته عند تسجيله.

إذا لم يصلك هذا البيان أو إذا كانت هناك مشكلة في ما يتعلق بهذا البيان يمكنك الاتصال بـ AIR على الرقم 1800 653 809.

## معلومات هامة للوالدين/مقدمي الرعاية

### التلقيح الخاص بالسعال الديكي

يكون الأطفال الصغار جدًّا الذين لا يمكن تحصينهم بالكامل (قبل سن ٦ أشهر) معرّضون لاحتمال الإصابة بالسعال الديكي الحاد (الشاهوق) من البالغين والمراهقين. يوصى بإعطاء جرعة واحدة مقويّة من لقاح يحتوي على شاهوق البالغين (لقاح dTpa) للنساء الحوامل في مرحلة الأسبوع الثامن والعشرين من كلّ حمل. كما يجب تلقيح جميع البالغين الذين سيتصلون بالمولود قبل أسبوعين على الأقل من ولادة الطفل.

### تحصين طفلك في المواعيد المقرّرة

من المهم جدًّا أن يجري تلقيح طفلك في الفترات الموصى بها لتوفير أكبر حماية له من الأمراض الخطيرة، علمًا بأن تأخير التحصين يعرّض الأطفال لانتقال الأمراض الخطيرة إليهم ولأنّ يصبحوا شديدي التوعك. يمكن أن يتلقّى الأطفال التحصين بأمان إذا كانت لديهم أمراض بسيطة مثل الرشح من الأنف أو نزلات برد خفيفة.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن التحصين، بما فيها النسخة الحالية من الكتيّب الأسترالي للتحصين في الموقع الإلكتروني [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au).

سجل التحصين

ينبغي ملؤه من جانب الطبيب/الممرض الذي يعطي التحصين

اسم الطفل	اللقاح	السن
		الولادة
		٦ أسابيع
		٤ أشهر
		٦ أشهر
		١٢ شهرًا

تاريخ الولادة / /

تاريخ إعطائه

الشحنة رقم:

التوقيع

راجع موقع NSW Health الإلكتروني للإكتمال [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) للاطلاع على جدول التحصين الحالي في نيو ساوث ويلز.

## سجل التحصين

ينبغي ملؤه من جانب الطبيب/الممرض الذي يعطي التحصين  
تاريخ الولادة / /

اسم الطفل	اللقاح	السن
		١٨ شهراً
		٤ سنوات
		١٢ سنة

يجب أن يسجل الطبيب/الممرض الذي يعطي التحصين كل التحصينات الأخرى المعطاة.

تاريخ الولادة / /

اسم الطفل	اللقاح	السن

راجع موقع NSW Health الإلكتروني [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) للاطلاع على جدول التحصين الحالي في نيو ساوث ويلز.

# CPR Chart



NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

الإنعاش القلبي الرئوي

في حال وقوع طارئٍ تذكّر **DRSABCD**

	<b>Dangers?</b> الأخطار؟	تأكد من طبيعة الخطر، مثلاً أسلاك كهربائية أو بتترول أو أخطار أخرى
	<b>Responsive?</b> الاستجابة؟	هل لا يستجيب المريض ولا يتنفس بصورة طبيعية؟
	<b>Send for Help!</b> أرسل بطلب المساعدة!	< ارفع صوتك للحصول على المساعدة < اطلب من أحد أن يتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) حالاً < اطلب الإسعاف
	<b>Open Airway</b> افتح مجرى الهواء	< أدر الرأس برفق إلى الوراء وارفع الذقن (ليس للأطفال الصغار) < أخرج المواد الغريبة من الفم (ومن أنف الطفل)
	<b>Normal Breathing?</b> التنفس طبيعي؟	< انظر وأصغ وتحسس لمعرفة ما إذا كان هناك تنفس < إذا كان التنفس طبيعياً اترك المريض أو ضعه على جنبه < إذا لم يكن هناك تنفس طبيعي ابدأ CPR ٣٠ ضغطة لثلاثين ثانية بسرعة ١٢٠-١٠٠ ضغطة بالدقيقة
	<b>Start CPR</b> ابدأ CPR	<b>للطفل والبالغ:</b> < ضع راحة اليد القريبة من المعصم على النصف السفلي من القص في منتصف الصدر < اضغط على القص بما يساوي ثلث عمق الصدر ٣٠ مرة بسرعة ١٢٠-١٠٠ ضغطة بالدقيقة < تابع على أساس ٣٠ ضغطة لكل نفسين < يجب أن تكون انقطاعات الضغطات الصدرية بالحد الأدنى
		<b>الأطفال الصغار:</b> < ضع إصبعين على النصف السفلي للقص < اضغط على القص لحوالي ثلث عمق الصدر < تابع على أساس ٣٠ ضغطة لكل نفسين
	<b>Attach Defibrillator</b> أوصل بجهاز صدمات كهربائية	أوصل بجهاز صدمات كهربائية أوتوماتيكي خارجي (AED) بأسرع ما يمكن الحصول عليه واتبع التعليمات.

تابع CPR إلى أن يصل المسعفون أو إلى عودة الاستجابة أو التنفس الطبيعي  
انتبه لإرهاق المنقذين، إذا كانت المساعدة موجودة بديل المنقذين كل دقيقتين

هذا الجدول متطابق مع الخطوط الإرشادية لمجلس  
الإنعاش الأسترالي الخاص بـ CPR الساري المفعول  
بتاريخ كانون الثاني/يناير ٢٠١٦. للمزيد من  
المعلومات تفقّد الموقع: [www.resus.org.au](http://www.resus.org.au)

للاستفسارات بشأن هذا الجدول:  
NSW Ambulance  
Locked Bag 105  
Rozelle, NSW 2039  
الهاتف: (02) 9320 7777

إن جدول CPR هذا مقدّم بصورة مجانية  
ويجب عدم بيعه. يتوفر الجدول لتنزيله  
من الموقع الإلكتروني لخدمة الإسعاف على  
العنوان: [www.ambulance.nsw.gov.au](http://www.ambulance.nsw.gov.au)

هذا الجدول ليس بديلاً للاتحاق  
بدورة 'تعلم CPR الآن!' للإسعافات  
الأولية



# النصائح الثماني للوزن الصحي

هذه المعلومات مناسبة للأطفال البالغين من العمر سنتين وما فوق

اشرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية أو

العصير أو الكورديال

تناول ما لا يقل عن

خمس مقادير من الخضراوات ومقاديرين من الفواكه كل يوم (بالنسبة للبالغين سنتين إلى 3 سنوات، تناول مقدارين ونصف من الخضراوات ومقداراً من الفاكهة)

احصل على مدة كافية من النوم من النوم (١٠ ساعات إلى ١٢ ساعة كل ليلة للبالغين دون ١٢ سنة، و١٠-٨ ساعات كل ليلة للبالغين أكثر من ١٢ سنة)



8

2

مارس نشاطاً لمدة ساعة على الأقل يوميًا، كل يوم

ابدأ كل يوم بفتور صحي



7



المحافظة على الصحة معاً

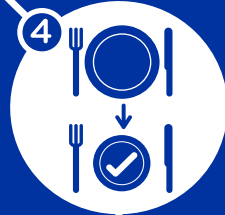


3



6

ضع حدًا لأوقات مشاهدة الشاشات (يجب ألا يزيد على ساعة في اليوم للبالغين سنتين إلى ٥ سنوات، ولغاية ساعتين في اليوم للأطفال البالغين 6 سنوات وأكثر)



4

اعرف حجم قطعك/مقدارك



5

اختر مأكولات خفيفة أفضل صحيًا وقلل من مأكولات المتعة

## خدمات الطوارئ

- 000 ..... الطوارئ (الإسعاف أو الإطفاء أو الشرطة)
- لخدمات الطوارئ اتصل هاتفياً باستخدام هاتف موبايل،  
ويُرجى التأكد من مقدّم خدمة هاتفك الموبايل
- 13 11 26 ..... معلومات السموم

## الإرضاع من الثدي وتربية الأطفال

- 1800 022 222 .....healthdirect Australia
- 1300 CARING.....Karitane  
(1300 227 464)
- 1300 2 PARENT.....Tresillian مركز الرعاية العائلية  
(مكالمة مجانية من خارج منطقة سيدني وضواحيها)
- (02) 9787 0855 ..... منطقة سيدني وضواحيها
- 1800 mum2mum ..... الجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي
- 1800 686 268..... مكالمة مجانية من خطوط الهاتف الأرضية

## خدمات أخرى

- 13 14 50 ..... خدمة الترجمة الخطية والشفهية

## خدمات العائلة والمجتمع

- 13 21 11 ..... خط المساعدة لحماية الأطفال



Health