

رعاية طفلك

يحتاج طفلك إليك للحصول على الطعام والحب والرعاية - وهذا كله جزء من تربية الطفل.

إذا كان لديك شعور بالغضب، يمكنك أخذ نفس عميق والعدّ إلى 10. ويمكنك أخذ الطفل في عربته للمشي والتحدّث عن شعورك إلى صديق أو قريب أو ممرضة الطفولة المبكرة.

خط الوالدين

132 055 (بالصوت والهاتف الطابع)

نصائح ومعلومات 24 ساعة في اليوم للأمهات والآباء الذين لديهم أطفال لغاية سن 18 عاماً.

Tresillian (ترسيليان)

02 9787 0855 أو 1800 637 357 (مكالمة مجانية من

خارج سيدني)

معلومات وإرشادات 24 ساعة في اليوم للأمهات والآباء أو مقدّمي الرعاية للأطفال دون سن 5 أعوام.

Karitane (كاريتاني)

02 9794 2350 أو 1300 CARING

(مكالمة مجانية من خارج سيدني)

معلومات وإرشادات هاتفية 24 ساعة عن تربية الأطفال

لا يعرف الطفل الكلمات كي يقول ما يحتاجه. فهو يبكي لأنه جائع، أو لأنه بلل حفاضه، أو لأنه متضايق، أو مزعج، أو متوعّد، أو خائف، أو متألّم، أو لأنه بحاجة للضم أو النوم.

السلامة والإشراف

يجب عدم ترك طفلك بمفرده أبداً، حتى ولا للردّ على الهاتف، إذ أن الحوادث يمكن أن تقع بسرعة خصوصاً في الحمام أو عندما يكون الطفل وحده يزحف على السرير حيث يمكن أن يسقط عنه بسهولة.

عندما يبدأ طفلك بالزحف، فإنه يريد أن يلتقط الأشياء ويضعها في فمه - يجب إبعاد الأشياء الصغيرة عن الأرض لمنع الاختناق.

وينبغي إبقاء الأشياء الحادة والقابلة للكسر والأشياء والسوائل الخطرة الأخرى، بما فيها الكحول ومنتجات التنظيف، في مكان مرتفع ومقفول - بعيداً تماماً عن تناول طفلك.

يجب ألا تهزّ طفلك بتاتاً. اللعب معه برفق وتذكّر أن رميه في الهواء حتى وإن كان على سبيل اللعب يمكن أن يؤدي إلى إصابته أو إيذائه بشكل خطير.

يجب عدم ترك طفلك وحده أبداً، فالحوادث تقع بسرعة!



رعاية طفلك

وقت النوم

يجب أن يكون لديك سرير أو سلّة نظيفة كي ينام فيها طفلك. كما ينبغي استخدام فراش متين ونظيف يناسب قياس السرير تماماً (لا بأس إن استخدمت فراشاً مستعملاً). ويجب وضع قدمي الطفل في أقصى الجانب السفلي من السرير ولف ملاءات السرير بإحكام.

إن الأطفال الذين ينامون على بطنهم أو جنبهم يكونون عرضة للإصابة بمتلازمة موت الأطفال المفاجئ (SIDS). وأكثر الطرق أمناً لنوم طفلك هي بتسطيحه على ظهره. يمكنك محاولة لفّ الطفل بملاءة خفيفة الوزن من القطن أو الموسلين للمساعدة في منعه من التدرج على بطنه.

يجب عدم وضع لحف أو وسائد أو صوف خراف أو مساند أو لعب طرية أو مصدات أو أي شيء آخر يمكن أن يغطي رأس طفلك في سريره أثناء نومه أو قيلولته.

ويجب عدم النوم أبداً مع طفلك في سريرك أو على الصوفا إذا كنت شربت الكحول أو استعملت مخدرات أو أدوية تؤدي إلى شعورك بالنعاس.

التحصين

يساعد التحصين على حماية طفلك من الأمراض والإصابات المعدية الخطيرة جداً. يقدّم التحصين الأول لالتهاب الكبد الوبائي بعد الولادة في المستشفى. هناك تحصينات أخرى ينبغي تقديمها في سن الشهرين. يمكن طلب مزيد من المعلومات من طبيبك أو من ممرضة صحة الطفل.

قوما بالغناء والتحدّث واللعب مع طفلكما - فذلك يساعده على التعلّم والنمو.

يمكن حمل الطفل وضمّه وتمسيده كي يشعر بالأمان والحب. لا تكون عضلات رقبة الطفل الصغير قوية بما فيه الكفاية لرفع رأسه. لذلك يجب دعم رأس طفلك دائماً بذراعك أو يديك في كل حالات حملة ورفعته. إن تربية الأطفال ليست عملية سهلة! لا تترددا في طلب المساعدة.



NSW Department of
Community Services

التدخين قرب طفلك يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بـ SIDS.

