

الطفولة



إن الطفولة في
عمر أبناك
الصغير ما
هي إلا وقت
للمنمو العاطفي
والبدني.

سيتضاعف
وزن الطفل
ثلاث مرات

وسينمو إلى العديد من البوصات وسيتعلم كيف يقف على قدميه. حتى أنه يمكن أن يبدأ في خطواته الأولى. عاطفياً، ستتكون لديه روابط الحب والثقة مع الأشخاص المحيطين به. وستكون طريقة تغذيته الآن الأساس الذي ينمو على أساسه لكي يعتمد على نفسه ويصبح طفلاً نشيطاً.

الوالدان ومسؤولي الصحة: شركاء صحة الأطفال

مسؤولو الصحة يمارسون دوراً يشبه دور أطباء الأطفال والممرضين شركاء في الحفاظ على صحة طفلك. كل منكم يوفر شيئاً معيناً. ويتمتع مسؤولي الصحة بخبرة حول الرعاية الصحية للطفل ونموه. تتمتع بالخبرة اليومية التي تجعلك خبيراً في التعامل مع الطفل. كما أنك أفضل شخص يستطيع التأكد من أن طفلك يحصل على أنواع الرعاية التي يحتاجها.

زيارات مسؤولي الصحة خلال الطفولة

نظراً لأن طفلك، يتغير سريعاً، فإن مسؤولي الصحة سوف يرغب في رؤية الطفل في المراحل العمرية التالية لفحصه بشكل دوري:

- مولود جديد . خلال الأسبوع الأول
- الشهر الأول . الشهر الثاني
- الشهر الرابع . الشهر السادس
- الشهر التاسع

هذه الزيارات في غاية الأهمية. وتتيح هذه الزيارات لمسؤولي الصحة فرصة للتأكد من صحة الطفل ونموه الصحيح. كما أن هذه الزيارات هي الوقت المتاح لك لكي تسأل الأسئلة أو تناقش الاستفسارات. في هذه الزيارات، سيخضع طفلك لاختبار بدني. كما أن مسؤولي الصحة سوف يفحص حاسة السمع ونظره أو القيام باختبارات الأشعة الأخرى. كما يمكن أن تتم وقاية طفلك من بعض الأمراض:

- فيروس الكبد
- الدفتريا، التيتانوس، السعال الديكي (DTaP)
- والهيوموفيلس انفلونزا ب (Hib)
- شلل الأطفال (IPV)
- المكورة الرئوية المقارنة (PCV)

التطور الاجتماعي

خلال الطفولة المبكرة، تنشأ رابطة قوية بينك وبين طفلك. الطريقة التي تعانق بها طفلك وتلعب معه هي أساس نموه الاجتماعي في المستقبل. يساعده على التوقع ومعرفة كيفية التصرف مع الأشخاص الآخرين.

أشياء تتم مناقشتها مع مسؤولي الصحة

- طرق لمساعدة الأخوة والأخوات الأكبر سناً على اللعب بأمان مع الطفل.
- استفسارات حول طريق تصرف طفلك حولك أو الآخرين.



تناول الطعام

سيعرف طفلك الكثير حول تناول الطعام والشراب في السنة الأولى. عالم جديد من الأذواق والأقمشة، وستتوفر المهارات التي يتمتع بها. تستطيع القيام بالكثير من الأشياء

لمساعدته على تناول الطعام بشكل جيد.

أشياء تتم مناقشتها مع مسؤول الصحة

- استفسارات حول وزن الطفل.
- ماذا تفعل إذا كان طفلك يعاني من المغص أو الحساسية أو يعاني مشكلات من الطعام الجامد.
- ماذا تفعل إذا كانت تعاني من أي صعوبات في الشرب من الزجاجاة أو الرضاعة الطبيعية.

صحة الفم

يجب أن تبدأ مبكرًا في رعاية أسنان طفلك. مع اتباع التنظيف المنتظم، سيكون لطفلك ابتسامة جميلة وصحية من البداية.

رعاية الأسنان واللثة

- حتى قبل أن تظهر الأسنان الأولى لطفلك، عليك برعاية اللثة. امسح اللثة برفق بعد كل عملية تغذية باستخدام قطعة قماش غسيل نظيفة ورطبة.
- بعد ظهور الأسنان، نظفها برفق باستخدام فرشاة أسنان للأطفال. استخدم الماء فقط وليس معجون الأسنان!

أشياء تتم مناقشتها مع مسؤول الصحة أو طبيب الأسنان

- كيفية تقليل أمراض الأسنان.
- إذا كان طفلك بحاجة إلى مكملات الفلوريد.
- متى وكيفية مساعدة الطفل على التوقف عن مص الإبهام أو استخدام المصاصة.

السلامة

إذا أصبح لديك طفل الآن، عليك أن تراقب منزلك بعيون جديدة. اسأل نفسك ماذا تريد أن تفعل لكي تجعل منزلك مكانًا أكثر أمانًا لنمو طفلك. فكر حول الروتين اليومي، مثل تغيير الحفاضات والطهي والقيادة وفكر في أساليب لجعلها أكثر أمانًا أيضًا.

أشياء تتم مناقشتها مع مسؤول الصحة

- خطة للتعامل مع حالات الطوارئ الطبية أو الإصابات أو حالات التسمم.
- إرشادات لمعرفة متى يجب الذهاب إلى غرفة الطوارئ.
- المستشفيات والعيادات التي يتعامل معها مسؤول الصحة.
- أساليب للاتصال بمسؤول الصحة بعد ساعات العمل الرسمية.

النشاط البدني

خلال الطفولة، يطور طفلك العديد من المهارات البدنية الجديدة. أثناء تعلمه للتحكم في تحركات الجسد، تصبح أكثر قوة وأكثر نشاطًا. يحتاج طفلك للعديد من الفرص للعب معك والطعام واستخدام اللعب لمساعدتها على تطوير هذه المهارات الهامة.

أشياء تتم مناقشتها مع مسؤول الصحة

- أسئلة أو استفسارات حول نمو الطفل.
- أية مشكلات يعاني منها الطفل في الأنشطة البدنية.

تشكل أنت وطفلك
شراكة تساعد
الطفل على بداية
سعيدة لحياة
صحية جيدة.



Text from "Food and Nutrition" handout series by the U.S. Committee on Refugees and Immigrants (www.refugees.org). Adapted by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org). Funding from Heartland Alliance (www.heartlandalliance.org). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>