



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

«الإنطلاق الصّحي» «في الحياة»

معلومات حول التغذية، الحركة والصّحة لأولياء
الرضع والأطفال الصّغار لغاية 5 سنوات



Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2009

3. Auflage 2014

Text: Jacqueline Furer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

فهرس

3	مقدمة
4	ما يتطلبه الأطفال الصغار
6	تغذية طفلك
10	أسنان الحليب السليمة
12	الحركة لطفلك
14	في صحة وعافية على مسافة الطريق
15	التعلم عن طريق اللعب
16	النوم يجب تعلمه
18	الفهم و الكلام
20	مخاطر في الحياة اليومية
22	عند المرض
23	طبيبة أو طبيب الأطفال
25	الفحوصات الوقائية
26	التطعيمات الموصى بها
28	إرشادات وعناوين



أعزائي الوالدين

بالتأكيد تقومون بطرح أكثر من سؤال حول صحة طفلكم مثل «هل يشرب بما فيه الكفاية؟»، «لماذا لا ينام؟»، «هل ينمو بشكل طبيعي؟» وغيرها من الأسئلة. كونكم أولياء يعني أيضا تحمل المسؤولية اتجاه طفلكم فيما يخص صحته، وهو أمر ليس من السهل دائما. ان دعم الآباء والأمهات في هذه الوظائف المهمة هو هدف مختلف الأشخاص المختصين مثل أطباء وطبيبات الأطفال وكذلك مستشاري الآباء والأمهات وغيرهم.

تلتزم وزارة الصحة بمدينة بازل بسلامة تنمية أطفالنا. ان قسم ترقية الصحة والوقاية قام بوضع هذا الكتيب في متناول آباء وأمهات الأطفال الرضع والأطفال الصغار لغاية السن الخامس من العمر وذلك للتنبية إلى بعض القضايا الصحية الهامة في سن الطفولة وكذلك خدمات الدعم المحلي في كانتون بازل.

يسرنا أن ننصحكم بقراءة هذا الدليل وجعله كمرجع لكم، وأتمنى لجميع العائلات وخصوصا الأطفال في بازل إنطلاقة صحية في الحياة وصحة جيدة.

بازل، في أغسطس 2009
قسم ترقية الصحة والوقاية بازل

Basel, im August 2009
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

ما يتطلبه الأطفال الصغار

طفلكم لديه تأثير كبير عندما يتعلق الأمر بمسار حياتكم اليومية. الأبوة والأمومة تعني تولى طفلك الكثير من الاهتمام ، وأن الاحتياجات الخاصة بك غالبا ما تأتي في المرتبة الثانية. اطمئنا: كل شيء سوف يستقر مع مرور الوقت.

شخصيات صغيرة باحتياجات كبيرة

الأطفال الصغار يتطلبون اهتمامكم الكامل لاستكشاف البيئة. أخرجوا معهم في جولة استكشافية! طفلكم يحتاج الى مساعدتكم، عاطفتكم واطمئنانهم بدعمكم له كذلك الرضع يشغلونكم باستمرار: سيكون لأنهم جائعون، لا يستطيعون النوم يشعرون بالملل أو عدم الراحة.

مزيد من الثقة مع مرور الوقت

في البداية قد تكونون غير متأكدين من كيفية التعامل مع طفلكم ومع كيفية تقديم الدعم على أفضل وجه. ثقوا في مشاعركم. بمرور الوقت ستعثرون على الطريق الصحيح برفقة طفلكم. من ضمن ذلك أيضا وضع حدود تمكن طفلكم من التأقلم.

في جولة استكشافية

الرضع والأطفال الصغار يريدون استكشاف العالم. انهم يحبون الاستطلاع ويسعون للتطلع على البيئة المحيطة بهم. يكتشفون الناس والأشياء ويقومون بوضع كل شيء في الفم حينما يكون في متناول أيديهم الصغيرة. ساندو طفلكم في هذا الإكتشاف واسمحوا له بصنع الخبرات اللازمة.



التنوع الغني في الحياة اليومية

الأطفال الصغار بحاجة الى التغيير. افعل شيئاً مع طفلك وتجول معه أو قم بزيارة روضة اللعب أو زيارة أطفال آخرين وأولياء أمورهم. ان طفلك أيضا يمكنه أن يشغل نفسه بقليل من اللعب – أعطيه لعبة محبوبة لديه أو لبنات أساسية خشبية يمكن أن يلعب بها. ان كانت اللعبة متعددة الاستخدام فان ذلك يحفز الخيال.

عند السؤال ابحث عن المشورة

إذا كنت غير متأكد من رعاية طفلك أو لديك أسئلة حول الرضاعة الطبيعية، أنماط النوم أو غيرها من الاحتياجات؟ اتصل بعائلات أخرى لديها أطفال صغار، أو عند الرغبة في تخفيف العبء.

ان مكتب ارشاد الأمهات والأباء موجود لمساعدتكم في تقديم المشورة والدعم (عناوين وأرقام الهواتف في الصفحة 28). إذا لزم الأمر، اسئلو عن أشخاص يتحدثون لغتكم الأم. يمكنكم أن تتوجهوا بأسئلتكم الى طبيبة أو طبيب الأطفال الخاص بكم.

تغذية طفلك

من خلال الغذاء يحصل طفلك على كل المواد التي يحتاجها من أجل التنمية الصحية. ان النظام الغذائي الصحي المتوازن مع وجبات الطعام المنتظمة أمر مهم للأطفال الصغار.

التغذية في الأشهر الأولى من الحياة

يعد حليب الأم في الأشهر الأولى حتى غاية الشهر الرابع الى السادس أفضل غذاء لطفلك. انه يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية ويقوي الجهاز المناعي كما أنه يساعد على الوقاية من الحساسية.

إذا كنت تغذي رضيعك بقنينة الحليب الاصطناعية فيجب عليك استشارة مرشدة الأمهات أو طبيب الأطفال ، وذلك لتحديد نوعية الحليب المناسب. بين كل وجبة يجب أن تكون هناك فترة راحة ولا تترك قنينة الحليب في متناول الرضيع.

زيادة الطاقة واحتياجات السائل من خلال الرضاعة الطبيعية

تحتاج الأم المرضعة يومياً الى حوالي 200 حتى 300 سعر حراري من الطاقة الاضافية . تناولي النسويات بشكل منتظم للحفاظ المستقر على مستويات السكر في الدم: الخبز، والمعكرونة (القمح الكامل) والفاكهة. اشربي ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً، عصير الفواكه المخفف أو شاي الفاكهة. بعض الأطعمة تنتقل إلى حليب الأم. لذلك لا تشربي أكثر من ثلاثة فناجين من القهوة أو الشاي الأسود يومياً. كما يجب عليك تجنب الكحول.

بناء التغذية في السنة الأولى من العمر

يمكنك بعد أربعة الى ستة أشهر أن تعودي طفلك شيئاً فشيئاً على تناول البطاطس المفرومة. ابدئي بنوع من البطاطس المفرومة حتى يتعود طفلك عليها. بالإضافة إلى ذلك ناولي طفلك حليب الثدي أو قنينة الحليب الاصطناعية مع اعطائه الماء أو الشاي بدون سكر.

تدريجياً يمكنك أن تعطي طفلك المزيد من البطاطس المفرومة مع زيادة هذا النوع والتخفيض من وجبات الرضاعة الطبيعية والرضاعة الاصطناعية. تأكدي من أن طفلك يتحمل هذه الأطعمة جيداً.



الحذر في السنة الأولى من العمر

تجنبي في السنة الأولى من العمر الملح والتوابل والسكر. في السنة الثانية من العمر لا بد إعطاء طفلك كميات كبيرة من حليب البقرة غير المخفف. يمكن إعطاء اثنين أو ثلاثة ملاعق من اللبن الطبيعي أو عصيدة مختلطة مع الحليب من الشهر التاسع الى الشهر الثاني عشر. ان الفاكهة والخضار النيئة ينبغي على طفلك تناولها تحت المراقبة. تعتبر المكسرات في السنة الأولى من العمر غير داخلة في النظام الغذائي لأنه قد تسبب لطفلك الاختناق. تجنبي كذلك العسل لأنه قد يسبب لطفلك مشاكل صحية.

طلب المشورة

إذا كان لديك أسئلة حول التغذية، يمكنك استشارة مرشدة الرضاعة، القابلة، مرشدة الأمهات، طبيبة أو طبيب الأطفال. ويمكن الإطلاع على التفاصيل حول ذلك ابتداءً من الصفحة 28.



نصائح ابتداء من السنة الثانية من العمر

بعد حوالي عشرة الى اثني عشر شهرا يمكنك تغذية طفلك مثل الأطفال الأكبر سنا أو البالغين. أحيانا يتطلب الأمر عدة محاولات حتى يقبل الأطعمة الجديدة.

كثيرا من الفواكه والخضروات

ينبغي لطفلك تناول الفاكهة والخضروات في كل وجبة ممكنة. من الناحية المثالية خمس حصص في اليوم. الحصة الواحدة تساوي حفنة يد. في البداية اسحقي أو اهرسي الفواكه والخضروات. وما بين الحين والآخر تعتبر الفواكه والخضار النيئة أو الخبز والحبوب الكاملة مناسبة للتعامل مع الجوع.

مشتقات الحليب تشمل ذلك

وتشمل مشتقات الحليب وضعها يوميا مرة أو مرتين في قائمة الوجبات. هذه المشتقات تشمل الحليب واللبن الطبيعي والجبن، والجبن الصلب أو اللين. مختلف المواد من مشتقات الحليب التي تدخل في بنية العظام وتساعد طفلك على النمو.

الخبز المشبع، البطاطا، الأرز والمعكرونة

الخبز، الأرز، المعكرونة والبطاطا يشكلون الأساس لاتباع نظام غذائي صحي. هل تفضل الحبوب الكاملة: فهي تحتوي على أكثر المواد المغذية وتشبع أكثر من المنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض. ويتعين أن تشمل كل وجبة على الكربوهيدرات.



مشروبات

أعطي لطفك الماء أو شاي الفاكهة أو الشاي العشبية غير المحلاة. يمكنك أثناء وجبات الطعام تقديم طفلك عصير الفواكه المخفف وغير المحلى أو عصير الخضار. للوقاية من تسوس الأسنان والوزن تجنب المشروبات الغازية السكرية مثل الشاي المثلج أو الكولا. غالبا ما يحتوي المسمى بشاي الأطفال على السكر.

الاقتصاد في الدهون و السكريات

اقتصد في استعمال الدهون واستعمل الزيوت عالية الجودة مثل الكانولا وعباد الشمس أو زيت الزيتون. اطهي الطعام واستعمل قليلا من الزيت للقلي مع التخلي عن الأطعمة المقلية. ان الوجبات الجاهزة غالبا ماتحتوي على الكثير من الدهون. اعطي لطفك على الأكثر حلويات بعد الوجبة الرئيسية. ينبغي أن يكون ذلك متبوع في النهاية بتنظيف الأسنان. وهكذا تحمي طفلك من تسوس الأسنان والبدانة.

الأكل على مائدة الأسرة

في أقرب وقت يستطيع طفلك فيه الجلوس يمكنه تناول الطعام معكم على الطاولة. طفلك هو جزء من الأسرة وبالتالي يمكن أن يتعلم أن الوجبات الجماعية مهمة ويجب أن نخصص لها وقتنا. لضمان امدادات كافية لطفك بالطاقة، فان الوجبات المنتظمة في غاية الأهمية. الموصى به هو ثلاث وجبات رئيسية وإثنين من الوجبات الخفيفة.

أسنان الحليب السليمة

أسنان الحليب الخالية من التسوس والنظيفة مهمة. ليتمكن طفلك من مضغ طعامه جيدا بدون ألم أسنان. تسوس الأسنان والثقوب الموجودة فيها تأتي نتيجة عدم تنظيفها بعد تناول الأطعمة أو المشروبات السكرية.

الرعاية الصحيحة للأسنان الأولى

وقتما يظهر طفلك أولى أسنانه ينبغي تنظيف هذه الأخيرة مرتين في اليوم. استخدم فرشاة أسنان أطفال ناعمة، فرشاة تعلم ناعمة أو حلقة تسنين فيها فرشاة وباستعمال القليل من معجون أسنان الأطفال الذي يحتوي على مادة الفلوريد. بعد الأكل وبعد التلذذ بالحلويات ينبغي تنظيف الأسنان. لاتضع ملعقة طفلك، مصاصته أو قنيتته في فمك لتجنب انتقال البكتيريا الخاصة بك والتي تسبب التسوس لطفلك.

المهارة وليدة الممارسة

دع طفلك ينظف أسنانه بنفسه. بالنسبة للأطفال الصغار يجب عليك في كل مرة التأكد من التنظيف والمراقبة ادا ما كانت الأسنان نظيفة حقا. حتى الأطفال الأكبر سنا الى غاية ثماني سنوات فانه يوصى بكل جدية اعادة التنظيف على الأقل في المساء. الأضرار التي تلحق بأسنان الحليب تؤثر على صحة الأسنان الجديدة.

تنظيف الأسنان - تجنب التكاليف والألم

أسنان الحليب المتضررة تسبب الألم وتتطلب العلاج من طرف طبيب الأسنان. التأمين الصحي لايعطي هذه التكاليف. ان الآباء والأمهات مع أطفال صغاريتمحصلون في مدينة بازل من طرف طبيب أوطيبيية الأطفال عند المراجعة كل سنتين على قسيمة تمكنهم من المراقبة المجانية سنويا وحتى دخولهم الى الروضة.

التفاصيل، انظر صفحة 29.



الحركة لطفلك

ان الحركة مهمة جدا لنمو طفلك. عن طريق الحركة يتعرف طفلك على نفسه وعلى الآخرين وبالتالي يمكنه التأقلم مع محيطه. احرصوا على كثرة حرية الحركة في كل مراحل عمرطفلك.

مجهودات خاصة

يكشف طفلك في السنوات الأولى من الحياة و يتعلم الكثير، فكل طفل ينمو بسرعة فردية. ان خطوات النمو على سبيل المثال: مراقبة استقامة الرأس، الزحف، الجلوس والمشى الخ... تتطور بطريقة تلقائية وحسب ترتيب معين.

وضعية استلقاء مختلفة

ان رضيعك يمكنه ان يستلقي على بطنية دافئة ومبطنة على الأرض، وذلك خلال النهار في وضعيات مختلفة: على جنبه، على ظهره أو على بطنه. بعد بضعة أشهرتزداد حركة الطفل، عندها يحتاج هذا الأخيرالى المزيد من المرافقة وغيرها من وسائل امكانيات الحركة.

الالتقاط باليدين

ابتداءً من الشهر السادس تتحسن قدرة الطفل على التعامل مع اليدين. يمكن لطفلك على سبيل المثال: تغيير لعبة من يد الى يد أخرى أو ترك الأشياء التي تقع على الأرض. ان القدرة على ادراك وتصنيف الأشياء تصبح مدعومة عن طريق الحركة. امنح طفلك ألعابا وأشياء من الحياة اليومية مصنوعة من مواد مختلفة وذلك لاستكشافها.

الأطفال الصغار نشطاء

الأطفال لديهم دافع طبيعي للتحرك و يتحركون كثيرا. ينبغي للأطفال الصغار التحرك المكثف من ساعة الى ساعتين يوميا: الركض، الزحف و التسلق. لديك في الحياة اليومية العديد من الطرق المختلفة لدعم الدافع الطبيعي للحركة لدى طفلك: زيارة أماكن اللعب، التجول مشيا، و الرحلات الاستكشافية في الطبيعة. التحرك لايرهب أطفالكم، فهم يستريحون بفترات راحة قصيرة.



التوجيه داخل المجموعة

إذا كان طفلك يلعب مع أطفال آخرين فإنه يتعرف على نفسه وعلى الآخرين بشكل أفضل. إنه يتعلم تقييم مهاراته مع مقارنة نفسه بالآخرين، إن الأطفال يحفزون بعضهم بعض، فهم يقلدون الأشياء و يكتشفون أشياء جديدة معا، انهم يلعبون، يشبعون فضولهم و يتمتعون بالفرح والمرح جميعا.

الحركة مع الوالدين

لقد توجد هناك دروس السباحة للأطفال الرضع والأطفال الصغار. إن ممارسة رياضة الجيمبال بالنسبة للأم وطفلها أو الأب وطفله تمنح شكلا حركيا مثيرا لك ولطفلك. معلومات حول ذلك تجدها في الصفحة رقم: 33.

من أجل نمو صحي

دع لطفلك الحرية الكافية للحركة وذلك من أجل نموه. إن كان لديك أسئلة أو لم تكن متأكدًا بخصوص نمو طفلك فيرجى الرجوع الى استشارة الآباء و الأمهات أو الى طبيب أو طبيبة الأطفال الخاصة بكم.

في صحة وعافية على مسافة الطريق

ان الحركة في الهواء الطلق مفيدة للصحة. ليس طفلك فحسب الذي يستفيد من الحركة خارج البيت ولكن ستتتعش أنت كذلك. اكتشف مع طفلك سويا هذه البيئة. يوجد في الطبيعة كثير من الأشياء يمكنك استخدامها كمصدر إلهام لطفلك. ومع آباء و امهات آخرين يصبح التفسح لك كوسيلة لتغيير الأجواء.

الأنشطة في الهواء الطلق

ان الأطفال الصغار يمكنهم التحرك بسهولة خارج البيت لذلك اعطي طفلك كرة او بالون للعب بحيث يسمح ذلك بحرية تخيلاته. يمكن لطفلك ان يلف ويدور في الملعب، في الحديقة العامة، في الغابة وفي الحديقة. اما في فصل الشتاء فيمكن للأطفال التزلج على الثلج و اللعب به. في فصل الصيف فان الرحلات بواسطة الدراجة الهوائية أو المشي أو الدراجة الثلاثية محبوبة لدى الأطفال.

محمي بشكل جيد في البرد و الشمس

الحركة في الهواء الطلق ممكنة دائما بغض النظر عن احوال الطقس. ان الأحذية، السراويل والجاكيت المبطنه والعازلة للهواء والماء تعتبر حامية ضد المطر والبرد. القبعة والقفاز معدت لطفلك. اذا كان الولد يتحرك خارج البيت ينبغي ان لا يرتدي ملابس ساخنة. ان الوقاية من الشمس للبشرة الحساسة لدى الطفل لها اهمية خاصة. ينبغي للأطفال الرضع البقاء في الظل. استعمل الكريمات الشمسية الخاصة بالأطفال الصغار. وللحماية الجيدة من اشعة الشمس يجب ايضا قبعة، نظارات شمسية وملابس تغطي الجلد بأكبر قدر ممكن.



التعلم عن طريق اللعب

أثناء اللعب يتعلم طفلك من تلقاء نفسه و عندها يستخدم جميع حواسه لاستكشاف العالم. الأذنين، الأنف، الفم، اليدين والقدمين. طفلك يريد معرفة الأصوات، الروائح، الأذواق واستشعار الأشياء.

أشياء للعب

يمكن للاطفال أيضا أن يلعبوا بشكل جيد بلعب قليلة. قد تكون دمية، قطعة قماش، أشياء الحياة اليومية مثل ملعقة أو غطاء المقلاة، ومن المهم أن تكون اللعب غير حادة، غير هشة أو صغيرة جدا، لأن الرضع والاطفال الصغار يضعون كل شيء في أفواههم لاستكشاف ذلك، عندئذ يمكن أن يؤدون أنفسهم أو يبتلعون تلك اللعب.

الوظائف عند اللعب

ان الأطفال يرتبون أو يبعثرون الأشياء أو يخفونها للبحث عنها فيما بعد، لذلك فان الأدراج و المخازن مناسبة لهذه اللعب التي تسمح للطفل بالترتيب و بالبعثرة كالمقالي و الصحون وأدوات الطبخ و المنسوجات.

أطفال آخريين، تجارب جديدة

يحصل الأطفال الصغار ميكرا عن تجارب عندما يلعبون مع أطفال آخريين. يمكن لطفلك التعامل مع الطفل الآخر و تعلم اللعب في الحياة اليومية. من المهم أن يكون لطفلك لديه اتصال مع أطفال صغار في نفس السن قد يكونون اخوته و أخواته، الأصدقاء أو أطفال اللعب الجماعي.



يجب تعلم النوم

يجب على طفلك أن يفرق أولاً وقبل كل شيء بين الليل والنهار. ستمر فترة طويلة حتى يتمكن طفلك أن ينام ليلة كاملة دون استيقاظ أو رضاعة.

الاستيقاظ في الليل

انه من الأمر الطبيعي ان يستقط طفلك في الأشهر الاولى مرات عديدة أثناء الليل. وبعد وقت قصير يستطيع طفلك أن ينام تلقائياً. أما اذا كان طفلك يستيقظ دون ان يتمكن من النوم مرة ثانية فعليك مبكرا طلب الدعم. ان مستشارة الأمهات أو طبيب الأطفال سيقومون بنصيحتكم.

الروتين اليومي المتوازن

ان الروتين اليومي المنظم بشكل واضح يساعد طفلك على النوم خلال الليل. فهذا أمر مهم لتحقيق ايقاع متكرر ليس في النهار فقط ولكن كذلك أثناء الليل. ليتمكن طفلك من النوم في الليل لابد أن تحرص على ألا تكون فترات النوم خلال النهار طويلة جداً. حاول أن تنتقل ابتداءً من الشهر الثالث الى أوقات رضاعة و نوم منتظمة. أختم النهار عند وقت النوم بطقوس على سبيل المثال أنشودة نوم...

هكذا ينام طفلك أفضل

حافظ على أن تسود درجة حرارة في غرفة نوم طفلك ما بين 18 و 20 درجة مئوية. وينبغي على الرضع أن يناموا على ظهورهم. مع مرور الوقت سوف يغير طفلك موضعه من تلقاء نفسه. لا تناولي طفلك وسادة قد يمكنه أن يختنق بها. ان احتياجات الأطفال الصغار للنوم فردية ومتفرقة جداً .



الفهم والكلام

لقد يحدد طفلك رفاهيته أو إستيائه إبتداءً من الشهر الثالث أو الرابع. بعدها يبدأ طفلك بالرغاء و الثرثرة لتجريب الأصوات المختلفة. ابتداءً من الشهر التاسع يمكن لطفلك انتاج مكونات صوتية طويلة يستعمل عندها في أغلب الأحيان حرف أ. فهذه المقاطع الفردية ومع مرور الوقت تبدأ في اعطاء معنى: طفلك يبدأ بقول كلمات.

فهم اللغة

قبل فترة طويلة من امكانية الطفل التكلم بنفسه، فإنه يكون قد فهم اللغة. ابتداءً من الشهر الخامس تقريبا يمكن للطفل أن يفرق بين ما إذا كنت تتكلم معه بلطف أو بصرامة. ان طفلك يفهم أيضا ابتداءً من الشهر السابع تقريبا جملا بسيطة ويمكنه التجاوب مع الأسئلة. حوالي الشهر العاشر يفهم طفلك كلمة. لا.

استخدام لغة الرضيع

كثير من الأباء و الأمهات يستخدمون ما يسمى بلغة الأطفال والرضع. عادة ما يتوجهون بكلمات بسيطة ذات درجة صوتية عالية إلى أطفالهم. لغة الرضع لا تضر طفلك وانما تدعم التبادل بينك وبين طفلك. كلما تقدم طفلك في السن فعليك الانتقال الى استخدام اللغة العادية.

تعلم اللغة الأم

تحدث الى طفلك باللغة التي تتقنها أفضل. اخبر طفلك بما تقوم به في الوقت الحالي. انصت اليه جيدا، احكي له حكايات وأثني عليه اذا حاول التعبير. كلما كان الطفل يتكلم لغة أولى جيدا، كلما كان أسهل تعلم لغات أخرى.

النشأة بلغتين

إذا كان الوالدان يتكلمان لغات مختلفة، فمن المهم أن يتوجها الى طفلها باللغة التي يتقنانها جيدا، يجوز لطفلك أن يقوم بأخطاء و يخلط بين اللغات. فهذا أمر طبيعي، و سيختفي مع مرور الوقت، يمكن لطفلك أن يحتاج إلى وقت أطول حتى يستطيع التعبير بكلا اللغتين.



المساعدة في تعلم اللغة الألمانية للعائلة كلها

إذا كان طفلك يتكلم لغة أخرى فعليه تعلم اللغة الألمانية. فهذا الأمر يتم بسهولة أكثر إذا تم الاتصال بأطفال آخرين أو في اللعب الجماعي. بإمكان الآباء والأمهات زيارة دورات تعلم اللغة الألمانية مع رعاية الطفل خلال حصّة التعليم. معلومات عن ذلك تجدونها في الصفحة رقم 33.

كتب و سجلات

هل تريد في بعض الأحيان أن تحكي و تقرأ قصص لطفلك؟ لديك الفرصة لاستعارة كتب بثمان زهيد من المكتبة العمومية لتقديم قصص جديدة أو كتب مصورة لطفلك مرارا و تكرارا. المعطيات عن ذلك تجدونها في الصفحة 33.

المخاطر في الحياة اليومية

إن الأطفال الصغار فضوليون يريدون استكشاف العالم. فهم يقومون بوضع كل شيء في أفواههم لاستكشاف ذلك و غالبا لا يمكنهم تقدير المخاطر.

انتباه، خطر السقوط

لا تترك رضيعك لوحده اذا كان فوق طاولة تغيير الحفاضات أو فوق الأريكة، لأنه يمكنه الوقوع وايداء نفسه. على الرغم من أنه لا يستطيع المشي فان الدرج يشكل خطرا على طفلك لأنه يمكنه الوقوع. عند القيام بأنشطة مثل ركوب الدراجة الهوائية ينبغي لطفلك ارتداء الخوذة الواقية لحماية الرأس.

لا تدع النوافذ مفتوحة

إذا كنت تريد تهوية البيت أو فتح النافذة عند الطبخ فتأكد أن طفلك لا يصعد على كرسي بجوار النافذة أو الوصول الى عتبة النافذة. فمن الأفضل أن تأمن النافذة باطارحماية خاص بالأطفال.

الحماية ضد الصدمات الكهربائية، الحروق و الغرق

يجب أن تكون بريزات الكهرباء مؤمنة بقفل أمان للأطفال، وهكذا يكون طفلك محمي من الصدمات الكهربائية. تأكد من أن طفلك لا يستطيع الوصول الى المقالي الموجودة على الموقد. الماء الساخن أو الزيت قد يحرقان طفلك والأبخرة يمكن أن تضر طفلك. يجب عليك تأمين أحواض الحديقة أو حاوية الماء لأنه يمكنه السقوط والغرق فيها.

انتباه: خطر التسمم

يجب أن تبقى الأدوية بعيدا عن متناول الأطفال، تأكد من أن طفلك لا يمكنه الوصول الى مواد التنظيف و الغسيل أو المواد الكيميائية لأنه بإمكانه وضعها في فمه و بالتالي يقع له تسمم. عند القيام بشراء نباتات الغرفة أو الحديقة من محلات تجارية استقصوا إن كانت هذه النباتات سامة. في حالة تسمم طارئاً تحصلون على المساعدة عبر الهاتف رقم 145.



السير في الطرقات

إن الأطفال الصغار لا يمكنهم التعرف على الحالات المعقدة أو الأخطار. هذا يشبه على سبيل المثال عبور الطريق. من طفلك على حالات عبور الطريق و المشي على الرصيف حتى يعتاد على السلوك الصحيح.

الحماية من التدخين السلبي

احتراما لطفلك حافظ على بقاء بيتك خاليا من التدخين. إذا كان طفلك ملزم بالموث في الغرفة المليئة بالتدخين فان ذلك يزيد من خطر معاناته من مرض في الجهاز التنفسي. دخان السجائر يمكن أيضا أن يسبب التهابات في الأذنين والعينين. كما يجب أن تكون السجائر ومنافض السجائر بعيدة عن متناول الأطفال لأنه يمكنهم التسمم بها.

الحد من إستهلاك التلفاز

إن التلفزة بالنسبة للأطفال الصغار غير ضرورية، لكنها رائعة جدا. فيما أن الاطفال الصغار لا يمكنهم استيعاب ما يرون فينبغي علمهم عدم مشاهدة التلفاز في العامين الأوليين من الحياة. إن الأطفال الصغار اللذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث و ست سنوات يمكنهم مشاهدة التلفاز لمدة أقصاها 30 دقيقة يوميا. لابد أن لاتكون التلفزة موضوعة في غرفة النوم.

عند المرض

بعد الشهر الرابع من العمر تنقص الحماية المكتسبة من الجسم المناعي لدى الأم و التي يتحصل عليها الطفل أولا في رحم والدته ولاحقا من حليب الثدي. فالمرض يدخل في النمو وبهذه الطريقة يبني الجسم نظام المناعة ويديره.

البرد، الحمى والإلتهابات المعوية

إن أكثر الأمراض شيوعا عند الأطفال هي نزلات البرد والتهابات الجهاز الهضمي. إن الطفل يعاني من الحمى اذا تعدت درجة حرارة جسمه 38 درجة سلسيوس. تكون درجة الحرارة مرتفعة اذا كانت بين 37,5 و 38 درجة سلسيوس. إلى غاية 37,5 درجة تعتبر درجة حرارة عادية.

الأدوية والرعاية الطبية

في حالة مرض طفلك يمكنك الحصول على الدعم من طرف طبيب أو طبيبة الأطفال الخاص بك. الشيء المتعارف عليه: كلما كان طفلك أصغر كلما كان السعي لطلب المساعدة الطبية عند وقوع مشاكل صحية أكبر. ناول طفلك فقط الأدوية الموصى بها من طرف شخص أخصائي.

الاهتمام والرعاية

الأطفال المرضى غالبا ما يكونون فاترين ولا يشعرون بالجوع و هذا شيء طبيعي. تأكد من أن طفلك يشرب بما فيه الكفاية وإمنحه إهتمامك لأنه يتفاعل مع عدم ارتياحه عاطفيا ولذلك فهو يحتاج الى التقارب والعاطفة لكي يشفى.



طبيبة أو طبيب الأطفال

كما أنك تتكل شخصا على طبيب العائلة عند وجود أسئلة صحية فلا بد لك أن تختار لطفلك طبيبة أو طبيب أطفال كجهة وصل و مساعدة في المسائل الصحية أو لعلاج الأمراض.

مرافقة الصحة و النمو

إن طبيب أو طبيبة الأطفال يقيّم النمو البدني، النفسي والعقلي لطفلك ويقوم بإجراء الفحوصات والتطعيمات. إذا كنت قلقا عن صحة أو نمو طفلك فيمكنك مراجعة طبيب أو طبيبة طفلك مما يسمح له بالتدخل السريع والسليم، أو إذا كان طفلك مريضا أو أن نموه لا يتطور كما ينبغي. وكذلك القضايا الأخرى مثل التغذية والنوم يمكنك مناقشتها مع طبيبة الأطفال.



طبيب أو طبيبة الأطفال كنقطة أولى

إذا كان لطفلك مشكلة صحية فتوجه دائما وأولا إلى طبيب أو طبيبة الأطفال. يمكنك الإتصال بالعيادة لأخذ موعد أو عند حالات الطوارئ يمكنك طلب استشارة. حتى في الليل، في نهاية الأسبوع أو في أيام الأعياد يمكنك عبرهاتف العيادة أن تستشير من بإمكانه مساعدتك.

التكاليف الصحية

سجل طفلك أثناء الحمل لدى صندوق التأمين الصحي. التأمين الصحي إجباري في سويسرا. إن طفلك مؤمن جيدا عبر التأمين الاجباري ضد المرض والحوادث. كما أن تكاليف التطعيم والفحوصات مغطاة من طرف التأمين الصحي. وفي كل حالة يجب أن تتحمل 10%.

الدواء

إذا احتاج طفلك الى أدوية خاصة فان طبيب الأطفال أو طبيبة الأطفال سيصف لك ذلك، ومن خلال الوصفة يمكنك الحصول على الدواء من الصيدلية. إن التأمين الصحي يشارك جزئيا في هذه التكاليف.

حالات الطوارئ و أرقام الطوارئ

إذا كانت هناك حالة صحية طارئة وطفلك مريض جدا أو وقع له حادث ما فيرجى عندها الاتصال بطبيب الأطفال أو طبيبة الأطفال الخاصة به. أو يمكنك الاتصال بخدمات الطوارئ للأطفال تحت رقم الهاتف التالي:
061 261 15 15 أو بمصلحة الاسعاف تحت رقم 144:

أما في حالات التسمم الطارئة فيرجى الاتصال بالمركز الطبي للتسمم تحت رقم 145.

الفحوصات الوقائية

هناك مراحل تطور هامة جدا تحدث في أي سن، لهذا فإن الاكتشاف المبكر قدر الإمكان لأي شيء يلفت الانتباه بخصوص النمو، يعتبر في غاية الأهمية. لهذا يوصى بالفحوصات الطبية المنتظمة للأطفال.

مرافقة نمو طفلك

يمر الطفل في السنة الأولى من العمر عبر مراحل نمو كثيرة وخاصة، لذلك يجب عليك فحص طفلك طبيًا مرات عديدة، هكذا يمكنك التأكد بأن كل شيء على ما يرام. إن الفحوصات التي تليها تجرى ابتداءً من السنة الثانية من العمر و على مدى فترات أطول. إن طبيب الأطفال أو طبيبة الأطفال يقيّم النمو البدني لطفلك، الحركة، كذلك السمع، البصر وقدرات الكلام. إن الفحوصات الأولية تتيح الفرصة لطرح أسئلة حول مواضيع مختلفة مثل التغذية، التطعيم، النوم و السلوك أو التربية ومناقشتها.

الفحوصات الفردية في نظرة زمنية.



التطعيمات الموصى بها

إن التطعيمات يمكن أن تحمي طفلك بفعالية كبيرة ضد الأمراض الخطيرة وعواقبها. يمكن لطبيب أو طبيبة الأطفال تقديم المزيد من المعلومات و الاجابة عن أسئلتك.

وفقا لجدول التطعيم السويسري فان اللقاحات التالية الموصى بها لرضيعك أو لطفلك الصغير تكوّن كالاتي:

العمر	التطعيم	ملاحظات
أشهر 6/4/2	• الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي • شلل الأطفال، المستدمية، الانفلونزا نوع ب • الالتهاب الرئوي فقط في الشهر 4/2	ثلاثة تطعيمات بفارق شهرين 2
12 شهرا 15-12 شهرا	• الحصبة، النكاف والحصبة الألمانية • البكتيريا الرئوية السحايا س	اعادة تجديد التطعيمات
15-24 شهرا	• الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي • شلل الأطفال، المستدمية، الانفلونزا نوع ب • الحصبة، النكاف والحصبة الألمانية	الجرعة الثانية
4-7 سنوات	• الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي • شلل الأطفال • الحصبة، النكاف والحصبة الألمانية	اعادة تجديد التطعيمات التطعيم الملحق لغير المطعمين

معلومات عن كل مرض

الدفتيريا: هذا المرض في الشعب الهوائية يمكن أن يتخذ مسارا مهددا للحياة ويؤدي إلى الإختناق.

الكزاز(التيتانوس): بكتيريا التيتانوس تدخل من خلال الجسم وتهاجم الأعصاب. بالإضافة إلى تشنجات عضلية جد مؤلمة يمكن أن تؤدي إلى الموت. العثور على بكتيريا التيتانوس تكون موجودة في كل مكان.



السعال الديكي (الشاهوق): السعال الديكي يعتبر مرض الشعب التنفسية شديد العدوى، يمكن أن يؤدي لدى الرضع إلى الموت وذلك عن طريق حالة توقف التنفس.

إلتهاب السحايا عن طريق المستدمية والإنفلوانزا من نوع ب: هذا المرض يمكن أن يؤدي إلى ضرر دائم وإلى الموت.

شلل الأطفال: هذا المرض يمكن أن يؤدي عن طريق الشلل إلى إعاقة دائمة أو إلى الوفاة.

الحصبة: التعقيدات الممكنة مثل إتهاب الدماغ يمكن أن تؤدي إلى إعاقة دائمة او تنتهي بالوفاة.

النكاف: المرض يمكن أن يؤدي إلى التهاب السحايا أو لفقدان السمع الدائم.

الحصبة الألمانية: يعتبر هذا المرض للنساء الحوامل غير المطعمات في الأشهر الأربعة الأولى خطير جدا لأنه يمكن ظهور عيوب خلقية عند الطفل.

المكورات الرئوية: هذا المرض يمكن من جراء التهاب السحايا أو تسمم الدم أن يؤدي إصابات خطيرة ودائمة أو إلى الموت.

المكورات السحائية س: هذا المرض يمكن من جراء التهاب الدماغ أن يؤدي إلى ضرر دائم وشديد أو إلى الموت.

ارشادات و عناوين

مرشدات الأمهات والآباء

إلى جانب الرعاية الطبية للأطفال فإن مشورة الأمهات والآباء أهم دعم لعائلات الأطفال الرضع و الأطفال الصغار من الولادة وحتى دخولهم الروضة. وهي تدعم الأمهات والآباء في دورهم كوالدين وتشجع التواصل مع عائلات أخرى. إن إستشارات الأمهات متخصصات في مجالات الرضاعة ومراقبتها، التغذية، العناية، التنمية والنوم، الوزن ومراقبة النمو، التربية وكذا لدى الأسئلة الطبية. هذا العرض مفتوح لجميع الأسر في بازل مجاناً ويقدم:

- استشارات في مكاتب الارشاد مع أو بدون تسجيل مسبق
- المشورات الهاتفية
- مشورات الوالدين في البيت

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links

Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

Telefonische Beratung: Mo, Di, Do, Fr 8–12 Uhr, Mi 14–17 Uhr

العيادة الإستشارية في شارع Freien Strasse مفتوحة يوميا. معلومات حول المكاتب الإستشارية في الأحياء السكنية: www.muetterberatung-basel.ch

مشورة الرضاعة الطبيعية للمستشفى الجامعي بازل

هناك إستشارية متخصصة في التغذية والرضاعة تقف الى جانبك عند طرح جميع أسئلتك أو مشاكلك خلال إقامتك بالمستشفى وبعد الخروج منه.

ترتيب المواعيد يكون عبر الهاتف 061 265 90 94

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel

Telefon Zentrale 061 265 25 25

طبيبات وأطباء الأطفال

من أجل عناوين طبيبات وأطباء الأطفال يرجى مراجعة دفتر التلفون لمدينة بازل تحت كلمة: Ärzte und Kinder-und Jugendmedizin أو على صفحة الإنترنت www.kindermedizin-regiobasel.ch

خدمات الطوارئ لطف الأطفال تحت رقم الهاتف: 061 261 15 15

المستشفى الجامعي للأطفال لبازل المدينة و بازل لاند (UKBB)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

Telefon 061 704 12 12

www.ukbb.ch

www.bewegter-lebensstart.ch

رقابة الأسنان للأطفال الصغار

يمكن إجراء مراقبة ومراجعة سنوية للأطفال الصغار في بازل عند أي طبيب أو طبيبة أسنان معتمد لدى الجمعية السويسرية لأطباء الأسنان SSO أو في المصححة المدرسية للأسنان ببازل و ريحن.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89

zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46

zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel

Telefon 061 312 02 81, täglich von 8 bis 10 Uhr

sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

مركز التدخل المبكر

إن عروض مركز التدخل المبكر تستهدف الأسر التي لديها رضع وأطفال صغار لغاية دخولهم إلى روضة الأطفال والذي يكون نموهم مدعاة للقلق ويسكنون في كانتون بازل.

يتضمن منهج العروض إلى جانب أشياء أخرى مايلي:

- تقديم المشورة للوالدين وأولياء الأمور حول مواضيع مثل نمو الأطفال، اللغة والكلام للأطفال، الأطفال المعاقين، التربية وكذا دعم وتخفيف العبء عن الأسرة
- إيضاحات النمو النفسي
- إيضاحات النطق
- التربية الصحية المبكرة
- علاج النطق
- التعاون والمشورة مع المختصين في المجال المبكر للطفولة (مثل مجموعات اللعب ، الرعاية النهارية...)

إن الوالدان والأوصياء الذين لايتكلمون اللغة الألمانية فإن هناك مترجمات ومترجمين في الخدمة. في مركز التدخل المبكر يعمل أخصائيون في التربية الفردية، علم النفس وعلم الإجتماع. إن العروض المقدمة عادة ماتكون مجانية.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51 / Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

Montag bis Freitag 8–11.30 Uhr

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag: 13.30–17 Uhr

الرعاية الأسرية المكتملة للأطفال

إذا كنت تشتغل أو تقوم بتكوين فإن هناك أسرة نهائية أو دار نهائية تقوم برعاية طفلك. من فضلكم إستعلمو مبكرا عن إمكانيات رعاية الأطفال. تحصلون عن المعلومات عبر مكتب الخدمات للديار النهارية أو بالفرع المختص بالأسر اليومية. إن عروض الرعاية غير مجانية وأقساط الدفع تكون حسب دخل الوالدين. وكالات الأماكن و الإتصال:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel
 Telefon 061 267 46 14
 vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch
 www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen
 Telefon 061 646 82 56
 tagesbetreuung@riehen.ch
 www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel
 Telefon 061 260 20 60
 info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

روابط حول الرعاية الأسرية المكتملة للأطفال:

Das Schweizer Krippenportal:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx

Liliput Kinderbetreuung – Kinderbetreuung in der Schweiz:
<http://kinderbetreuung.liliput.ch>

Verband Tagesfamilien Nordwestschweiz:
www.vtn.ch

Informationsplattform für Kinderbetreuung:
www.kissnordwestschweiz.ch

IG Spielgruppen Schweiz
www.spielgruppe.ch

الرياضة البدنية للأم، الأب والطفل

إن الحركة المشتركة تقوي الصلة بين الوالدين والطفل وتتجاوب مع دافع الحركة لطفلك كما تدعم الصحة للوالدين والأطفال.

عروض الرياضة البدنية للأم، الأب والطفل تنظم من طرف رابطة بازل للرياضة البدنية أو الجمعيات المختلفة في الأحياء. لقاء الأحياء الأربعة عشر المتواجدة في بازل تقدم عروضات مختلفة للوالدين مع أطفالهم.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch

www.turnverband-basel-stadt.ch

نقطة التقاء الأحياء في بازل

www.quartiertreffpunktebasel.ch

العثور على دورة تعليم الألمانية المناسبة

إن مكتب إستشارة الأجانب GGG ببازل يقدم لك الدعم مجانا في 15 لغة مختلفة وإذا ما كنت تبحث عن دورة تعليم اللغة الألمانية

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel

Telefon 061 206 92 22

info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9–11 und 14–18 Uhr

نظرة عامة عن دورات اللغة الألمانية في منطقة بازل

www.integration-bsbl.ch

إستعارة الكتب، الموسيقى والأقراص

GGG Stadtbibliotheken Basel

تتكون المكتبات العمومية GGG من مركز رئيسي و 6 فروع في الأحياء السكنية. إذا كنت تسكن في بازل فإن الأقساط السنوية للأطفال مجانية.

GGG Stadtbibliothek Zentrum

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel

Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90

info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

Öffnungszeiten: Mo 14–18.30 Uhr, Di, Mi, Fr 10–18.30 Uhr,

Do 10–20 Uhr, Sa 10–17 Uhr

Gemeindebibliothek Riehen

ان مكتبة البلدية بريهن عبارة عن مكتبة عمومية ذات مكتبتين رئيسيين اولهما في وسط البلدية والثاني في مركز راوآخر

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 14.30–18.30 Uhr, Di 14.30–21 Uhr, Do 9–11 Uhr
und 14.30–18.30 Uhr, Sa 10–12.30 Uhr

JUKIBU

ان مكتبة ما بين الثقافات للأطفال والشبيبة تعير كتباً وأقراصاً وأفلاماً قرصية الى 50 لغة. بالاضافة الى ذلك تنظم قراءات، مواضيع أو مسيرة تجوالية للأقسام المدرسية. مبلغ الاعارة السنوي يقدر ب 5 فرنكات. إن مالكي الجواز العائلي يحصلون على تخفيضات.

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

Öffnungszeiten: Di–Fr 15–18 Uhr, Sa 10–12 Uhr



Adresse

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch