

## تبدأ العادات الصحية باكراً

- حاولوا الحد من الوقت المخصص للتلفاز، وألعاب الفيديو، والكمبيوتر إلى ما دون الساعتين أو أقل يومياً. الأطفال الذين يشاهدون التلفاز لأكثر من ساعتين يومياً هم أكثر عرضة لزيادة الوزن لدى تقدمهم في السن.

### بالنسبة لكم ولعائلاتكم

- يتعلم طفلكم العادات الصحية منكم لدى قضاءكم بعض الوقت في ممارسة الأنشطة.
- حددوا نشاطات روتينية لوقت اللعب، وتناول الطعام، وموعد النوم، وذلك لممارسة الحياة اليومية على نحو أكثر سهولة.
- تحدثوا مع طبيب طفلكم الخاص، وموظفو الرعاية المبكرة والتعليم، وآباء آخرين للحصول على أفكار من شأنها جعل وقت اللعب وقتاً مفعماً بالحيوية.

تبدأ عادات النشاط الجيدة في وقت مبكر من حياة طفلكم. ويمكنكم أن تساعدوا طفلكم على اكتساب عادات لعب صحية منذ نعومة أظفاره لترافقه مدى الحياة. يتعلم طفلكم منكم، لذا حاولوا القيام بذات الأنشطة، عند مساعدتكم له ليكون نشيطاً!

### يمكن لوقت اللعب أن يكون وقتاً نشطاً!

#### بالنسبة لطفلكم الرضيع

- حافظوا على طفلكم الرضيع في حالة من النشاط عندما يقضي وقتاً مستقياً على بطنه أو خلال الوقت الذي يمضيه خارج الأرجوحة أو الكرسي الهزاز. سيتيح له ذلك الكثير من الفرص للتمدد، والتمطط، والركل، حتى يتمكن من الوصول إلى مراحل متقدمة مثل الزحف والجلوس.
- تجنبوا وضع تلفاز في غرفة طفلكم الرضيع. تزداد فرص تمتع طفلكم الرضيع بالصحة في فترة نموه كلما تحدثتم معه ولاعبتموه أكثر.

#### بالنسبة لطفلكم حديث المشي

- حتى الأطفال حديثو المشي ممن يتمتعون بالنشاط المفرط يحتاجون إلى النشاط البدني. استمروا بالحفاظ على الحركة من خلال الرقص، والقفز، والمشي معاً.
- حاولوا الحد من الوقت الذي يمضيه أمام الشاشات إلى ما دون الساعتين أو أقل يومياً. تزداد فرص الأطفال الذين يقضون كثيراً من الوقت في اللعب النشط خارج المنزل وداخله في التمتع بصحة جيدة في فترة نموهم.

#### بالنسبة لطفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة

- ساعدوا طفلكم للتمتع بصحة جيدة والتعلم في ذات الوقت من خلال قضاء أوقات في الهواء الطلق.



# الوعي الصحي: عامل أساسي لفهم واستخدام المعلومات الصحية

نصائح للأسر مقدمة من: المركز الوطني للصحة والعاية في مرحلة الطفولة المبكرة

## تفهم ما يخبركم به الطبيب

يمكن لتعلم طرق فهم واستخدام المعلومات الصحية أن يساعد في:

- التحدث مع طبيبك
- طرح الأسئلة
- اتباع تعليمات الطبيب
- تناول أو إعطاء الدواء بالطريقة الصحيحة
- الحصول على الرعاية وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة
- معرفة ما الذي يتعين عليكم القيام به لدى إصابة طفلكم بالمرض
- الوقاية من الأمراض مثل السكري، والربو، والسرطان
- اتخاذ خيارات صحية بالنسبة لكم ولعائلتكم
- طلب المساعدة

يتجسد الوعي الصحي في مدى فهمكم للمعلومات الصحية واتخاذ خيارات جيدة بشأن الرعاية الصحية والطبية.

### لماذا يتسم بالأهمية؟

يواجه العديد من الناس صعوبة في فهم المعلومات الصحية التي يحتاجونها للعناية بأنفسهم وأسرهم.

### عند فهم الآباء ومقدمي الرعاية الصحية للمعلومات الصحية وكيفية استخدامها، فمن المرجح للأطفال أن:

- يتغيبوا أياماً أقل عن المدرسة
- يقوموا بزيارات أقل إلى طبيب الأطفال أو غرفة الطوارئ في الحالات غير الضرورية
- يعيشوا حياة أكثر صحة
- يحصلوا على الرعاية الوقائية مثل لقاحات الأنفلونزا
- ينعموا بمنزل آمن يحصل فيه عدد أقل من الحوادث

## الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

- اطلبوا معلومات من برنامج هيد ستارت أو برنامج رعاية الأطفال الخاص بكم حول القضايا الصحية التي تهتمكم.
- انضموا إلى ورش العمل الصحية في برنامج هيد ستارت الخاص بطفلكم وضمن مجتمعكم.



- اطلبوا المساعدة في حال عدم فهمكم للاستشارة الصحية أو عدم معرفتكم لطريقة ملئها.
- اطلبوا نشرات باللغة التي يسهل عليكم قراءتها.
- دونوا الأسئلة التي تراودكم قبل أن تذهبوا إلى أي زيارة رعاية صحية.
- أخبروا الطبيب في حال عدم فهمكم لما يقوله.
- ترددوا على المكتبة واسألوا عن كيفية العثور على معلومات دقيقة تتعلق بمخاوفكم الصحية والأدوية.

## المساعدة في الوقاية من الربو: حافظوا على منزلكم خالٍ من التدخين

### ما هو التدخين السلبي؟

التدخين السلبي هو دخان التبغ المتطاير في الهواء. وهو الدخان الذي يتنفسه الناس من السجائر، أو السجائر الإلكترونية، أو المبخار، أو الغلايين، أو السيجار.

### ما هو التدخين التراكمي؟

التدخين التراكمي هو الدخان الذي يتراكم على الأسطح والأنسجة حتى بعد انتهاء الشخص من التدخين.

### لماذا يتسم بالأهمية؟

- ينبغي أن يتواجد الأطفال في أماكن يُحظر فيها التدخين دوماً.
- يعد التدخين السلبي والتدخين التراكمي مسببات رئيسية للربو، إلا أنه بوسعكم تلافيها.
- يحتوي دخان السجائر والسجائر الإلكترونية على مواد كيميائية، بما فيها مواد يمكن أن تسبب السرطان.

### ما هي السجائر الإلكترونية أو المبخار؟

تنتج السجائر الإلكترونية سوائل ونيكوتين ذو نكهة ومشبع بالأبخرة. لا يخلُ البخار من الضرر، كما يمكنه أن يؤدي رثتي الأطفال النامية.

### ما هو الربو؟

الربو هو حالة مرضية تسبب تورماً وتضيقاً في المجاري التنفسية. ويمكن للربو أن يسبب ألماً وتعباً في الصدر، فضلاً عن جعل الناس يشهقون ويسعلون.



## الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

- إذا كان الطفل مصاباً بالربو، فيمكن لتنفس الدخان السلبي أن يسبب له نوبات ربو أكثر شدة.
- يمكن أن يسبب التواجد بالقرب من الدخان السلبي للأطفال غير المصابين بالربو أعراضاً مشابهة لأعراض الربو.
- قد تبقى المواد الكيميائية التي يخلفها دخان التبغ (التدخين التراكمي) في الهواء أو على ملابسكم لعدة أيام أو أسابيع بعد إطفاء السيارة.
- التدخين التراكمي ليس آمناً على الإطلاق.
- يمكن لطبيب الأطفال الخاص بكم أن يساعدكم أو يساعد الآخرين للإقلاع عن التدخين.
- يعد الحفاظ على منزلكم خالياً من التدخين من أهم الأمور التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفل مصاب بالربو.
- التدخين السلبي ليس آمناً على الإطلاق.
- يمكن للتدخين السلبي أن يتسبب بالإصابات.
- يعتبر التدخين السلبي أكثر خطورة بالنسبة للأطفال مما هو عليه الحال بالنسبة للبالغين، نظراً لكونهم ما زالوا صغاراً وفي طور النمو.
- يُنقل الأطفال إلى المستشفى بسبب الربو أكثر من غيره من المشكلات الصحية الأخرى.
- يتغيب الأطفال المصابون بالربو عن المدرسة لعدد أكبر من الأيام مقارنة بالأطفال غير المصابين بالربو.



## تبدأ العادات الصحية باكراً

### بالنسبة لطفلك حديث المشي

- قدموا وجبات صحية خفيفة لطفلك حديث المشي مثل مكعبات صغيرة من الجبن، أو شرائح الموز، أو قرصاً كاملاً من البسكويت المقرمش مرتين أو ثلاث مرات يومياً. وسيساعده ذلك على الشعور بالشبع بين الوجبات ويقلل من نوبات الغضب المرتبطة بالجوع.
- حاولوا أن تتحلوا بالصبر مع الأطفال المزاجيين بالأكل. فقد يحتاج الطفل إلى تذوق الطعام من 10 إلى 15 مرة على مدى عدة أشهر قبل الإقدام على تناوله.
- حاولوا تخبير طفلك حديث المشي بين خيارين صحيين. فمن المرجح أن يتناول غذاءً صحياً على نحو أكبر إذا كان من اختياره.
- يُعتبر الحليب والماء خيارات المشروبات الأكثر صحة بالنسبة لطفلك حديث المشي. تضيف المشروبات الغازية، وعصير الفاكهة 100%، والمشروبات الرياضية سعرات إضافية إلى نظامه الغذائي ومن الممكن أن تضر بأسنانه.



### بالنسبة لطفلك في مرحلة ما قبل المدرسة

- دعوا طفلك يساعدكم في إعداد وجبات صحية ووجبات خفيفة. فمن المرجح أن يجرب الأطعمة الصحية إذا ساعد في إعدادها.
- حاولوا أن تزنوا في مطبخكم وجبات خفيفة صحية مثل الجزر، وشرائح التفاح، وزبدة الفول السوداني، وأصابع الجبن. فمن شأن ذلك مساعدتكم ومساعدة طفلك الصغير في مرحلة ما قبل المدرسة على تناول طعام صحي، حتى في الأيام الحافلة بالأشغال.
- يُعتبر الحليب والماء خيارات المشروبات الأكثر صحة بالنسبة لطفلك في مرحلة ما قبل المدرسة. تضيف المشروبات الغازية، وعصير الفاكهة 100%، والمشروبات الرياضية سعرات إضافية إلى نظامه الغذائي ومن الممكن أن تضر بأسنانه.

### بالنسبة لكم ولعائلاتكم

- يتعلم طفلك العادات الصحية من خلال مراقبته لكم. لذا حاولوا أن تتناولوا طعاماً صحياً أيضاً.
- حددوا أنشطة روتينية لوقت اللعب، وتناول الطعام، وموعد النوم لجعل الحياة اليومية أقل توتراً.
- تحدثوا مع طبيب طفلك، وموظفو برنامج هيد ستارت، والآباء الآخرين للحصول على نصائح صحية لتناول الطعام.



تبدأ العادات الجيدة لتناول الطعام في وقت مبكر من حياة طفلك. ويمكنكم أن تساعدوا طفلكم على اكتساب عادات تناول طعام صحية منذ نعومة أظفاره لتراقفه مدى الحياة. أنتم القدوة الحسنة لطفلكم، لذا وبينما تحاولون مساعدته على تناول الطعام الصحي، حاولوا أن تفعلوا الشيء ذاته أيضاً!

### التغذية والطعام الصحي

#### بالنسبة لطفلكم الرضيع

- الرضاعة الطبيعية لمدة 6 شهور على الأقل أمراً في غاية الأهمية. ومن المرجح أن يستمتع الطفل بوزن صحي أكثر عند تقدمه في العمر.
- ضعوا حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي، وليس أطعمة الحبوب، في زجاجة رضاعة طفلكم إذ تضيف أطعمة الحبوب سعرات حرارية إضافية لا يحتاج إليها.
- حاولوا الانتظار حتى بلوغ طفلكم حوالي 6 شهور قبل البدء بالأطعمة الصلبة الصحية مثل الخضار المهروسة، وأغذية الأطفال المعلبة، وأطعمة الحبوب المخصصة للرضع. يمكن أن يؤدي البدء بالأطعمة الصلبة في وقت مبكر للغاية إلى مشكلات في زيادة الوزن والسمنة في وقت لاحق.
- ولدى بلوغ الطفل نحو 8 أو 9 أشهر، حاولوا تقديم كميات صغيرة من الطعام الصحي لطفلكم الرضيع على شكل أصابع مثل الدجاج المشوي، والجزر المطبوخ، والفراولة المقطعة. حيث يساعد هذا طفلكم على تعلم كيفية تناول الطعام الصحي.
- يعد حليب الأم، وحليب الأطفال الصناعي، والماء أفضل خيارات المشروبات لطفلكم الرضيع. تضيف المشروبات الغازية، وعصير الفاكهة 100%، والمشروبات الرياضية سعرات إضافية إلى نظامه الغذائي ومن الممكن أن تضر بأسنانه الجديدة.

## ما هي الصحة العقلية؟

تعني الصحة العقلية نمو الأطفال وهم يتمتعون بالقدرة على:

- فهم وتبادل المشاعر
- بناء علاقات وثيقة وإيجابية
- الاستكشاف والتعلم

### لماذا تتسم بالأهمية؟

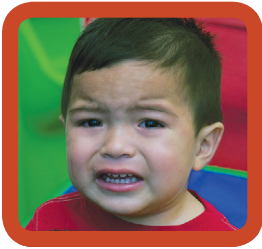
يسهل التمتع بصحة عقلية إيجابية على الأطفال الذين:

- يبنون علاقات وثيقة مع العائلة والأصدقاء
- تقديم أداء جيد في المدرسة
- يتعلمون أشياء جديدة
- يحلون المشكلات الصعبة

- ينمون صبرهم (أو لا يبأسون)
- يركزون على المهمة
- يطلبون المساعدة

عندما يشعر الأطفال الصغار بالقلق، أو الحزن، أو الغضب  
فسيعود حينها من الصعب:

- إقامة الصداقات
- اتباع التوجيهات
- التعبير عن المشاعر أو الرغبات
- اتباع الإرشادات البسيطة
- الانتباه في الصف
- حل المشكلات بطرق إيجابية
- تقديم أداء جيد في المدرسة



## الأشياء التي يمكنكم القيام بها أو قولها لمساعدة طفلكم

### • بالنسبة لطفلكم الرضيع

- أظهروا تفهماً.
- "هل حقاً تريد كعكة أخرى!" "من المحزن تناولك كعكة واحدة فقط".
- امنحوا وقتاً إضافياً.
- "أرى أنك لا تريد مغادرة الملعب". "العب مرة أخيرة على الزلاجة، ومن ثم يتعين علينا المغادرة".
- العبوا معاً لخمس عشرة دقيقة يومياً.
- "ثمة الكثير من الأشياء للقيام بها، لكنه من المهم لنا أن نلعب معاً".
- راعوا اهتمامات طفلكم
- "أرى أنك تريد اللعب بمكعبات البناء". "ما الذي ستبنيه؟"
- امتدحوا طفلكم عندما لا يكف عن المحاولة.
- "أحب طريقتك في مواصلة المحاولة لإيجاد القطعة الصحيحة للغز".
- تعودوا اتباع التعليمات.
- "أولاً التقط المكعبات، ومن ثم أخرج السيارات".

- أحملوا طفلكم في أثناء إرضاعه
- "أحب احتضانك في أثناء إرضاعك".
- أنظروا إلى طفلكم الرضيع وابتسموا، ابتسموا، ابتسموا!!
- "يا عزيزي، عندما أبتسم تقابلني بابتسامه".
- تحدثوا عن ما تقومون به.
- "سأقوم الآن بتغيير حفاظتك".
- حاولوا الاسترخاء والتمتع.
- "عندما أكون سعيد، فمن السهل إرضائك".
- غنوا واقرؤوا لطفلكم كل يوم.
- "حان وقت النوم. حان وقت القصة والأغنية المفضلة".
- اعتنوا بأنفسكم.
- "يمكنني الاعتناء بك على نحو أفضل عندما أشعر بالراحة".

### • بالنسبة لطفلكم حديث المشي/ في مرحلة ما قبل المدرسة

- احرصوا دائماً على شعورهم بالأمان.
- "أعرف أن الأصوات العالية قد تكون مخيفة، ولكن لا بأس".
- قدموا خيارات.
- "هل تريد القميص الأزرق أم القميص الأحمر؟"
- تحلوا بالصبر.
- "دعنا ننتظر حتى انتهاء الأغنية ومن ثم سنخرج".



## يمكنكم تعزيز صحة الفم والأسنان الجيدة من خلال:



- معرفة كيفية التأكد من تمتعكم وتمتع أفراد عائلتكم بأفواه وأسنان صحية.
- مساعدة أطفالكم على تعلم عادات الفم والأسنان الجيدة.

### لماذا تتسم بالأهمية؟

عندما يتمتع الأطفال بأفواه صحية فإنهم:

- يتمكنون من التحدث بوضوح
- يتمكنون من تناول الأطعمة الصحية
- يشعرون بالرضا عن أنفسهم
- **التمتع بفم صحي يعني أيضاً:**
- نمواً ونشوءاً صحياً
- القدرة على التركيز والتعلم
- فم خالٍ من الآلام
- انخفاض تكاليف العناية بالأسنان لعائلتكم.

## الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

- استخدموا فرشاة الأسنان لطفلكم بمعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً.
- إذا كان طفلكم دون سن الثالثة، استخدموا فرشاة الأسنان مع مسحة صغيرة من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- وإذا كان عمر طفلكم يتراوح ما بين 3-6 سنوات، استخدموا فرشاة الأسنان مع مقدار حجم حبة البازلاء من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- سيرغب الأطفال الصغار في تنظيف أسنانهم بالفرشاة بمفردهم، إلا أنهم يحتاجون إلى المساعدة ريثما تغدو مهارات استخدام أيديهم أفضل. استخدموا فرشاة الأسنان للأطفال أو ساعدوهم على تنظيف أسنانهم بالفرشاة حتى بلوغهم حوالي 7 أو 8 سنوات.
- كونوا قدوة حسنة للصحة الفموية! استخدموا الفرشاة لأسنانكم بمعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً في الصباح وقبل النوم) ونظفوا أسنانكم بالخيوط مرة يومياً.
- قدموا وجبات صحية ووجبات خفيفة مثل الفواكه، والخضروات، والحليب قليل الدسم، ومشتقات الألبان، ومنتجات الحبوب الكاملة، واللحوم، والأسماك، والدجاج، والبيض، والفاصولياء.
- حددوا عدد الوجبات الخفيفة التي يتناولها طفلكم يومياً.
- لا تمنحوا طفلكم مكافآت على شكل وجبات طعام.
- اصطحبوا طفلكم إلى طبيب الأسنان بحلول عيد ميلاده الأول وواظبوا على اصطحابه على الدوام.
- خذوا طفلكم إلى طبيب الأسنان إذا لم يذهب إليه من قبل.
- اسألوا الطبيب حيال ما يمكنكم القيام به للحفاظ على أفواهكم وأفواه أفراد عائلتكم بحالة صحية.
- احرصوا على زيارة طبيب الأسنان بالقدر الذي يريه رأي طبيب الأسنان الخاص بكم.
- دعوا برنامج هيد ستارت أو برنامج هيد ستارت للرعاية المبكرة الخاص بكم يعرف ما إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة أو لديكم أي أسئلة حول صحة الفم والأسنان.

# السلامة والوقاية من الإصابة

نصائح للأسر مقدمة من: المركز الوطني للصحة والعاية في مرحلة الطفولة المبكرة

## تتمثل السلامة والوقاية من الإصابة بالنسبة للأطفال صغار في:



- التأكد من نمو أطفالكم وتعلمهم في أماكن آمنة
- حماية الأطفال من المخاطر
- تعليم الأطفال ماذا يتعين عليهم القيام به ليكونوا آمنين

### لماذا تتسم بالأهمية؟

يجب الأطفال الاستكشاف إلا أنهم يحتاجون إلى:

- أماكن آمنة من أجل اللعب
  - أفراد بالغين يراقبونهم ويستمعون إليهم ليتمكنوا من الحيلولة دون وقوع الإصابة قبل حصولها
  - فرص لممارسة مهارات جديدة بأمان
- عندما يكون الأطفال بأمان، فمن المرجح أن:
- يخلوا من الإصابات
  - يركزوا على التعليم
  - يستكشفوا مواقف جديدة بثقة

## الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

### • في المنزل:

- احتفظوا بجميع الأدوية، والمنظفات، والمنتجات الضارة بعيداً عن متناول الأطفال.
- استعملوا أقفالاً للخزائن وأغطية لمقابس الكهرباء.
- استخدموا بوابات السلامة على الأدراج.
- استخدموا أسرة ذات جوانب ثابتة بدلاً من الجوانب المنزلة.
- أبقوا الأسرة بعيدة عن النوافذ وجبال الستائر.
- يُفضل استخدام ستائر من دون جبال على النوافذ ما أمكن ذلك. وإن لم يكن ذلك ممكناً، أبقوا الجبال مربوطة بعيداً عن متناول الأطفال.
- ضعوا الأطفال الرضع ليناموا على ظهورهم في السرير من دون أي بطانيات ناعمة، أو وسائد، أو مصدات.
- أحفظوا الأطعمة الساخنة والسوائل بعيدة عن متناول الأطفال.
- أديروا مقابض أنية الطبخ إلى الجزء الخلفي من الموقد.
- أضبطوا منظم حرارة سخان الماء على 120 درجة أو أقل.
- أبقوا الأطفال بمنأى عن السخانات أو الحرائق.
- ركبوا كاشف دخان في كل طابق. واستبدلوا البطاريات في فصلي الربيع والخريف.
- احصلوا على جهاز الكشف عن أول أكسيد الكربون إذا لم يكن لديكم أحد هذه الأجهزة.
- راجعوا محطة الإطفاء المحلية الخاصة بكم لمعرفة ما إذا كان بوسعها مساعدتكم في إيجاد كاشف دخان أو جهاز الكشف عن أول أكسيد الكربون.
- اسألوا طبيب الأطفال الخاص بكم حول الأطعمة والأشياء الصغيرة التي يمكن أن تسبب الاختناق.
- ضعوا خطة للنجاة وتدربوا عليها.

بتبع في الصفحة التالية



## الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

تنمة الصفحة السباحة

### • خارج المنزل:

- استخدموا واقي الشمس
- علموا طفلكم أن يبقى بعيداً عن الشارع.
- ابحثوا عن الملاعب ذات الأسطح الناعمة بدلاً من الأوساخ والعشب.
- راقبوا طفلكم عن كثب في الملعب.
- أزيلوا الأشرطة من الملابس.
- حافظوا على رباط الحذاء قصيراً ومربوطاً.

### • السلامة في المياه

- كونوا على علم بأن الطفل قد يغرق في أي كمية من المياه التي تغطي فمه وأنفه.
- ابقوا على الدوام على مقربة من طفلكم إذا كان في المياه أو بالقرب منها.
- تعلموا السباحة واصطحبوا طفلكم إلى دروس السباحة التي يشرف عليها مدربون محترفون.
- استخدموا الأسوار رباعية الجوانب والبوابات ذاتية الإغلاق حول أحواض السباحة.
- تعلموا الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).

### • سلامة السيارات والشاحنات

- اختاروا كرسي سيارة مناسب يتلاءم مع عمر طفلكم وطوله ووزنه.
- اختاروا كرسيًا يتلاءم مع سيارتكم أو شاحنتكم واستخدموه على الدوام.
- اسألوا خبراء برنامج هيد ستارت الخاص بكم حيال المكان الذي يمكنكم الذهاب إليه في مجتمعكم المحلي لمعرفة كيفية تثبيت كرسي السيارة الخاص بطفلكم بأمان.
- احرصوا على جلوس الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عاماً فقط في المقعد الخلفي.
- لا تتركوا طفلكم بمفرده في السيارة دون وجود شخص بالغ.
- علموا أطفالكم أن المركبات ليست أماكن آمنة من أجل اللعب. وحتى لو كانت النوافذ مفتوحة، فمن الممكن أن يصبح الأطفال الصغار محمومين على نحو خطير خلال أول 10 دقائق.

