

للمزيد من المعلومات حول صحة الأطفال على الإنترنت، زر المواقع التالية:

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org

•••

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

Centers for Disease Control

*National Center for Education in
Maternal and Child Health*

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

معلومات الإتصال:

riht@uscrdc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين
والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

إذا تواصل الطفح لمدة أكثر من ثلاث أيام أو
إذا تفاقت حالة الطفل خُذ الطفل إلى الطبيب.
أغسل يديك دائماً بالصابون بعد تغيير حفاظ
الطفل لتفادي انتشار الجراثيم.

غسل الطفل

لا تترك أبداً طفلك وحده. إذا احتجت لمغادرة
غرفة الحمام، قم بلفّ الطفل في منشفة وخذه
معك. بعد الحمام، قم بلفّ الطفل في منشفة
في الحين وتأكد من تغطية رأس الطفل.

اللعب مع الطفل

قد يكون اللعب مع الطفل مثيراً وملهياً
بالإضافة إلى أنه عامل مهم لنمو دماغ
الطفل. حتى إذا كان الطفل في سن مبكرة
ليفهم ما تتلفظ به فمن المهم للطفل أن يتعلم
طرق الإتصال. فيما يلي بعض الأنشطة التي
يمكنك القيام بها لتشجيع النمو الإجتماعي
لدى الطفل.

- أحمل الطفل في يديك بقدر المستطاع
وعبر له عن حبك.
- إقرأ للطفل لمدة 6 ساعات في الأسبوع
على الأقل.
- غني للطفل.
- تحدّث مع الطفل.



المحافظة على صحة الرضيع Keeping Your Baby Healthy (Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

رعاية الطفل

قد يكون مشاهدة طفلك ينمو ويتعلم وقتاً مثيراً في حياة الوالدين. هناك بعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها لتساعد طفلك على النمو البدني والعاطفي. تقدم لك هذه الوثيقة التعليمات للمحافظة على سعادة وصحة طفلك في موطنك الجديد بالولايات المتحدة.

طبيب الطفل

الوالدان والأطباء شركاء في المحافظة على صحة الطفل. الوالدان يعرفان أطفالهما أفضل من أي شخص آخر بسبب الوقت الذي يقضيانه مع الأطفال. بينما تقتصر معرفة الطبيب على الصحة والنمو والتغذية.

تغذية الطفل

حليب الثدي مصدر مهم لتغذية الطفل وهو مغذي أكثر من حليب البقر أو الحليب المسحوق. غدي الطفل من ثدي الأم إلى أقصى وقت ممكن. أعطي الطفل الأغذية الصلبة عندما يبلغ عمره 6 أشهر فقط. تأكد من أن يحصل الطفل على الكثير من الخضر والغلل. لا تعطي الطفل العسل والعصير وحليب البقر إلى أن يبلغ عمره سنة.

زيارة طبيب الطفل

ينمو الطفل ويتطور بسرعة أثناء السنوات الأولى. سيحدد الأطباء والممرضات في الولايات المتحدة مواعيد مختلفة للكشف على

الطفل خلال العديد من المرات. وعادة تتم هذه الزيارات عندما يكون عمر الطفل يومين (2) وشهر واحد (1) وشهرين (2) وأربعة (4) أشهر وستة (6) أشهر وتسعة (9) أشهر وسنة (1).

هذه الزيارات مهمة جداً لأنها تمكن الطبيب من ملاحظة الطفل والتأكد من صحته ونموه. سيقوم الطبيب بفحص عيني الطفل وأذنيه ويعطيه اللقاحات الضرورية.

ينصح الأطباء عادة في الولايات المتحدة بأن يتم لقاح الأطفال ضد الأمراض التالية:

- إلتهاب الكبد الباني (B)،
- الخناق والكزاز والسعال الديكي (الشاهوق)،

- الإلتهاب الرئوي،
- الحمى الشوكية
- الشلل،
- الحصبة والتكاف والحميراء،
- إلتهاب الكبد (A)
- الحُمق.

سيعطيك طبيب الطفل قائمة في اللقاحات الضرورية وأوقت تناول هذه اللقاحات من طرف الطفل.

تفادي طفح الحفاض

يتعرض الطفل غالباً إلى الطفح عند إرتداء الحفاض. لتفادي الطفح وعلاجه تذكر النصائح التالية:

- استبدل الحفاض كلما كان وسخاً.
- استعمل مرهماً لمعالجة طفح الحفاض.
- استعمل مرهم يحتوي على أوكسيد الزنك أو فيتامينات (أ) و (د).
- دع الطفل بدون حفاض خلال فترة من اليوم.
- إذا تعرض الطفل للطفح على مستوى الرجلين والخصر غير نوع الحفاضات التي تستعملها.
- قد يحدث الطفح في بعض الأحيان إذا كان الطفل يشكو من حساسية لبعض أنواع الطعام. توقف عن استعمال الأطعمة الجديدة حتى يزول الطفح.

