

الكتاب الصحي



الكتاب الصحي

تم إعداد هذا الكتاب وفق نموذج: الدكتور أ. ماكفارلين (Dr A Macfarlane)، مديرية الصحة في مقاطعة أكسفورد، إنكلترا.

الترجمة إلى اللغة السويدية والمعالجة: غيسلا كاينز (Gisela Kainz)، مركز الأبحاث والتطوير لدى الرعاية الأولية، التنظيم النيابي في محافظة يونسويينغ.

الترجمة إلى اللغة العربية: Global Text، فهد الملقى (Fahed Al Mulki).

المسؤولون عن المحتوى: فريق التطور المركزي لدى مديرية الرعاية الصحية للأطفال في يونسويينغ، الأخصائية في تطوير الرعاية آن-تشارلوت ليليا (Ann-Charlotte Lilja).

تمّت المراجعة بالتعاون مع: مديرية الرعاية الصحية للأطفال في محافظة يونسويينغ، أغسطس/آب 2016.

الإخراج الفني: Parachute Communication

الرسوم التوضيحية: سيسيليا يوهانسون (Cecilia Johansson)

الطباعة: SKL Kommentus AB

ممنوع إعادة الطباعة.

المحتوى

| | |
|-----------|--|
| 4 | الرعاية الصحية للأطفال - مركز رعاية الطفولة (BVC) |
| 4 | إلى من أصبحوا أمهات وآباء مؤخراً |
| 5 | هذا الكتاب الصحي يخص |
| 6 | أرقام هواتف هامة |
| 7 | سجل الرعاية الصحية للأطفال في السويد |
| 9 | أمور من المفيد معرفتها قبل زيارة الرعاية الصحية للأطفال (BHV) |
| 9 | الصحة والنمو |
| 10 | تطور الطفل |
| 12 | الطعام |
| 14 | صحة الأسنان |
| 16 | الفحوصات الطبية والزيارات المنزلية |
| 16 | الزيارة المنزلية الأولى في عمر 0 - 14 يوماً |
| 17 | الفحص الطبي في عمر: 2 - 8 أسابيع |
| 18 | 4 - 6 أسابيع |
| 18 | 3 - 4 أشهر |
| 19 | 5 أشهر |
| 20 | عمر 6 أشهر |
| 20 | 7 - 10 أشهر |
| 21 | 12 شهراً |
| 22 | 18 أشهر |
| 24 | 2.5 - 3 أعوام |
| 25 | 4 أعوام |
| 26 | 5 أعوام |
| 27 | بيئة الطفل |
| 28 | أسئلة شائعة حول تعرّض الأطفال للشمس |
| 30 | لائحة تذكيرية لتوفير بيئة آمنة للطفل |
| 34 | معلومات حول اللقاحات |
| 35 | اللقاحات |
| 36 | النمو |
| 42 | مواعيد الزيارات إلى مركز رعاية الطفولة |

إلى من أصبحوا أمهات وآباء مؤخرًا

(Till nyblivna föräldrar)

ألف مبروك!

لقد بدأت الآن رحلة اكتشافية مشوقة؛ حيث انضمّ إلى أسرتك طفل صغير. وسواء أكان طفلك الأول أو كان له إخوة، فإن قدومه سوف يؤثر بلا شك على عادات الأسرة ونمط حياتها. وسوف تتعلمين الكثير عن وليدك، وربما الكثير عن نفسك أيضاً.

نريد منك أن تشعرى بأنك موضع ترحيب دائم لدينا في مركز رعاية الطفولة، سواء كنت تشعرين بالقلق أو كانت لديك تساؤلات أو مجرد التحدّث عن البهجة التي تصاحب الأطفال الصغار. ونأمل أن يساهم كتاب الصحة هذا في مساعدتك على متابعة صحة الطفل ونمّوه وتطوّره، وأن يقدّم بعض النصائح حول الخيارات الصحية. ويمكنك أنت وكلّ من يتحمّل المسؤولية عن صحة الطفل أن يقرأ هذا الكتاب ويكتب فيه.

يُعتبر هذا الكتاب وثيقة هامة، لذلك اصطحبيه معك عند زيارة:

- مركز رعاية الطفولة
- الطبيب في المستوصف
- المستشفى
- رعاية الأسنان

الرعاية الصحية المجانية حقّ لكل الأطفال

الرعاية الصحية الجيدة حقّ من الحقوق الأساسية لجميع الأطفال.

تشمل الرعاية الصحية للأطفال: الفحوصات الطبية واللقاحات والمحادثات حول العادات المعيشية للأطفال إلى أن يبلغوا سنّ الدراسة. وهنا نقدم أيضاً النصائح والدعم بخصوص دور الأمهات والآباء. ويمكنك أن تطرحي أسئلة حول معظم الأمور، سواء القلق على صحة الطفل ونمّوه أو كيفية التعامل مع مختلف المشاكل اليومية. ويوجد مركز لرعاية الطفولة لدى مركز شؤون الأسرة في معظم أنحاء السويد. وهناك يوجد - في معظم الأحيان - مركز لرعاية الطفولة جنباً إلى جنب مع مركز لرعاية الأمومة ومع دار حضانة مفتوحة ومع خدمات اجتماعية مُساندة.

بالإضافة إلى المسؤولية الصحية التي تقع على عاتق الرعاية الصحية للأطفال، فإنها تتعاون مع جهات أخرى مثل دار الحضانة والرعاية الطبية للأطفال ورعاية الأسنان وإدارة الخدمات الاجتماعية.

أهلاً وسهلاً بكم في مركز رعاية الطفولة.

هذا الكتاب الصحي يخص (Denna hälsobok tillhör)

اسم الطفل كاملاً
(Barnets fullständiga namn)
الرقم الشخصي وتاريخ الميلاد
(Personnummer)
العنوان
(Adress)
عام الولادة
(Födelseort)
الوزن عند الولادة
(Födelsevikt)
الطول عند الولادة
(Födelselängd)
محيط الرأس
(Huvudomfång)

تاريخ التسجيل
(Inskrivningsdatum)
لدى مركز رعاية الطفولة في
(i BVC i)
الممرضة المسؤولة في مركز رعاية الطفولة
(Ansvärlig sjuksköterska på BVC)

الاسم
(Namn)
أوقات الاستقبال
(Mottagningstider)
رقم الهاتف وأوقات الاتصال
(Telefonnr och telefontid)

تاريخ التسجيل
(Inskrivningsdatum)
لدى مركز رعاية الطفولة في
(i BVC i)
الممرضة المسؤولة في مركز رعاية الطفولة
(Ansvärlig sjuksköterska på BVC)

الاسم
(Namn)
أوقات الاستقبال
(Mottagningstider)
رقم الهاتف وأوقات الاتصال
(Telefonnr och telefontid)

تاريخ التسجيل
(Inskrivningsdatum)
لدى مركز رعاية الطفولة في
(i BVC i)
الممرضة المسؤولة في مركز رعاية الطفولة
(Ansvärlig sjuksköterska på BVC)

الاسم
(Namn)
أوقات الاستقبال
(Mottagningstider)
رقم الهاتف وأوقات الاتصال
(Telefonnr och telefontid)

أرقام هواتف هامة (Viktiga telefonnummer)

| | |
|-----------------|--|
| 112 | رقم الطوارئ (في كافة أنحاء السويد، بدون رمز المنطقة) |
| 112 | مركز معلومات السموم في الحالات الطارئة |
| 010 – 456 67 00 | مركز معلومات السموم في الحالات غير الطارئة (إثناء أوقات الدوام أو اتصل بأقرب مستوصف) |
| 1177 | الإرشاد الصحي (في كافة أنحاء السويد، بدون رمز المنطقة، على مدار الساعة) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

مواقع إلكترونية هامة (Viktiga internetsidor)

| | |
|----------------------------------|---|
| www.1177.se | 1177 صفحة موضوع الأطفال والنساء الحوامل |
| www.amningshjalpen.se | المساعدة على الرضاعة |
| www.livsmedelverket.se | مصلحة مراقبة المواد الغذائية |
| www.giftinformationscentralen.se | مركز معلومات السموم |
| www.kemikalieinspektionen.se | هيئة الرقابة على المواد الكيميائية |
| www.trafikverket.se | مصلحة المرور |
| www.barnombudsmannen.se | أمين مظالم الأطفال |

سجلّ الرعاية الصحية للأطفال في السويد (Svenska Barnhälsövärdregistret)

لكي نتحسّن على الدوام، نحتاج في هذه العيادة إلى تبليغ سجلّ الرعاية الصحية للأطفال في السويد عن بعض البيانات الشخصية الخاصة بطفلك. وهذا السجل هو سجل الجودة الوطني الذي يساعد على جعل الرعاية الصحية للأطفال أفضل وأكثر مساواة؛ بغض النظر عن المنطقة التي تسكن فيها.

تُستخدم البيانات في الأبحاث أيضاً

نحن نقوم بجمع بيانات خلال الأعوام التي يزور فيها الأطفال مركز رعاية الطفولة، أي منذ الولادة وحتى عمر 5 أعوام. ونقوم بإعداد هذه البيانات بدون أن تكون هناك إمكانية لمعرفة هوية الطفل.

معلومات مختصرة عن حقوقك

- المشاركة اختيارية ولا تؤثر على الخدمة التي تحصلون عليها في مركز رعاية الطفولة.
- يمكنك أن ترفض المشاركة في أي وقت. ونرجو أن تخبري الممرضة في مركز رعاية الطفولة بذلك.
- إذا غيّرت رأيك لاحقاً ولا تريد الاستمرار في المشاركة في السجل، فمن حقك أن تطلي حذف كافة البيانات.
- كل البيانات محمية بموجب القانون السويدي، ولا يجوز استخدامها إلا بهدف تحسين الرعاية وفي الأبحاث.
- الأشخاص الوحيدون الذين يستطيعون مشاهدة بيانات طفلك هم المسؤولون عن السجل والممرضات في مركز رعاية الطفولة.

يوجد المزيد من المعلومات عن السجل في الموقع الإلكتروني الخاص بالسجل

www.bhvg.se

برنامج الأعمار لدى الرعاية الصحية للأطفال (BHV) (فريق = ممرضة وطبيب)

| عمر الطفل | الكادر | |
|---------------|------------|----------------|
| 0 - 14 يوماً | ممرضة | زيارة منزلية |
| 4 أسابيع | فريق | |
| 8 أسابيع | ممرضة | |
| 2.5 - 3 أشهر | ممرضة | لقاح |
| 4 أشهر | ممرضة | |
| 5 أشهر | ممرضة | لقاح |
| 6 أشهر | فريق | |
| 8 أشهر | ممرضة | (زيارة منزلية) |
| 10 أشهر | ممرضة | |
| 12 أشهر | فريق | لقاح |
| 18 أشهر | ممرضة | لقاح |
| 2.5 - 3 أعوام | ممرضة/فريق | |
| 4 أعوام | ممرضة | |
| 5 أعوام | ممرضة | لقاح |

معاهدة الطفل

تستند أعمال الرعاية الصحية للأطفال إلى معاهدة الطفل مع التركيز على مصلحة الطفل.

- كل الأطفال لهم نفس الحقوق ونفس القيمة. ولا يجوز أن يتعرض أحد للتمييز.
 - يجب أن تأتي مصلحة الطفل في الدرجة الأولى في كافة القرارات التي تتعلق بالطفل.
 - يحق لكل طفل أن يحيا وأن يتطور.
 - يحق لكل طفل أن يعبر عن رأيه وأن يستمع الآخرون إليه.
- (المبادئ الرئيسية في معاهدة الأمم المتحدة حول حقوق الأطفال)

تؤكد الأمم المتحدة في المعاهدة على أن كلا الوالدين/ولي الأمر يتحملان مسؤولية تربية الطفل وتطوره. وتستمر هذه المسؤولية حتى يبلغ الطفل سن الرشد، بغض النظر عن التغيرات التي تطرأ على أوضاع الأسرة؛ فالأيوة والأمومة هي عقد يسري مدى الحياة وله أحكام خاصة خلال الأعوام الثمانية عشر الأولى من عمر الطفل. وهناك مسؤولية خاصة تقع على عاتق المجتمع، ألا وهي دعم الآباء والأمهات والأطفال. ويمكن لكل أم أو أب أن يستند إلى هذه المعاهدة من أجل حماية حقوقه وحقوق الطفل، على سبيل المثال في دار الحضانة والمدرسة والرعاية الصحية والطبية، وكذلك فيما يتعلق بالظروف الاقتصادية والسكن والبيئة.

أمور من المفيد معرفتها قبل زيارة الرعاية الصحية للأطفال

(Bra att veta inför besöket på BHV) (BHV)

الفحص

عادةً ما يجري فحص الطفل ووزنه بدون ملابس. أما الأطفال الأكبر سنًا فيجري فحصهم ووزنهم وهم يرتدون الكلسون/الكيلوت فقط. ومعظم الزيارات تكون في العيادة، ولكن بعضها يكون في البيت.

المحادثات الصحية

تقدّم الرعاية الصحية للأطفال محادثات صحية متكررة مع الوالدين ثم مع الطفل لاحقاً، حسب مدى تطوّر الطفل ومهوّه.

إن الغاية من هذه المحادثات هي تزويد الوالدين بالدعم/المعرفة للقيام بخيارات صحية واعية من أجل تطوير الطفل على نحو جيد ومن أجل ترسيخ الأساس لعادات معيشية جيدة. وغالباً ما يكون مضمون هذه المحادثات حول العادات اليومية والروتينيات التي تتبعها الأسرة، مثل عادات الأكل والحركة. كما أنها تشمل الحديث عن اللعب والنمو وما إذا كان هناك تدخين ومشروبات كحولية في محيط الطفل. كما أن موضوع الوقاية من الحوادث يُعتبر جزءاً هاماً من هذه المحادثات.

مجموعات الآباء والأمهات

تنظّم الرعاية الصحية للأطفال مجموعات الآباء والأمهات، حيث تُتاح لك الفرصة للتعرف على آباء وأمّهات آخرين ومناقشة مختلف الأمور المتعلقة بدوركم وباحتياجات الطفل وتطوّره. وغالباً ما تتوفر أشكال عديدة من دعم الوالدين في مركز شؤون الأسرة.

تحضير الطفل قبل الزيارة

من المهم والمفيد أن تقومي بتحضير الطفل قبل الزيارة إلى مركز رعاية الطفولة. ويمكنك هنا قراءة المزيد عن كيفية تحضير طفلك:

www.1177.se – Other languages – لعربية

تطوُّرُ الطفل (Barnets utveckling)

يمكن استخدام الصفحات التالية لمتابعة تطور الطفل في مختلف الخطوات. ويمكنك أن تكتبي فيها مهارات الطفل الجديدة من أجل الاطلاع الشخصي ومن أجل إعطاء صورة عن الطفل عند التواصل مع مركز رعاية الطفولة ومع دار الحضانة. وإن كنت تشعرين بقلق أو لديك تساؤلات تتعلق بتطور الطفل، فيمكنك أن تتحدّثي مع الممرضة في مركز رعاية الطفولة.

عمر الطفل عندما بدأ يفعل ما يلي...

- ... يثبّت نظره
- ... يتسم لي
- ... يوازن رأسه
- ... يمسك بالمشيخة أو اللعبة على نحو فعّال
- ... يبدأ بالمنغاة
- ... يدير رأسه نحو الصوت
- ... ينقل شيئاً من يد إلى أخرى
- ... ينقلب من وضع لآخر
- ... يجلس بدون مسند
- ... يزحف أو ينزلق
- ... ينتقل إلى وضع الجلوس بنفسه
- ... ظهور أوّل سن
- ... ينهض إلى وضع الوقوف
- ... يمشي بمحاذاة الأثاث
- ... يفهم بعض الكلمات
- ... يلوح للوداع
- ... يمشي بعض الخطوات بدون مساندة
- ... يمشي بثبات بدون مساندة

- ... يأكل بنفسه (بواسطة الملعقة)
- ... يخرش
- ... يركض
- ... يقول جملاً بسيطةً من كلمتين
- ... يقول "أنا" عن نفسه
- ... يقفز بكلتا قدميه
- ... يقول جملاً تتكوّن من 3 - 4 كلمات
- ... يستطيع أن يصعد الدَرَج
- ... يرسم رأساً ورجلين
- ... يركب دراجة بثلاث عجلات
- ... يرتدي الملابس بنفسه (بدون أزرار ومشابك)
- ... يركب دراجة بعجلتين (بدون عجلات مساندة)



الرضاعة

ليست الرضاعة مجرد طعام للطفل، وإنما هي جزء من التواصل الجسدي الحميم وطريقة للتواصل مع الطفل. وهي تعني القرب والحنان والأمان.

إن حليب الثدي متكيف غذائياً مع طفلك تحديداً. وهو يحتوي على مواد تحميه من العدوى وعلى مواد أخرى. وبالنسبة للرضيع الذي يبلغ الشبع والرضى وينمو بشكل جيد، فإن حليب الثدي يكفي تماماً خلال الأشهر الستة الأولى. والاستثناء الوحيد هو فيتامين (د) الذي يحتاج الطفل أن يتناوله عن طريق قطرات فيتامين (د).

تختلف كمية الطعام وأوقاته وعدد مرات تناوله من طفل لآخر. وكيفية سير أمور الرضاعة بينك وبين الطفل هو أمر فريد بكماء. اتبعي طريقة الرضاعة التي تتناسب معك ومع الطفل ومع بقية أفراد الأسرة.

عندما لا تُرضعين

إن كنت لا تستطيعين أو لا تريد إرضاع طفلك، فمن المفيد أن تجعل الوضع أشبه ما يكون بالرضاعة. دعي الطفل يشعر بدفء جسدك من خلال تلامس بطنه مع بطنك، وحيداً لو يتلامس الجلد مع الجلد. ومن الأفضل أن تحرصوا قدر الإمكان على ألا يقوم بإطعام الطفل في البداية سوى والديه. لأن ذلك سوف يسهل التفاعل بين الطفل ووالديه خلال الفترة الأولى حينما يكون الطفل والوالدان في مرحلة التعرّف على بعضهم في الفترة الأولى.

يمكن لمركز رعاية الطفولة أن يقدم لك الدعم والمساعدة في النصائح العملية إذا كنت تتوين إطعام الطفل بواسطة زجاجة الإرضاع.

فيتامين (د)

ينبغي أن يتناول جميع الأطفال قطرات فيتامين (د) في العامين الأولين. ويحتاج بعض الأطفال إلى الاستمرار في تناول قطرات فيتامين (د) حتى بعد انقضاء العامين الأولين. وهذا يسري على:

- الأطفال ذوي البشرة الغامقة، لأن الصباغ الموجود في الجلد يقلل من تكوّن فيتامين (د) في الجلد.
- الأطفال الذين لا يخرجون كثيراً إلى الهواء الطلق أو يرتدون ملابس تغطي الوجه والذراعين والرجلين حينما يكونون خارج البيت في فصل الصيف.
- الأطفال الذين لا يأكلون الطعام المزود بفيتامين (د)، مثل الحليب الخفيف الدسم والمتوسط الدسم والمرجرين.
- الأطفال الذين لا يأكلون السمك.

إذا كنت غير متأكدة من أن طفلك يحتاج إلى الاستمرار في تناول فيتامين (د)، فالأفضل هو الاستمرار في إعطائه فيتامين (د).

عَيِّنَات التذوُّق

عندما يبلغ عمر الطفل ستة أشهر تقريباً، يحين الوقت للبدء في تعويده على أكل الطعام العادي. وعملية تعليم الطفل أكل الطعام العادي هي عملية تدريجية. ويتعلق الأمر في البداية بتعويد الطفل على قوام الأطعمة الجديدة وعلى المزيد من أنواع المذاق وعلى الأكل بالمعلقة مع تعلُّم حركات المضغ. وخلال هذه الفترة، استمري بإرضاع الطفل أو إعطائه الغذاء البديل عن حليب الثدي كالمعتاد. ونظراً لأن حليب الثدي والغذاء البديل يحتويان على الكثير من الغذاء، فلا داعي للقلق إن كان الطفل لا يريد أن يحرز تقدماً سريعاً في تناول عَيِّنَات التذوُّق.

عندما يطلب الطفل المزيد من عَيِّنَات التذوُّق، يمكنك زيادة الكمية بالتدريج لتصبح وجبات صغيرة. دعي رغبة الطفل بالطعام هي التي تتحكّم بالوتيرة. وبالتدريج، عندما يبلغ الطفل عمر 10-12 شهراً، سوف يحتاج إلى وجبتين رئيسيتين باليوم وإلى بضع وجبات خفيفة بينهما. ويمكن أن يتواجد الطفل الرضيع مع الأسرة في مرحلة مبكرة عندما تتناولون الطعام، حيث إنه يتعلّم الكثير من خلال تقليد أفراد أسرته الذين يعتبرهم مثلاً يحتذى به بطبيعة الحال. وكذلك من الطبيعي أن تأكلوا معاً وأن تختلف الشهية من شخص لآخر. ولذلك تجنّبي الشاء على الطفل عندما يأكل كل الوجبة، ولا تُظهري انزعاجك من عدم تناوله كل الوجبة.

عَيِّنَات صغيرة جداً

يُظهر بعض الأطفال اهتمامهم بالطعام في مرحلة مبكرة. وبعد أن يبلغ عمر الطفل ما لا يقل عن أربعة أشهر، يمكنك أن تدعي الطفل يتذوِّق عَيِّنَات من الطعام العادي طالما أن الكمية قليلة ولا تتنافس من الرضاعة.

تجنّبي الأكل القليل المتكرر

رفائق الذرة ورفائق البسكويت الهشة والزبيب وغيرها من المأكولات الأخرى قد يرى البعض أنه من السهل أن يعطيها للطفل كي ينشغل بها حينما يجلس في العربة أو كنوع من المواساة. ولكن من غير المفيد لأسنان الطفل أو شهيته للطعام أن يضع شيئاً في فمه طيلة الوقت. وينبغي عليك أن تتجنّبي تماماً إعطائه المشروبات الحلوة مثل المرطبات (سافت). ومن الأفضل أن يعتاد الطفل في سن مبكرة على إرواء عطشه بالماء.

يمكنك قراءة المزيد عن الرضاعة والطعام في المواقع التالية:

www.1177.se – Other languages – عربية

www.livsmedelverket.se

www.amningshjalpen.se



صحة الأسنان (Tandhälsa)

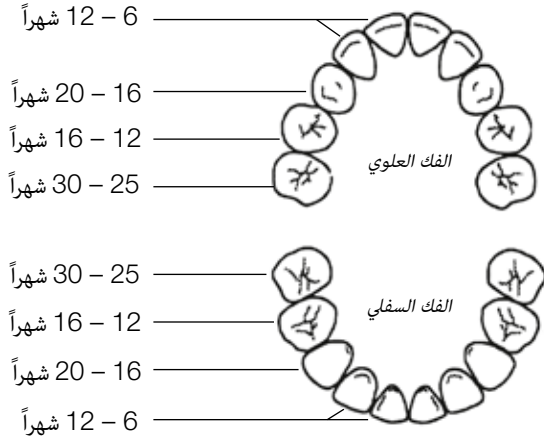
يجري تكوّن الأسنان السليمة في الأعوام الأولى من عمر الطفل. ويُصاب الأطفال بالنخر (ثقوب في الأسنان) أسرع من غيرهم، ولذلك تريد جهات رعاية الأسنان تقديم النصائح التالية حول الأسنان وصحة الأسنان.

- عوّدي الطفل على شرب الماء عندما يعطش.
- خمس وجبات باليوم كافية في عمر العام الواحد؛ ثلاث وجبات رئيسية ووجبتان خفيفتان.
- لا تقدمي للطفل المرطبات (سافت) إلا في المناسبات الاحتفالية، ولا تضعيها في زجاجة الإرضاع أبداً.
- احصري تناول السكاكر (الحلوى) في يوم واحد بالأسبوع، وحبّذا لو تكون خالية من السكر.
- تُعتبر الآيس كريم (البوظة) والحلويات الأخرى أقل ضرراً إن تم تناولها كتحلية بعد الطعام مباشرة.
- بعد أن يتوقّف الطفل عن الرضاعة، تجنّبي إعطائه الطعام أو الشراب أثناء الليل - ولا يجوز ذلك بعد عمر العام الواحد على الإطلاق.
- إذا استمرت الرضاعة بعد عمر العام الواحد، تجنّبي الكميات الصغيرة المتتالية.
- نظّفي أسنان الطفل بمعجون الأسنان الغني بالفلور صباحاً ومساءً، واستخدمي كمية بمقدار حجم ظفر خنصر الطفل.
- ساعدي الطفل على تنظيف أسنانه إلى أن يبلغ عمر 9 - 10 أعوام.

إصابات الأسنان

نصف الأطفال تقريباً يتعرّضون أثناء نموهم لحوادث تصيب أسنانهم. من المهم الاعتناء بإصابات الأسنان بسرعة، ولذلك اتصلي بجهة رعاية الأسنان إذا تعرّض طفلك لأي إصابة في أسنانه.

متى تظهر الأسنان اللبنية؟



الزيارة المنزلية الأولى في عمر 0 - 14 يوماً

(1:a hembesöket 0-14 dagar)

المواضيع الشائعة التي غالباً ما يتم طرحها:

- حال الأسرة وسير الأمور بعد مجيء المولود الجديد.
- سير أمور الرضاعة أو الغذاء البديل عن حليب الثدي، فيتامين (د).
- نوم الطفل ووضعية النوم الصحيحة وتجنُّب الموت المفاجئ للطفل الرضيع.
- التفاعل مع الطفل ومحاولة فهم ما يريد الطفل عندما يصرخ.
- ما يمكن القيام به عندما يصرخ الطفل كثيراً. الأساليب التي يمكن اتِّباعها عندما تشعرين بالإحباط والغضب بسبب صراخ الطفل والعجز عن مواساته.
- كيفية الحصول على مساعدة عندما يشعر الوالدان بأنه من المُرهِّق أن يقوموا بدورهما.
- سلامة الطفل، على سبيل المثال ما هي الأمور التي يجب التفكير بها عند طاوله العناية بالطفل أو عند ركوب السيارة مع الطفل.
- كيفية تأثير تعاطي الوالدين للمشروبات الكحولية والتدخين على الطفل.
- مخاطر الإصابة بعدوى.
- العناية بالطفل والتجهيزات.
- التواجد في الهواء الطلق.
- الأمور التي يقدِّمها مركز رعاية الطفولة.
- أسئلة وتساؤلات خاصة بكم.
- تقوم الممرضة بإعداد سجلِّ صحي خاص بالطفل تكتب فيه الأمور التي تتعلق بصحة الطفل.

أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدُّث عنها:

الفحص الطبي، 2 - 8 أسابيع (Hälsundersökning, 2-8 veckor)

تلتقون بالممرضة في مركز رعاية الطفولة مرة واحدة كل أسبوع أو كل أسبوعين حسب الحاجة. وتحدثون عن أمور مختلفة تتعلق بتطور الطفل وصحته. وكذلك تتابع الممرضة نمو الطفل من خلال قياس الطفل ووزنه.

عندما يكون عمر الطفل بين 6 - 8 أسابيع، نعرض على كل الأمهات إجراء محادثة تتضمن أسئلة عن حال الأم. كما تقوم الأم بملاء استمارة تتضمن أسئلة عن صحتها. ومن الشائع أن تشعر الأم بالكآبة بعد الولادة ببضعة أيام، وقد تطول فترة الشعور بها وتحوّل إلى اكتئاب أحياناً. وقد يتعرّض كلا الوالدين لهذا الشعور. ولكي يحصل المرء على المساعدة الصحيحة، ينبغي عليه أن يخبر الممرضة في مركز رعاية الطفولة عن الحال التي يشعر بها.

الأسئلة التي تُطرح غالباً أثناء الزيارة هي مثلاً:

كيف حالكما أنتما كوالدين؟

ما الذي حدث منذ آخر لقاء؟

الروتينات اليومية والرعاية والنوم؟

كيف تسير أمور الرضاعة/الغذاء البديل؟

التواصل بينك وبين الطفل؟

التواجد في الهواء الطلق؟

تشعرون أثناء هذه الفترة بأن اهتمام الطفل بمحيطه يزداد أكثر فأكثر:

• يحاول تقليد الأصوات ويتكلم معك

• يتابعك بنظراته عندما تنظرين إليه

• يبتسم لك عندما تبتسمين له

ربما تكون لديك أمور أخرى هامة تريدين أن تطرحيها؟ نريد منك أن تشعرين بأنك موضع ترحيب دائم للاتصال بالممرضة في مركز رعاية الطفولة إذا كنت تشعرين بالقلق أو إذا كان لديك تساؤلات تتعلق بطفلك. ليس هناك سؤال تافه أو غير هام.

أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدّث عنها:

زيارة الفريق؛ الطبيب والممرضة، في عمر 4 – 6 أسابيع

(Teambesök läkare och sjuksköterska, 4–6 veckor)

يقوم بهذا الفحص الطبيب والممرضة في مركز رعاية الطفولة، حيث يتم فحص التطور الجسدي والنفسي لدى الطفل من أجل اكتشاف وجود أي مشاكل واتخاذ الإجراءات اللازمة في وقت مبكر. وسوف يشرح الطبيب كيف ستسير الأمور أثناء الزيارة.

أمر أخرى ترون أنه من المهم التحدث عنها:

الفحص الطبي، 3 – 4 أشهر

(Hälsoundersökning, 3–4 månader)

تقوم الممرضة بهذا الفحص عادةً مرة واحدة أو أكثر بالشهر، حسب اللزوم. وتحدثون عن أمور مختلفة تتعلق بتطور الطفل وصحته. وكيف تشعران أنتم كأب وأب. وكذلك تتابع الممرضة نمو الطفل من خلال قياس الطفل ووزنه. وتُعرض اللقاحات في عمر ثلاثة أشهر حسب البرنامج. ومن المفيد أن يتهيأ الوالدان قبل اللقاح. ويمكنكم أن تسألوا مركز رعاية الطفولة عن ذلك، إن كنتم تشعرون بالقلق. ومن الأفضل أن يكون الطفل شعباناً ومرتاحاً قبل اللقاح. كما أنه من الجيد أن تصطحبوا معكم الدمية المفضلة لدى الطفل.

مواضيع أخرى يجري طرحها عادةً:

كيف تسير الأمور في البيت، وكيف هو حال الوالدين، وكيف تسير أمور الطفل اليومية.

الطعام والنوم.

كيف يسير التواصل مع الطفل، وهل يشعر الوالدان بأنهما يفهمان ما يريد الطفل عندما يصرخ.

كيف تكون ردود أفعال الطفل في مختلف الحالات، وهل من الصعب مواساته، وما الذي يحبه الطفل أو لا يحبه.

سلامة الطفل.

كيف هي ردود أفعال الطفل تجاه الأصوات والموسيقى والأصوات القوية.

التواجد في الهواء الطلق.

أمر أخرى ترون أنه من المهم التحدث عنها:

الفحص الطبي، 5 أشهر (Hälsoundersökning, 5 månader)

تقوم الممرضة في مركز رعاية الطفولة بهذا الفحص عندما يبلغ عمر الطفل 5 أشهر. وفي هذه المرة نتحدث عادةً عن التواصل بينك وبين الطفل. وتجري متابعة نمو الطفل وتطوره. كما أن الطعام والحوادث مجالان نتحدث عنهما. وكذلك يجري إعطاء اللقاح أثناء هذه الزيارة حسب البرنامج. ومن المفيد أن يتهيأ الوالدان قبل اللقاح. ويمكنكم أن تسألوا مركز رعاية الطفولة عن ذلك، إن كنتم تشعرون بالقلق. ومن الأفضل أن يكون الطفل شعباناً ومرتاحاً قبل اللقاح. كما أنه من الجيد أن تصطحبوا معكم الدمية المفضلة لدى الطفل.

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

كيف حالكما أنتما كوالدين؟ ما الذي حدث منذ آخر لقاء؟

الحديث عما يحبه الطفل وما لا يحبه.

كيف يتحرك الطفل؟

هل يُناغي الطفل، أصوات أخرى؟

كيف تسير أمور الطعام والنوم؟

أمر أخرى ترون أنه من المهم التحدث عنها:



زيارة الفريق؛ الطبيب والممرضة،

في عمر 6 أشهر (Teambesök läkare och sjuksköterska, 6 månader)

يقوم بهذا الفحص الطبيب والممرضة في مركز رعاية الطفولة، ويتم التركيز بشكل خاص على كيفية تحرك الطفل وتفاعله مع محيطه.

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

كيف حالكما أنتما كوالدين؟ ما الذي حدث منذ آخر لقاء؟

هل ينظر الطفل إلى الشخص الذي يتكلم؟ هل لديه رد فعل تجاه الأصوات القوية؟

هل يُناغي بطريقة أكثر تنوعاً عما كان يفعله سابقاً؟

كيف تسير أمور الطعام والنوم؟

أمر أخرى ترون أنه من المهم التحدث عنها:

.....

.....

الفحص الطبي، 7 – 10 أشهر

(Hälsoundersökning, 7–10 månader)

الممرضة في مركز رعاية الطفولة هي التي تقوم بهذا الفحص، حيث تنظر الممرضة إلى كيفية تفاعل الطفل مع محيطه، وإن كان لديه تواصل بالنظرات، وهل يردّ الابتسامة بابتسامة، وهل يُناغي، وكيف يتفحص الأشياء. كما تنظر فيما إذا كان لديه حَوْل. وتتحدث عن سلامة الطفل أيضاً.

فكّري باللائحة التذكيرية للحوادث!

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

كيف حالكما أنتما كوالدين؟

ما الذي حدث منذ آخر لقاء؟





هل تشعران بأن الطفل يسمع جيداً؟ هل يُنغمي الطفل الآن بأصوات
أخرى مختلفة عمّا سبق، وربما بدأ يقلّد الكلمات الحقيقية؟
كيف هي عادات الطفل في الأكل والنوم؟
هل تخرجون معه إلى الهواء الطلق؟
أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدّث عنها:

زيارة الفريق؛ الطبيب والممرضة، في عمر 12 شهراً

(Teambesök läkare och sjuksköterska, 12 månader)

يقوم بفحص الطفل هذه المرة الطبيب والممرضة في مركز رعاية الطفولة. ويتم التركيز بشكل خاص على
كيفية تحرّك الطفل وتفاعله مع الآخرين في محيطه.
من المهم الانتباه إلى سمع الطفل ونطقه والاهتمام بعادات الطعام الجيدة. لقد حان الآن موعد اللقاح
الثالث وفق البرنامج.

فكّروا باللائحة التذكيرية للحوادث!

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

كيف حالكما أنتما كوالدين؟ ما الذي حدث منذ آخر لقاء؟

ماذا يحب الطفل وماذا لا يحب؟

هل تشعران بأن الطفل يسمع جيداً؟ كيف ترون تطور اللغة عند الطفل؟

كيف يأكل الطفل؟ كيف ينام؟

الأسنان وصحة الأسنان

سلامة الطفل.

إجازة الوالدين/نظام ملاحظة الأطفال.

أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدّث عنها:

الفحص الطبي، 18 أشهر

(Hälsoundersökning, 18 månader)

هذا الفحص تقوم به الممرضة في مركز رعاية الطفولة. وتكون طاقة الطفل وشهيته للحياة لا حدود لهما في هذه الفترة. وفي هذه المرة يجري التركيز على سَمْع الطفل ونُطقه وتفاعله وعاداته في الأكل. كما أنه حان الوقت لإعطائه اللقاح الرابع وفق البرنامج.

فكّروا باللائحة التذكيرية للحوادث!

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

كيف حالكما أنتما كوالدين؟ ما الذي حدث منذ آخر لقاء؟

الحديث عمّا يحبه الطفل وما لا يحبه.

هل تشعران بأن الطفل يسمع جيداً؟

كيف تجري أمور الأكل؟ هل تجري أمور النوم؟

هل بدأ الطفل يمشي/يتسلّق؟

هل هناك أوقات معينة يخرج فيها للعب في الهواء الطلق؟

أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدّث عنها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



الفحص الطبي 2.5 – 3 أعوام

(Hälsoundersökning, 2 1/2–3 år)

يجري في هذه الزيارة تقييم التطور اللغوي لدى الطفل. قبل الزيارة، ترسل بعض مراكز رعاية الطفولة استمارة إلى الوالدين تتضمن أسئلة حول الغذاء والحركة والتطور اللغوي عند الطفل. وتجري متابعة هذه الأسئلة أثناء هذه الزيارة. ونحن نتابع نمو الطفل وتطوره. من المهم والمفيد أن تقوموا بتحضير الطفل قبل الزيارة إلى مركز رعاية الطفولة. ويمكن هنا قراءة المزيد عن كيفية تحضير الطفل: www.1177.se – **Other languages – لعربية**.

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

تطوُّر الطفل، وما الذي يحبُّه/لا يحبُّه.

كيف تسير أمور الطعام، وما هو الطعام الجيد والعادات المعيشية الجيدة؟

الأسنان وصحة الأسنان

كيف تسير أمور الطفل في دار الحضانة/لدى مرببة الحضانة العائلية؟

كيف تسير أمور النوم؟

هل يشاهد الطفل التلفزيون كثيراً أو إحدى الوسائط الأخرى، وكيف يجب أن نفكر بشأن أوقات النظر إلى الشاشة؟

كيف تريان دوركما كوالدين وكيف تتعاملان مع الطفل في الأوضاع المختلفة؟ ما الذي حدث منذ آخر لقاء؟ سلامة الطفل.

التدخين والمشروبات الكحولية عندما يكون لديكم أطفال.

عادات المرحاض، التبوُّل في الليل/أثناء النهار؟

أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدُّث عنها:

زيارة الفريق؛ الطبيب والممرضة، في عمر 2.5 – 3 أعوام

(Teambesök läkare och sjuksköterska, 2 1/2–3 år)

يجري التركيز في هذه المرة على صحة الطفل وتطوره، كما يقوم الطبيب بفحصه أيضاً.

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

تطوّر الطفل، وما الذي يحبّه/لا يحبّه.

كيف تسير أمور الطعام، وما هو الطعام الجيد والعادات المعيشية الجيدة؟

الأسنان وصحة الأسنان

كيف تسير أمور الطفل في دار الحضانة/لدى مربية الحضانة العائلية؟

كيف تسير أمور النوم؟

هل يشاهد الطفل التلفزيون كثيراً أو إحدى الوسائط الأخرى، وكيف يجب أن نفكر بشأن أوقات النظر إلى الشاشة؟

كيف تريان دوركما كوالدين وكيف تتعاملان مع الطفل في الأوضاع المختلفة؟ ما الذي حدث منذ آخر لقاء؟ سلامة الطفل.

التدخين والمشروبات الكحولية عندما يكون لديكم أطفال.

عادات المراوض، التبول في الليل/أثناء النهار؟

أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدّث عنها:



الفحص الطبي، 4 أعوام (Hälsoundersökning, 4 år)

عندما يبلغ عمر الطفل 4 أعوام، تقوم الممرضة بتقييم تطوُّر الطفل؛ بصره وسمعه ولغته، حيث يقوم الطفل بأشياء مختلفة أثناء هذه الزيارة. وأوّل فحص حقيقي للبصر والسمع يجري عندما يبلغ عمر الطفل 4 أعوام. وإذا كان هناك شك في وجود ضعف في البصر/حوّل أو ضعف في السمع، فيمكن إجراء الفحص في وقت أبكر. وسوف نتحدّث عن العادات المعيشية الجيدة ونتابع نمو الطفل.
من المهم والمفيد أن تقوموا بتحضير الطفل قبل الزيارة إلى مركز رعاية الطفولة. ويمكن هنا قراءة المزيد عن كيفية تحضير الطفل: www.1177.se – **Other languages** – **لعربية**.

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

كيف تسير الأمور في البيت، وكيف هو حال الوالدين؟ كيف تسير الأمور اليومية في دار الحضانة، وهل يقوم الطفل بأنشطة معينة؟

كيف تريان دوركما كوالدين وكيف تتعاملان مع الطفل في الأوضاع المختلفة؟
تطوُّر الطفل، وما الذي يحبّه/لا يحبّه.

كيف تسير أمور الطعام، وما هو الطعام الجيد والعادات المعيشية الجيدة؟
اهتمامات الطفل وأنشطته.

كيف تسير أمور النوم؟

هل يشاهد الطفل التلفزيون كثيراً أو إحدى الوسائط الأخرى، وكيف يجب أن نفكر بشأن أوقات النظر إلى الشاشة؟

عادات المراوض، التبوّل في الليل/أثناء النهار.

التدخين والمشروبات الكحولية عندما يكون لديكم أطفال.

الأسنان وصحة الأسنان.

أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدّث عنها:

الفحص الطبي، 5 أعوام (Hälsoundersökning, 5 år)

عندما يبلغ عمر الطفل خمسة أعوام، يجري الفحص الأخير قبل بدء الطفل في المدرسة، حيث تقوم الممرضة مع الوالدين والطفل بتلخيص صحة الطفل وتطوره ونموه قبل انتقاله إلى الرعاية الصحية المدرسية. لقد حان موعد اللقاح الرابع وفق البرنامج. ومن المفيد أن تقوموا بتحضير الطفل في وقت مبكر قبل اللقاح. ويمكنكم أن تسألوا مركز رعاية الطفولة عن ذلك، إن كنتم تشعرعون بالقلق.

من المهم والمفيد أن تقوموا بتحضير الطفل قبل الزيارة إلى مركز رعاية الطفولة. ويمكن هنا قراءة المزيد عن كيفية تحضير الطفل: **لعربية – Other languages – www.1177.se**

مواضيع/أسئلة يجري طرحها عادةً:

كيف تسير الأمور في البيت، وكيف هو حال الوالدين؟ كيف تسير الأمور اليومية في دار الحضانة، وهل يقوم الطفل بأنشطة معينة؟

كيف تريان دوركما كوالدين وكيف تتعاملان مع الطفل في الأوضاع المختلفة؟

تطوّر الطفل، وما الذي يحبّه/لا يحبّه.

كيف تسير أمور الطعام، وما هو الطعام الجيد والعادات المعيشية الجيدة؟

اهتمامات الطفل وأنشطته.

كيف تسير أمور النوم؟

هل يشاهد الطفل التلفزيون كثيراً أو إحدى الوسائط الأخرى، وكيف يحب أن يفك نشاطاً، أوقات النظر إلى الشاشة؟

عادات المرحاض، التبول في الليل/أثناء النهار.

التدخين والمشروبات الكحولية عندما يكون لديكم أطفال.

الأسنان وصحة الأسنان.

أمور أخرى ترون أنه من المهم التحدّث عنها:



بيئة الطفل - الوالد/الوالدة مثال يحتذي به الطفل

(Barns miljö – Föräldrar som förebilder)

العادات اليومية

إن العادات المعيشية الحسنة تؤثر على صحة الطفل في المستقبل. وقد تحدّثنا سابقاً عن أهمية عادات الطعام الجيدة والبيئة الخالية من التدخين ورعاية الأسنان الجيدة والاعتدال في تناول المشروبات الكحولية. وشعور الطفل بالحب والأمان ومواجهة المتطلبات المعقولة تزيد من تقدير الطفل لذاته وتزوّده بالثقة بالناس المحيطين به. وعليكم أن تشجّعوا الطفل على اللعب والحركة في الهواء الطلق. امنحوه الوقت الكافي، وأطلقوا عنان الخيال وعيشوا المغامرة "الحقيقية" معاً في الطبيعة ووفق شروط الطفل. إن معايشة المتعة معاً هي خيار جيد على المدى البعيد. عليكم أن تحدّوا من أوقات الجلوس أمام التلفزيون والكمبيوتر ولوح القراءة الإلكترونية وما شابه ذلك.

البيئة الخالية من التدخين مفيدة للأطفال!

إن الأطفال أكثر حساسية من الكبار تجاه كل أنواع السموم، بما في ذلك تلك الموجودة في دخان التبغ. والأطفال مُستضعفون على نحو خاص، لأنهم لا يستطيعون أن يختاروا بأنفسهم كيف سيعيشون أو يسكنون. الأطفال الذين يعيشون في بيئة خالية من التدخين يكونون أقل عرضة للعدوى، ونادراً ما يُصابون بالربو والتحمّس. كما أن الأبحاث تبين أن هناك علاقة ما بين التدخين والموت المفاجئ للطفل الرضيع؛ إذ إن النيكوتين والسموم الأخرى تنتقل إلى الطفل عن طريق حليب الثدي. ومن أجل ذلك يجب الحدّ ما أمكن من التدخين خلال فترة الرضاعة، والأفضل الامتناع عنه نهائياً. إذا كنت مدخناً فيجب عليك أن تحمي طفلك من خلال عدم التدخين في البيت أو في السيارة، ويجب أن تتجنّب الأماكن التي يتم التدخين فيها إذا كان الطفل بصحبتك. ويمكنك أن تحصل على نصائح من مركز رعاية الطفولة لمعرفة الجهة التي تقدم لك المساعدة على الإقلاع عن التدخين.

المشروبات الكحولية والأطفال

المشروبات الكحولية مضرّة بالأطفال. ويتفاوت تأثير المشروبات الكحولية على الناس؛ فالبعض يشعرون بالبهجة والاسترخاء، في حين أن آخرين يشعرون بالاكتئاب أو الغضب. وبغض النظر عن تأثير المشروبات الكحولية علينا، فإن رائحتنا تكون مختلفة عندما نشربها. وكذلك ترتفع أصواتنا وتتأثر حركاتنا ويسوء تقديرنا للأمور. إن الأطفال الصغار شديداً يتأثرون بالانطباعات الحسيّة. وقد يشعرون بفقدان الأمان عندما يتكلم الكبار بصوت مرتفع ويتصرفون على نحو مختلف وتصدر منهم رائحة غريبة. لدى الأطفال نزعة في تبني موقف الوالدين من المشروبات الكحولية. هل تشرب أكثر مما تريد حقاً؟ يوجد في مركز رعاية الطفولة وفي المستوصف أشخاص لديهم المعرفة اللازمة لتقديم الدعم والمساعدة.

أسئلة شائعة حول تعرّض الأطفال للشمس (Vanliga frågor och svar om barn och solexponering)

ما الذي يجب أن أفكر فيه عندما يكون الطفل تحت أشعة الشمس؟

يجب الحدّ من الوقت الذي يقضيه الطفل تحت أشعة الشمس، ويجب أن يرتدي الأطفال ملابس واقية عندما يكونون في الهواء الطلق. ويمكنك أن تستخدم مرهم الوقاية من أشعة الشمس في الأجزاء التي لا تغطيها الملابس، كالوجه واليدين والقدمين. ويجب استخدام المرهم كمتّم للملابس.

ما مدى أهمية تجنّب أشعة الشمس؟

إن تعرّض الجلد للاحتراق أثناء الطفولة يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الجلد في المستقبل. وتكون الشمس في أشد قوّتها ما بين الساعة 11 والساعة 15، وينبغي تجنّب أشعة الشمس في ذلك الوقت. يحتاج الأطفال إلى فيتامين (د) الذي يحصلون عليه عندما يتعرّضون للشمس. وعندما تتعرض اليدين والوجه لأشعة الشمس صيفاً لفترة وجيزة (15 – 30 دقيقة) في منتصف النهار، فإن الطفل يحصل على حاجته اليومية من فيتامين (د).

ما هي الملابس المناسبة؟

أفضل الملابس هي الملابس المنسوجة الكتيفة أو تلك التي يمكن شراؤها وتكون مصنوعة من مواد عازلة للشمس. ويجب أن تكون الملابس جافّة وغير ضيقة. ومن الأفضل ارتداء القبعة أو الطاقية الضيقة. ويجب أن تكون الملابس كتيفة بحيث لا يمكنك أن تري يدك من خلالها. وكلما كانت كتيفة أكثر، توفر حماية أفضل. ومعظم الملابس يكون عامل الحماية من الشمس فيها ما بين 10 و30.

أي وقاية من الشمس يجب أن أستخدم للطفل؟

الحماية الأولى هي أن يتواجد الطفل في الظلّ مع ارتداء الملابس. ويمكن استخدام مرهم الوقاية من الشمس كمتّم، على أن يكون عامل الحماية فيه 30 على الأقل وأن يحمل رمز الحماية من الأشعة فوق البنفسجية (UVA). ومن المهم على نحو خاص أن تحمي الطفل الذي لم يبلغ عمره عاماً واحداً، إذ يجب عديم تعريضه لأشعة الشمس على الإطلاق. ولذلك لبسي الطفل ملابس تغطي جسمه ودعيه في الظلّ.





عادات جيدة في الشمس (Sunda solvanor)

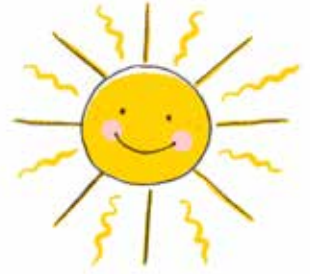
تكون الشمس في أقوى شدتها بين الساعة 11 والساعة 15.

عليك أن تحمي جلد الطفل الحساس من خلال:

حماية الجلد والعينين
بالملابس والقبعة الشمسية
والنظارات الشمسية.



عدم تعرض الطفل دون
سن عام واحد لأشعة
الشمس المباشرة.



استعمال مرهم الوقاية من الشمس،
عامل الوقاية من الشمس spf 30
على الأقل، مع الدهن عدة مرات.



البقاء في الظل.

لائحة تذكيرية لتوفير بيئة آمنة للطفل

(Checklista för en säkrare barnmiljö)

الوقاية من حوادث الأطفال

يتعرض الأطفال الصغار خصوصاً لمخاطر الحوادث بسبب فضولهم الفطري. وتقع على الكبار مسؤولية كبيرة في حماية الطفل من الإصابات الخطيرة. وأغلب الحوادث تقع في البيئة المحيطة بالطفل. والمأمول من هذه اللوائح التذكيرية هو أن تساعدك على توفير بيئة يسودها الأمن والطمأنينة حسب مستوى تطور الطفل.

حديث الولادة

- يوجد على الأقل إنذار حريق واحد مُعتمَد في كل طابق من البيت.
- طاولة العناية بالطفل مستقرة ومحمية من ثلاثة أطراف.
- طفل السرير خالٍ من البلاستيك، والهاتف الجوال موجود في مكان عالٍ بحيث يبقى بعيداً عن متناول الطفل.
- المسافات بين الأعمدة في سرير الطفل تتراوح ما بين 4.5 و 6.5 سم مع وجود واقي للأعمدة.
- توجد فرامل وعاكسات في عربة الطفل.
- تم فصل الوسادة الهوائية في مقعد الراكب الأمامي في السيارة إن كان مقعد الرضيع مُركَّباً فيه.
- درجة حرارة الماء في حوض الاستحمام 37 درجة تقريباً.

ما ينبغي أن تفكروا فيه:

- إطعام الطفل يكون أكثر أماناً وهو في حضنك، وهذا يسري أيضاً على الزجاجية.
- يمكن أن يتعرض الطفل للحرق إن كان في حضنك عندما تشربين القهوة أو الشاي أو المشروبات الساخنة الأخرى.
- يمكن أن يسقط الطفل من على طاولة العناية بالطفل إن تُرك وحده لفترة قصيرة. من الأفضل استبدال الحفاضة على الأرض.
- دخان السجائر ضار جداً للطفل.
- يجب أن تكون اللهاية (المصاصة) آمنة وسليمة ومُجربّة قبل إعطائها للطفل.
- عند عبور شارع مكنظ بحركة المرور يكون من الأمان أكثر سحب عربة الطفل خلف من يجرها.
- في السيارة، يجب تثبيت الطفل في مقعد مُعتمَد للطفل للرضيع متجهاً بعكس اتجاه السير.
- يمكن أن يقع كرسي الطفل أو مقعد الرضيع/مقعد الطفل لركوب السيارة، إن تم وضعه على طاولة والطفل بداخله.
- النوم على الظهر هو أكثر أماناً للطفل.

من عمر ستة أشهر

(راجعى أولاً لائحة "حديث الولادة")

- كرسي الطعام مستقر ومثبت بالطاولة.
- توجد بوابة للدَّرَج داخل البيت، في أعلى الدرج وأسفله على حدّ سواء.
- تحمل الألعاب علامة (CE) ومتناسبة مع عمر الطفل. وأن تكون الألعاب كبيرة بحيث لا يمكن دخولها إلى الحلق (لا يقل القطر عن 4.5 سم).
- حبال الستائر بعيدة عن متناول الطفل (خطر الخنق).
- كافة الأسلاك (الكابلات) والمصباح وكل التجهيزات الكهربائية الأخرى في حالة سليمة وتحمل علامة (CE).
- يجب أن تكون كافة المآخذ والوصلات الكهربائية وعلب الكهرباء محمية من فضول الأطفال.
- الأشياء الثقيلة غير موضوعة على قطعة قماشية بحيث يمكن سحبها.
- الخزانات والرفوف مثبتة بالجدار. جهاز التلفزيون ثابت أو مثبت على الجدار.
- موقد الطبخ مثبت إلى الجدار (خطر الانقلاب). يوجد واقي الانسكاب على موقد الطبخ أمام أسطح الموقد.
- يوجد لوح واقٍ لباب الفرن أو أن يكون باب الفرن عازلاً للحرارة.
- الاحتفاظ بالسكاكين وأدوات التقطيع الحادة بعيداً عن متناول الطفل.
- الاحتفاظ بسائل غسل الأواني ومسحوق الغسيل وغيرها من المواد الكيميائية بعيداً عن متناول الطفل دائماً.
- الاحتفاظ بغلاية الماء ومكنة تجهيز القهوة بعيداً عن متناول الطفل.
- توجد واقيات لأجهزة التدفئة أو عدم رفع درجة الحرارة أكثر من 60 درجة.
- لا توجد أسلاك (كابلات) مرمية على الأرض أو معلقة بحيث يمكن للطفل أن يصل إليها.
- الاحتفاظ بالأدوية والعقاقير في خزانة خاصة بعيداً عن متناول الطفل.
- الاحتفاظ بالسجائر والسعوط (سنوس) وأعواد الثقاب بعيداً عن متناول الطفل.

ما ينبغي أن تفكروا فيه:

يحتاج الطفل إلى الرقابة عندما يكون في عربة الجلوس وكرسي الطعام وكرسي المشي.

مكان اللعب الجيد للطفل هو على الأرض وتحت إشرافه.

لا تتركي الأطفال الصغار بدون رقابة عند الاستحمام.

اعتباراً من عمر عام واحد

(راجعى أولاً اللائحة التذكيرية "حديث الولادة" و "اعتباراً من عمر 6 أشهر")

- كافة النوافذ القابلة للفتح وأبواب الشرفات مزودة بتكيبات الأمان أو تجهيزات منع الفتح.
- الشرفة (البلكون) مزودة بسياج آمن للأطفال.
- الأبواب في الداخل مزودة بواقيات الانقراض.
- يوجد مانع الانزلاق في حوض الاستحمام.
- التخلص من الألعاب والأدوات المهترئة والخطيرة أو تصليحها.
- الاحتفاظ بالأكياس البلاستيكية بعيداً عن متناول الطفل.
- سجادة القفز (الترامبولين) مزودة بشبكة حماية.

ما ينبغي أن تفكروا فيه:

- يجب أن يبقى الطفل تحت الرقابة وهو على الشرفة (البلكون).
 - لا يجوز أبداً ترك الطفل بدون رقابة أثناء استعمال موقد التدفئة أو المدفأة.
 - خوذة الأطفال الصغار ذات المشبك الأخضر مناسبة حتى عمر 7 أعوام أثناء النشاطات في الهواء الطلق، مثل ركوب الدراجة الهوائية والتزحلق على الجليد وركوب زخافات البولكا.
 - يجب أن يركب الطفل في السيارة وهو مثبت في مقعد الطفل المُعتَمَد والمركَّب على نحو صحيح.
 - يجلس الأطفال بأمان أكثر عندما يجلسون بعكس اتجاه السير حتى عمر 4 أعوام على الأقل.
 - يحتاج الطفل إلى شخص بالغ يرافقه في حركة المرور ويعلمه قواعد المرور.
 - باستخدام العاكسات يمكن رؤية الطفل بشكل أوضح في الظلام.
 - من المفيد استعمال واقيات السمع للأطفال في الحفلات وما شابهها من الأنشطة الأخرى.
 - عند اللعب بالماء أو التنقل بواسطة الزورق، يجب أن يرتدي الطفل سترة النجاة المناسبة لوزنه.
 - يجب أن يشرف شخص بالغ على الطفل عند السباحة أو التواجد على الأرصفة المائية والشواطئ.
 - من الأمان أكثر أن يقفز الأطفال على سجادة القفز (الترامبولين) واحداً تلو الآخر وتحت إشراف شخص بالغ.
- (لائحة تذكيرية من "2014"، (Leva med barn)

- عندما تكون الإصابة قد وقعت، اتصلوا بالمستوصف. وفي حالات الطوارئ اتصلوا بنجدة الطوارئ (إس أو إس/سوس) 112.
- عند الاشتباه بحدوث تسمم، اتصلوا بمركز معلومات السموم، رقم الهاتف 00 67 456 – 010. (ويمكن الاتصال بهم عن طريق الرقم 112 في الحالات المستعجلة).
- يقدم مركز معلومات السموم معلومات عامة ممتازة حول المواد الكيميائية والنباتات السامة ولسعات الأفاعي إلخ، عن طريق الموقع: www.gifinformationscentralen.se
- توجد دورات خاصة بالمساعدة الأولية للأطفال. ويمكن أن يقدم لك مركز رعاية الطفولة أو منظمة الصليب الأحمر أو جمعية الإنقاذ البحري في السويد معلومات عن هذه الدورات في منطقة سكنك.

العلامات التي تشير إلى أن الطفل وضع شيئاً في حلقه:

- سعال مفاجئ.
- صعوبة في التنفس على نحو مفاجئ، كصدور صوت هسيس عند التنفس.
- بحة في الصوت أو صعوبة في التكلّم.
- يمكس برقبته (الأطفال الأكبر سناً).
- يكابد لكي يتنشق الهواء. وإذا كانت المشكلة كبيرة، يصبح لون الشفتين أزرق وقد يغيب الطفل عن الوعي.

(Leva med barn 2014)

برنامج لقاحات الأطفال

من المهم إعطاء اللقاحات لأكثر عدد ممكن من الأطفال، من أجل السيطرة على الأمراض المعدية الخطيرة. ولو توقفتنا عن إعطاء اللقاحات، فسوف تنتشر هذا الأمراض مرة أخرى بسرعة.

ومن المهم الالتزام بالمواعيد المحددة لللقاحات من أجل توفير الحماية الكاملة. وعند كل لقاح ستقوم الممرضة أو الطبيب في مركز رعاية الطفولة بتقييم ما إن كان بالإمكان إعطاء اللقاح لطفلكم. تحدثي مع الممرضة في مركز رعاية الطفولة لمعرفة المزيد من المعلومات عن اللقاحات. اتصلي بمركز رعاية الطفولة إذا تعرض طفلك لإزعاجات بعد اللقاح.

الحصبة وهي مرض فيروسي شديد العدوى يسبب الحمى والسعال والطفح الجلدي والتأثر العام. والمضاعفات التي يمكن الإصابة بها هي التهاب السحايا الشديد والوفاة.

النكاف (أبو كعب) مرض فيروسي يصيب الغدد اللعابية وقد يسبب عقماً للذكور والتهاب سحايا شديداً، وغالباً ما يؤدي إلى الصمم.

الحصبة الألمانية (الحمراء) وهي مرض فيروسي يسبب إصابات خطيرة للجنين لدى الأمهات الحوامل.

مرض السل وهو مرض بكتيري شائع في العالم ولكنه غير شائع في السويد. ولا يُنصح بإعطاء اللقاح (BCG) إلا لمجموعات الخطر.

التهاب الكبد نوع (ب) (اليرقان) وهو مرض فيروسي يصيب الكبد. وهذا المرض شائع في أجزاء كثيرة من العالم. وفي السويد يتم إعطاء اللقاح لمجموعات الخطر، ولكل الأطفال في بعض المحافظات.

فيروس الروتا مرض فيروسي يسبب التهاباً في المعدة والأمعاء، وهو شديد العدوى وسهل الانتشار. بدون التطعيم، يمرض جميع الأطفال تقريباً مرة أو عدة مرات قبل 5 سنوات من العمر. فيروس الروتا يسبب التهاباً في المعدة والأمعاء الذي قد يكون مستعصياً للأطفال الصغار.

الغثاق (السعال الغثاق) تسببه بكتيريا تفرز سمّاً يؤدي عدة أعضاء. ويسبب المرض صعوبات في التنفس والبلع، ويؤدي إلى الوفاة غالباً.

الكزاز ويعود سببه إلى بكتيريا موجودة في التربة يمكن أن تسبب التهابات في الجروح. ويسبب المرض تشنجات خطيرة وشللاً في التنفس.

الشاهوق (السعال الديكي) تسببه بكتيريا تصيب المجاري التنفسية بعدوى مزمنة مع شهقات، أي نوبات من السعال يصاحبها شعور بالاختناق. وقد يسبب هذا المرض خطراً على حياة الأطفال الرضع.

شلل الأطفال مرض فيروسي مخيف ربما يؤدي إلى الشلل.

المستدمية النزلية نوع ب (الإنفلونزا الناعورية) وهي بكتيريا يمكن أن تسبب تسخّم الدم والتهاب لسان المزمار والتهاب السحايا، وخاصة لدى الأطفال الصغار. وقد يكون هذا المرض خطيراً على الحياة.

المكورات الرئوية هي بكتيريا تسبب التهاب الرئتين والتهاب السحايا وتسبب الدم مع احتمال تعرّض الدماغ لإصابات خطيرة والموت.

التحضير لللقاحات في مركز رعاية الطفولة

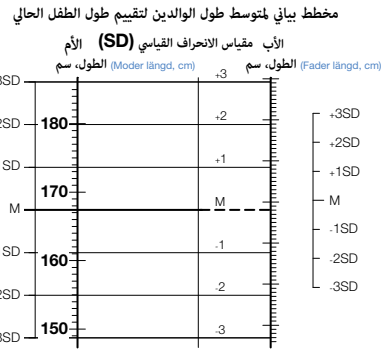
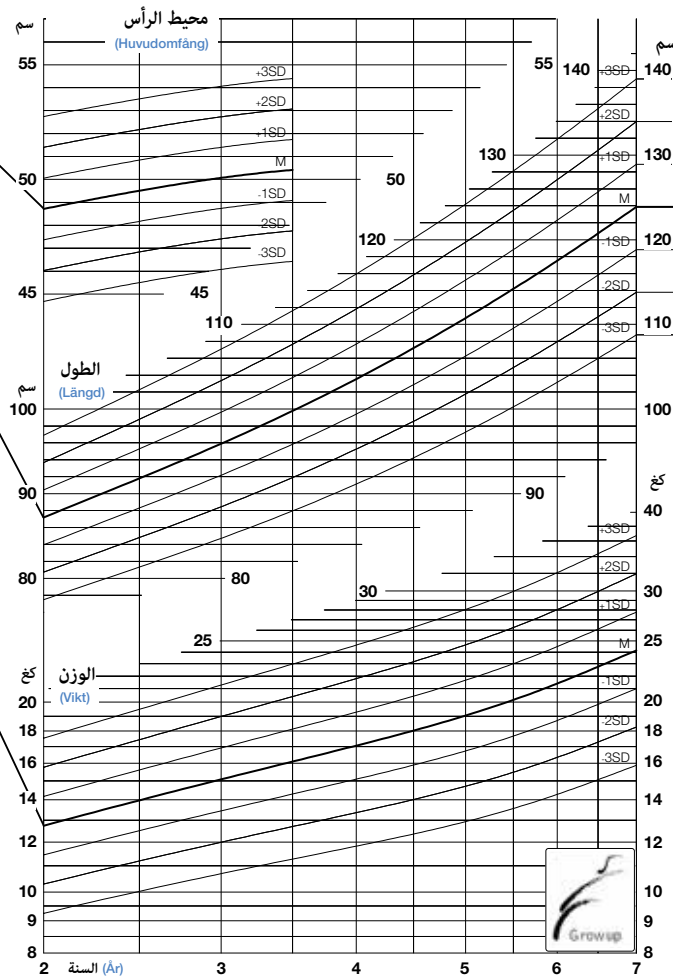
هناك طرق عديدة للحد من الشعور بالألم بعد اللقاح، والغاية هي أن تجعلي الوضع هادئاً وآمناً للطفل. الأمر الذي يصلح لكل الأعمار هو أن يجلس الطفل في حضن أحد أبويه وتشثيت انتباه الطفل أثناء اللقاح بمساعدة الألعاب والصور والتدليك وفقاعات الصابون إلخ. أما الأطفال الأكبر سنّاً فقد يكون من المفيد أن يشاركوها في التخطيط لاختيار طريقة تشثيت الانتباه التي تناسبهم أكثر. ومن المهم أن تقولي للطفل لماذا يأخذ اللقاحات وأنه سوف يتألم قليلاً وأن الأم سيزول بسرعة. ويمكن إرضاع الطفل الصغير أثناء اللقاح أو قبله مباشرة. كما أن الغلوكوز (سكر العنب) في الفم يفيد أيضاً. وإذا كنت مترددة قبل اللقاح، فيمكنك الاتصال بالممرضة في مركز رعاية الطفولة للحصول على المزيد من النصائح.

النمو (Tillväxt)

مبدأ هذه البيانات إما الطبيب أو الممرضة في مركز رعاية الطفولة بعد أخذ القياسات والوزن. يختلف النمو من طفل لآخر، وينمو الأطفال بسرعات متفاوتة.

| التاريخ (Datum) | العمر (Ålder) | الوزن (Vikt) | الطول (Längd) | محيط الرأس (Huvudomfång) | تعليقات (Kommentar) |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------------------|------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| التاريخ (Datum) | العمر (Ålder) | الوزن (Vikt) | الطول (Längd) | محيط الرأس (Huvudomfång) | تعليقات (Kommentar) |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------------------|------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



أدخل طول الوالدين لكل محور. صَحِّح مسطرة بين طول الأم وطول الأب. تبيّن نقطة الالتقاء في المنتصف متوسط طول الوالدين في مقياس الانحراف القياسي (SD)

القاعدة التطبيقية للانحرافات في تطور الطول والوزن!

ينمو معظم الأطفال بالتوازي مع الخطوط الموجودة في المخطط البياني.

ولكن يمكن أن يحدث خلال العام الأول من حياته انتقال معين بين القنوات، نحو الأعلى إذا كان الطفل قصيراً في البداية، ونحو الأسفل إذا كان طويلاً في البداية.

الطول والوزن لا يتغيران عادةً أسرع مما يعادل قناة عرضية واحدة (1 SD) لمدة 3 أشهر خلال العام الأول. بعد عمر العامين ينبغي ألا يتجاوز التغيير نصف قناة عرضية في كل عام. (انظر النصائح والتعليمات).

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|--------|
| Personnr: (رقم) 12 السيفرون | (Efternamn) اللقب | (Förnamn) الاسم (Kön) الجنس بنت ♀ | 02 شهر |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|--------|

الأم (Moder)

| | | | |
|--------------|---------------|----------|----------|
| Vikt kg | محيط الرأس سم | الطول سم | الوزن كغ |
| Längd cm | | | |
| Huvudomf. cm | | | |

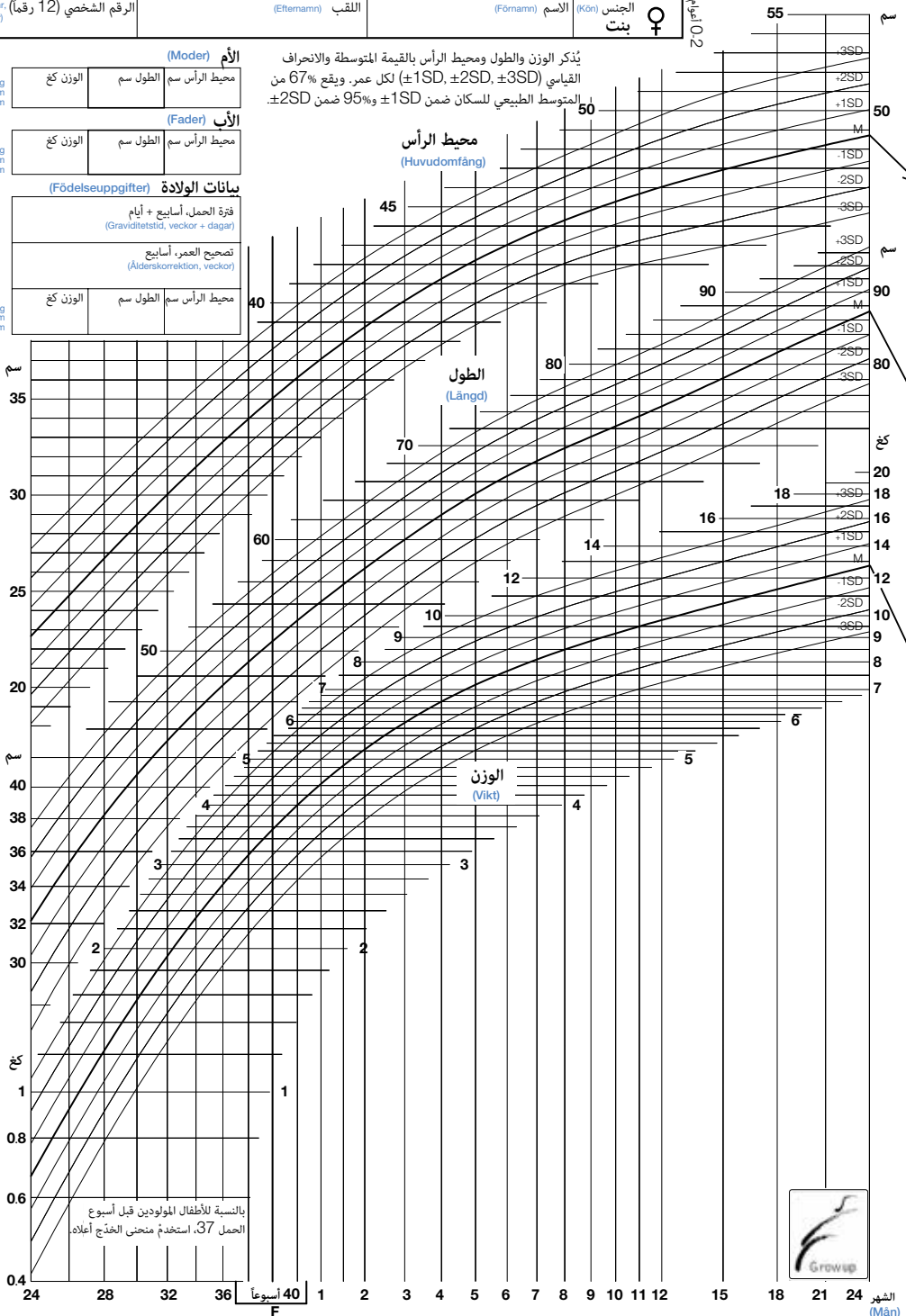
الأب (Fader)

| | | | |
|--------------|---------------|----------|----------|
| Vikt kg | محيط الرأس سم | الطول سم | الوزن كغ |
| Längd cm | | | |
| Huvudomf. cm | | | |

بيانات الولادة (Födelseuppgifter)

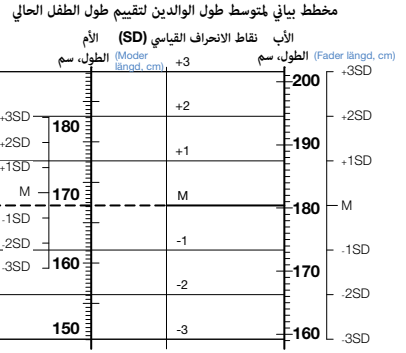
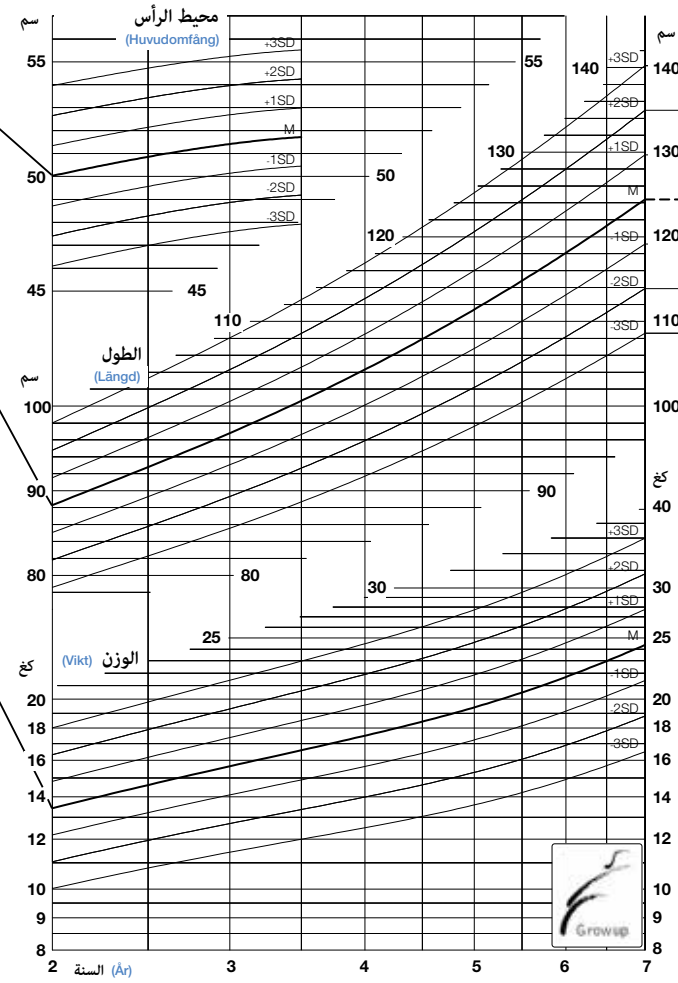
| | | |
|---|----------|----------|
| فترة العمل، أسابيع + أيام (Graviditetstid, veckor + dagar) | | |
| تصحیح العمر، أسابيع (Alderskorrektion, veckor) | | |
| محيط الرأس سم | الطول سم | الوزن كغ |
| Längd cm | | |
| Huvudomf. cm | | |

يُذكر الوزن والطول ومحيط الرأس بالقيمة المتوسطة والانحراف القياسي ($\pm 1SD, \pm 2SD, \pm 3SD$) لكل عمر. ويقع 67% من المتوسط الطبيعي للسكان ضمن $\pm 1SD$ و95% ضمن $\pm 2SD$.



بالنسبة للأطفال المولودين قبل أسبوع العمل 37، استخدم منحنى الغذاء أعلاه.





أدخل طول الوالدين لكل محور. ضَع مسطرة بين طول الأم وطول الأب. تبيّن نقطة الالتقاء في المنتصف متوسط طول الوالدين في مقياس الانحراف القياسي (SD)

القاعدة التطبيقية للانحرافات في تطور الطول والوزن!

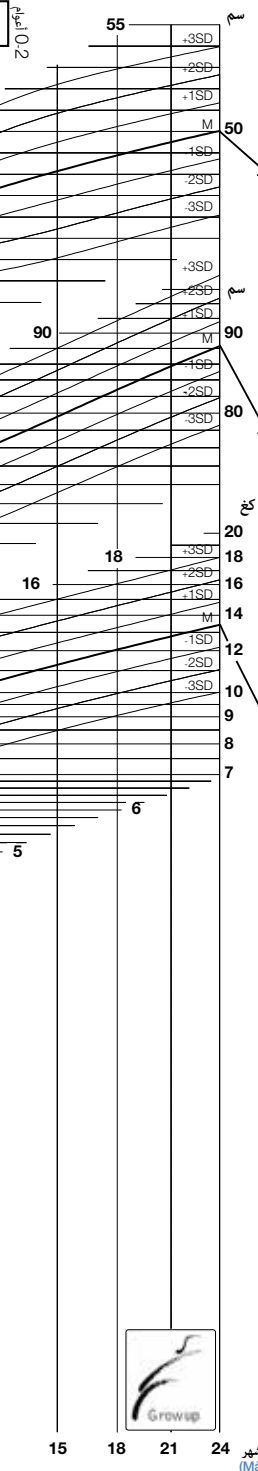
ينمو معظم الأطفال بالتوازي مع الخطوط الموجودة في المخطط البياني.

ولكن يمكن أن يحدث خلال العام الأول من حياته إنتقال معين بين القنوات، نحو الأعلى إذا كان الطفل قصيراً في البداية، ونحو الأسفل إذا كان طويلاً في البداية.

الطول والوزن لا يتغيران عادةً أسرع مما يعادل قناة عرضية واحدة (SD 1) لمدة 3 أشهر خلال العام الأول. بعد عمر العامين ينبغي ألا يتجاوز التغيير نصف قناة عرضية في كل عام. (انظر النصائح والتعليمات).



| | | | |
|--|-------------------|-----------------------|------------------|
| Personnr. (رقم الشخصية 12 رقمًا) 12 siffror | اللقب (Efternamn) | الاسم (Förnamn) (Kön) | الجنس صبي (♂) |
|--|-------------------|-----------------------|------------------|



يُذكر الوزن والطول ومحيط الرأس بالقيمة المتوسطة والانحراف القياسي (±1SD, ±2SD, ±3SD) لكل عمر. ويقع 67% من المتوسط الطبيعي للسكان ضمن ±1SD و95% ضمن ±2SD.

الأم (Moder)

| | | |
|---------------|----------|----------|
| محيط الرأس سم | الطول سم | الوزن كغ |
|---------------|----------|----------|

Vikt kg
Längd cm
Huvudomf. cm

الأب (Fader)

| | | |
|---------------|----------|----------|
| محيط الرأس سم | الطول سم | الوزن كغ |
|---------------|----------|----------|

Vikt kg
Längd cm
Huvudomf. cm

بيانات الولادة (Födelseuppgifter)

فترة الحمل، أسابيع + أيام
(Graviditetstid, veckor + dagar)

تصحيح العمر، أسابيع
(Ålderskorrektur, veckor)

| | | |
|---------------|----------|----------|
| محيط الرأس سم | الطول سم | الوزن كغ |
|---------------|----------|----------|

Vikt kg
Längd cm
Huvudomf. cm

محيط الرأس
(Huvudomfång)

الطول
(Längd)

الوزن
(Vikt)

بالنسبة للأطفال المولودين قبل أسبوع العمل 37، استخدم منحني الخُجج أعلاه.



مواعيد الزيارات إلى مركز رعاية الطفولة

(Tid för besök på BVC)

| ممرضة مركز رعاية الطفولة/الطبيب (BVC-sjuksköt./läkare) | الساعة (Datum) | التاريخ (Kl.) | ممرضة مركز رعاية الطفولة/الطبيب (BVC-sjuksköt./läkare) | الساعة (Datum) | التاريخ (Kl.) |
|---|-------------------|------------------|---|-------------------|------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| ممرضة مركز رعاية الطفولة/الطبيب (BVC-sjuksköt./läkare) | الساعة (Datum) | التاريخ (Kl.) | ممرضة مركز رعاية الطفولة/الطبيب (BVC-sjuksköt./läkare) | الساعة (Datum) | التاريخ (Kl.) |
|---|-------------------|------------------|---|-------------------|------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

