



ElternMail Berlin

طفلك في الأسبوع 10-14 من العمر

عزيزتي الأم، عزيزي الأب،

يسرنا إرسال النسخة الجديدة لكم من النشرة الإخبارية ElternMail (بريد الآباء) برلين. تجد في هذا الإصدار موضوعات عن كل ما يتناول عيد الميلاد الأول، والتغذية، واستخدام المواد الإعلامية.

سوف تتلقون في الشهر القادم نشرة جديدة من ElternMail تتضمن مواضيع مراكز الرعاية النهارية (رياض الأطفال) والخوف من الانفصال والنزاعات مع الأقارب وبينكما كزوجين.

مع تحيات فريق ElternMail



المحتوى

- 1 مقدمة.....
- 2 عيد الميلاد الأول - لم يصبح طفلي رضيعًا فجأة.....
- 3 تغذية طفلك.....
- 5 استخدام المواد الإعلامية وسلوك الوالدين.....
- 6 المزيد من عروض الدعم في برلين.....
- 7 معاينة وهيئة التحرير.....

مقدمة

منذ فترة قصيرة كان هناك رضيع صغير لا حول له ولا قوة بين ذراعيك. وفجأة أصبح طفلك الصغير يجبو في أرجاء المنزل ويخطو خطواته الأولى ويجلس معك على الطاولة ويثرثر معك. وقد لاحظت بالتأكيد أن الأطفال ينمون ويتطورون بسرعة مختلفة للغاية. ومن الطبيعي تمامًا أن تكوني سعيدة بكل ما يستطيع طفلك القيام به بالفعل. كما تشعرين في نفس الوقت بالحزن لسرعة مرور الوقت و"كبر" طفلك بالفعل. لماذا يُصاب الآباء والأمهات بالحيرة في بعض الأحيان؟ بكل بساطة: إنه أمر طبيعي. حيث يجب على الأمهات والآباء من ناحية مساعدة أطفالهم ليصبحوا أكثر استقلالية، ومن ناحية أخرى عليهم حمايتهم. ويحتاج الأطفال الأمرين ليصبحوا أقوياء؛ الجذور والأجنحة.



عيد الميلاد الأول - لم يصبح طفلي رضيعًا فجأة



احتفل بالأعياد والمناسبات مع طفلك الرضيع
"طالما كانت صغيرة، فيمكن اصطحابها في كل مكان." ربما تكون قد سمعت ذلك من قبل. فصحیح أن الأطفال غالبًا ما ينامون بسلام في عربة الأطفال أو حثائب حملهم حتى أثناء تشغيل الموسيقى الصاخبة والأضواء الوامضة في الحفلات، لكن هذا الانطباع قد يكون خادعًا. فأحيانًا يكون الصغار حساسين للغاية تجاه كل المحفزات لدرجة أنهم يصبحون بحاجة ماسة إلى النوم. لكنهم في الوقت نفسه يكونون مدركين لما يحيط بهم ولا يشعرون بالاسترخاء عند تعرضهم للقلق بسبب ما يدور حولهم فيصبحوا مضطربين أو قلقين.

من الجيد معرفة: آذان الأطفال حساسة

أذنا طفلك حساستان بشكل خاص - حيث يستمر تأثر سمع طفلك حتى وهو نائم. فإذا كنت ترغب على سبيل المثال في أن يكون طفلك حاضرًا في الحفل الكبير بالرغم من الموسيقى الصاخبة، فينصح باستخدام واقعي سمع مناسب.

نصائح:

- اختبري في البداية مدى تفاعل طفلك مع حفل ما: راقبيه/ راقبيه واحتفظي به معك. من الأفضل ألا يستمر الأمر طويلًا لترى كيف يشعر طفلك بعد ذلك.
- فكّري قبل الحفلة فيما يمكنك القيام به في المكان إذا لم يهدأ طفلك بسبب الزحام والضجيج. هل الأفضل البحث عن غرفة هادئة أو العمل على الخروج من حين لآخر من المكان أو ربما عليك العودة إلى المنزل مبكرًا؟
- قد يشعر الوالدان المنفصلان أو القائمان على تربية الطفل بمفردهما براحة أكبر عن طريق مراقبة شخص موثوق به. ربما يمكنك أن تطلبي من الجدة أو الجد أو أحد الأصدقاء أو الصديقات أن يتناولوا معك في عملية رعاية طفلك.

تحتل احتياجاتك واحتياجات طفلك الرضيع الأولوية في كل شيء

سواء كان يتم الاحتفال بأول عيد ميلاد للطفل أو بعيد ديني: إذا كنت تنظم/تنظمين حفلة بنفسك، فيجب أن يكون محور التركيز في كل هذا هو احتياجاتك واحتياجات طفلك. من المفهوم أن الأجداد وأفراد العائلة الآخرين يرغبون أيضًا في الاحتفال معك. عليك الانتباه إلى ما هو جيد حقًا لك ولطفلك: فإذا كان طفلك يشعر بالقلق بسبب الضجيج العالي أو إذا كنت مرهقة تمامًا بسبب توفير زينة وتجهيزات الحفلة أو صناعة المخبوزات، فربما لن تتمكني من الاستمتاع باليوم بالشكل الكافي. وهنا يراعى ما يلي: القليل يكون غالبًا الكثير.

هذا يوم جدير بالاحتفال! لكن طفلك لا يهتم أصلًا بما يحدث في ذلك اليوم. فهو لا يهتم بعد بالحفلة الكبيرة. وبالتالي يمكنك إبقاء الحفلة صغيرة وسهلة لطيفة. فإذا قررت تنظيم حفلة عيد ميلاد بها مدعو ضيوف بها، فيجب التأكد من اختيار وقت يتناسب مع إيقاعك اليومي عند دعوة الضيوف وإخبارهم منذ البداية بموعد انتهاء الحفلة.

نصيحة: لا تنس/لا تنسي تهنئة نفسك في هذا اليوم المميز. فقد أصبحت على كل أبأ أو أمًا منذ عام من الآن!

مربية أطفال نهارية، حضانة الرعاية النهارية، وخيارات رعاية الأطفال الأخرى

إذا أنهيت إجازة الأبوة أو الأمومة بعد السنة الأولى لطفلك وعدت إلى العمل، فسوف تبدأ على الأرجح في القريب العاجل رحلة البحث عن مركز رعاية نهارية أو عن مربية أطفال نهارية قريبًا. وربما تتولى الجدة أو الجد أو العمّة/الخالة أو أحد المعارف رعاية طفلك. وقد يتناوبك الخوف والقلق في الأشهر القليلة القادمة وبداية ذهاب طفلك إلى مركز الرعاية النهارية (الروضة) وعودتك إلى العمل. وهذه المخاوف طبيعية ووجودها أمر عادي. ويمكن أن تساعدك مناقشة المخاوف المحتملة مع المقربين منك على حسن التعامل معها.



تغذية طفلك

تأكدني من أن طفلك يجلي في مكان آمن عند تناول الطعام - على سبيل المثال كرسي مرتفع مناسب. يساعد الجلوس في وضع معتدل في سهولة تناول الطعام والبلع.

أصبح الطبق الآن أكثر ألوانًا وتنوعًا

الأطفال الصغار فضوليون بشأن ما يأكله الكبار! استغلي هذا الفضول ودعي طفلك يجرب الأشياء. فإذا لم يحب مذاقه في المرة الأولى، عليك التحلي بالصبر والهدوء وأعيدي تقديم هذا الطعام مرة أخرى. ويستطيع الأطفال الصغار تناول كل شيء تقريبًا. لكن الأطعمة الصغيرة جدًا فقط مثل المكسرات أو الكشمش (عنب الثعلب) (خطر الابتلاع!) أو الأطعمة النيئة مثل السوشي أو النقائق النيئة أو جبن الحليب النقي (يمكن أن تحتوي على بكتيريا مسببة للأمراض) ليست مناسبة للطفل بعد. ويرجى عدم استخدام العسل أيضًا. فهو يلتصق بالأسنان ويمكن أن تضر بصحتها (تسوس الأسنان). ويحتوي العسل في حالات نادرة على بكتيريا خطيرة يمكن أن تضر بالأمعاء و/أو العضلات والجهاز التنفسي.

يحتوي الطبق ما يلي:

- التنوع صحي: الفاكهة والخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن. لذلك يُنصح بأن تكون حاضرة في كل وجبة. سواء كانت في شكل قطعة واحدة أو مقطعة أو مبشورة - حسب ما يفضله طفلك!
- الخبز الأسمر أو الموزلي أو البطاطس أو الأرز أو المعكرونة أو غيرها من منتجات الحبوب مثل الجاوس والكسكوس/البرغل وغيرها: تحتوي هذه الأطعمة على الكربوهيدرات وتمنح الطاقة للجسم والتمثيل الغذائي.
- الحليب والزبادي غير المحلى واللبن الرائب واللحوم والأسماك والبيض والجبنة: ويكفي وضع كميات أقل من ذلك في الطبق. فهذه الأطعمة الحيوانية مصدر مهم للبروتين والكالسيوم والحديد وفيتامين د وفيتامين ب 12. ويتوفر البروتين النباتي بشكل أساسي في منتجات الصويا والبقوليات مثل العدس والفاصوليا وبعض أنواع الحبوب (مثل الجاوس والشوفان).
- ويمكن الآن أيضًا استبدال حليب الأطفال الصناعي بحليب الأبقار. لا تحتوي المشروبات النباتية المصنوعة من فول الصويا والشوفان والحنطة واللوز وغيرها على نفس القيمة الغذائية التي يحتوي عليها الحليب البقري (مثل الطاقة والبروتين والكالسيوم). ويمكن من وقت لآخر إعطاؤه للرضع من عمر سنة واحدة كجزء من نظام غذائي مختلط.
- ومن المهم على وجه الخصوص عند إطعام الأطفال الصغار غذائيًا نباتيًا صرًا أو نباتيًا تشكيل الوجبات بعناية. من الجيد معرفة ذلك أو طلب المشورة من المتخصصين المؤهلين.

ينمو رضيعك الآن ليصبح طفلًا صغيرًا، حتى عند تناول الطعام. لأن الانتقال إلى الوجبات العائلية يمكن أن يبدأ في سن 10 - 12 شهرًا. (يمكنك العثور على مزيد من المعلومات في نهاية نشرة ElternMail).

تصبح الوجبات الثلاث من الهريس والوجبتان من الحليب:

- الإفطار
 - الوجبة الخفيفة
 - الغداء
 - الوجبة الخفيفة
 - العشاء
- في الفترة الانتقالية غالبًا ما يكون خليطًا:**
- ربما طعام الرضيع في الصباح
 - في الغداء الطعام العائلي على سبيل المثال
 - وتكفي أربع وجبات فقط لبعض الأطفال

الوجبات المنتظمة والاستراحات بين الوجبات

من المهم تناول الطعام بانتظام حيث يعزز هذا الطاقة. ومن الأفضل أن أخذ استراحة بين الوجبات. فهذا يريح المعدة والأمعاء ويقيك جائعًا لتناول الوجبات المطلوبة. يُرجى أيضًا الابتعاد عن الحليب والعصير ورقائق البطاطس والوجبات الخفيفة الأخرى بين الوجبات. لكن الماء العادي والشاي المخفف غير المحلى مهمان أيضًا لإرواء العطش بين الوجبات.

تناول الطعام بالأسنان وبدون أسنان

معظم الأطفال لديهم أسنان بالفعل. ومن الممكن طحن الطعام في الفم حتى بدون أسنان. لكن يجب عليك عادةً هرسها (بشكل خفيف) أو هرسها بالشوكة أو تقطيعها إلى قطع صغيرة. أما بالنسبة الفطام الذي يقوده الطفل بنفسه (لمزيد من المعلومات انظر نشرات ElternMails السابقة) فلن يتغير الكثير، حيث أنهم قد تلقوا بالفعل طعامًا مكيفًا من مائدة الأسرة.

هكذا يمكنك التشجيع على الأكل المستقل

يبدأ بعض الأطفال في أن يصبحوا أكثر استقلالية ويرغبون في تناول الطعام بأنفسهم. وتُفعل هذه الطريقة بشكل جيد مع الأطعمة التي يمكن تناولها من يدك، مثل شرائح الفاكهة أو الخبز. فإذا لم يكن وضع الملعقة في الطعام سهلًا بعد، فقدمي لطفلك الملعقة الخاصة به وساعدي في إطعامه في نفس الوقت.



تغذية طفلك

من الجيد معرفة: المشروبات المناسبة للأطفال



يُنصح بتقديم الكثير من الماء أو الشاي غير المَحلى مع كل وجبة، وبالطبع بين الوجبات. ومن أنواع الشاي المناسبة شاي الشمر أو البابونج أو شاي الفاكهة أو شاي الرويوس. ساعدي طفلك على تعلم الشرب من وعاء مناسب. ويمكن أن يكون هذا الكوب كأسًا (مانقًا للتسرب) أو كوبًا بمنقار. وهذا ليس بالأمر السهل في البداية، لكنه يتحسن ويتحسن مع الممارسة. كما يُنصح أيضًا استبدال زجاجة الحليب المعتادة بكأس أو كوب خلال هذا الوقت. لأن المصّ ليس جيدًا للأسنان والفك.

ملاحظة مهمة: الأطفال وتناول السكريات

من المعروف أن السكر غير صحي، ولكنه موجود في كل مكان في الحياة اليومية. كما أن الأشياء حلوة المذاق تجعل الأطفال الصغار يعتادون بسرعة على المذاق الحلو. ويمكن أن يحدث أن الخضروات مثلًا لا تؤكل بسبب اختلاف نكهتها. كما أن الأطعمة السكرية لا توفر أي عناصر غذائية ذات قيمة تذكر، كما أنها مُضرة بالأسنان وتجعلك تشعر بالشبع إذا تناولتها بين الوجبات. يُنصح للفترة من الشهر 10 - 14 إعطاء الطفل أقل كمية من السكريات. فأنتم كأباء وأمهات لا يزال بإمكانكم التحكم في هذا الأمر جيدًا في هذه المرحلة من العمر! ومع تقدم طفلك في العمر، سوف تحتاجين إلى استراتيجيات جيدة للتعامل مع الحلويات. وهناك نصائح حول هذا الأمر في نشرات ElternMails القادمة.



- ما هي الكمية التي يجب أن يتناولها طفلي؟
ربما تتساءلين عن الكمية التي ينبغي أن يتناولها طفلك. لا يحتاج الطعام إلى جدول يحتوي على أرقام! سوف يتناول الأطفال الأصحاء الكمية التي يحتاجونها بالضبط. وقد يختلف ذلك من وجبة لآخرى، ومن يوم لآخر.
- من لعب كثيرًا في الخارج يأكل أكثر.
- من تناول الكثير من الطعام في وجبة الفداء، فربما يتخلى عن وجبة بعد الظهر.
- إذا لم يكن الطعام لذيذًا بالقدر المرغوب لدى الطفل، فسوف يأكل كميات أقل. والأمر هكذا حتى مع الكبار أيضًا!
- وإذا كان طفلك مريضًا، فقد يأكل أقل من المعتاد. احرصي حينها بشكل خاص على أن يشرب الطفل كمية كافية من الماء.

هكذا يمكن لطفلك تعلم سلوكيات الأكل الصحي

- من المهم أن يشعر "بالجوع" و"الشبع".
- إذا لاحظت أن طفلك جائع أو شبعان، انتبهي لهذه الإشارات. إن الطريقة التي تتعاملين بها مع طعام طفلك تشكل سلوكه الغذائي الآن وفي المستقبل. كما يمكن أن يمنع ذلك من الإصابة بالسمنة. لذلك، تعلمي أن تثقي بنفسك وبطفلك.
- إذا لم يعد طفلك يرغب في تناول المزيد من الطعام، اطلبي منه مرة أو مرتين بطريقة ودية. فإذا لم ترغب في المزيد، عليك بإنهاء الوجبة.
- وحتى إذا كان لا يرغب في تناول أي شيء، فاحترمي ذلك أيضًا. ليس من الضروري أن يأكل طفلك في كل مرة يُقدم له فيها شيء ما. فربما يكون قد تناول الكثير من الطعام في وقت سابق وليس جائعًا. وربما يكون متعبًا أو مُرهقًا وبالتالي لا يرغب في تناول الطعام. وتتمثل مهمتك في تقديم الطعام بشكل منتظم. لكن طفلك هو من يقرر ما إذا كان سيأكل أم لا.
- لا تملئي طبق طفلك حتى آخره. قدمي له بعض الطعام كبادرة ثم راقبي سلوكه في تناول الطعام. فإذا كان أكثر جوعًا، فأعطيهِ المزيد.



تغذية طفلك

- هل أنتم من فريق الرضاعة الطبيعية وتريدن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية؟ بطبيعة الحال! توصي منظمة الصحة العالمية بضرورة الاستمرار في إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية حتى عيد ميلادهم الثاني حتى بعد إدخال الأطعمة التكميلية لهم في التغذية.

يرجى الانتباه إلى: بالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (مثل الأطفال المبتسرين أو الأطفال منخفضي الوزن وصعوبة زيادة الوزن أو الأمراض الخاصة أو الإعاقات) قد تُطبق توصيات غذائية خاصة. لهذا فمن الأفضل التحدث مع طبيبة أو طبيب الأطفال وأخصائية أو أخصائي تغذية مؤهل. إذا كنت قلقة بشأن ما إذا كان طفلك يأكل ما يكفي من الطعام، اطلبي النصيحة من الأمهات الأخريات وتبادلي معهن الأفكار. وقد يكون هذا الأمر مريحًا ومطمئنًا للغاية.

من الجيد معرفة: وقت الجلوس أمام الشاشة

إذا كان طفلك يقضي الكثير من الوقت أمام الشاشة كل يوم، فقد يُعيق هذا تطور اللغة - يحتاج طفلك إلى التواصل مع اللغة ليتعلم الكلام. ولا يمكن أن ينجح هذا إلا من خلال التحدث إلى طفلك وتقديم الشرح والوصف الذي يحتاجه خلال التحدث مع طفلك، على سبيل المثال عند مطالعة كتاب أطفال ووصفه معًا. كما أن البرامج التلفزيونية للأطفال ليست بديلًا عن ذلك.

وإذا كان لطفلك غرفة نوم خاصة به وبنام فيها بالفعل، فيجب أن تبقى الغرفة خالية من الوسائط التي تُعرض عبر الشاشات. أما إذا كان بنام في نفس الغرفة التي تتأمين فيها، فلا ينبغي أن يكون هناك تلفاز أو لابتوب بالغرفة أيضًا.

فحتى لو كان التلفاز يعمل في الخلفية فقط، فإن الأطفال الصغار يمكنهم سماعه. عليكم التأكد على وجه الخصوص من أن طفلك لا يشاهد أي محتوى غير مناسب (مثل العنف) - ومن الأفضل إبقاء التلفاز مغلقًا.

ويعاني الأطفال الصغار غالبًا من صعوبة في النوم عند معالجة الانطباعات الإعلامية. حيث أن الدماغ يستقبل النسبة العالية من الضوء الأزرق على الشاشة مثل ضوء النهار ويوقظك من النوم. لهذا فإن مشاهدة التلفاز وما شابه ذلك في المساء وقبل النوم مباشرة أمر غير ملائم بشكل خاص.

أما الأطفال الذين يتمتعون بالفعل بفرط في النشاط، فيصبحون أكثر تملقًا وقلقًا بسبب المحتوى الإعلامي المثير. ويمكنهم بدلًا من هذا الاستفادة من طاقتهم بشكل أفضل من خلال الحركة واللعب، وبالتالي يتمتعون بالهدوء بشكل أفضل.

يتعلم الأطفال من خلال الملاحظة والتقليد. فانت قدوة لطفلك. لذلك حاولي/حاولي التخلي عن هاتفك المحمول واللابتوب والأجهزة الأخرى للتركيز على طفلك والتحدث معه.

علاقة الرضاعة الطبيعية مع طفلك

إذا كنت لم تعودي ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فلا بأس بذلك تمامًا. يتوقف العديد من الأطفال عن الرضاعة الطبيعية بعد عيد ميلادهم الأول. ويمكنهم أيضًا تغطية احتياجاتهم الغذائية في هذا العمر بطرق أخرى. إذا لم يعد طفلك يرضع الرضاعة الطبيعية من الأم، فتأكد من شرب الكمية الموصى بها من بديل لبن الأم حتى يستمر طفلك في الحصول على العناصر الغذائية المهمة.

إذا كنت تفكرين في فطام طفلك لأنك لا ترغبين في الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أو لأن ذلك لا يتناسب مع نمط حياتك اليومية، فحاولي البدء في هذه الخطوة برفق وببطء. إذا كانت لديك أي استفسارات حول الفطام، فيمكن لطبيبة أو طبيب الأطفال أو قسم استشارة الرضاعة الطبيعية أو القابلة مساعدتك.

استخدام الوسائط الإعلامية

ربما لاحظت بالفعل أن طفلك يزداد فضولًا أكثر فأكثر. فهو يراقبك أنت ويراقد المحيط من حوله. عندما تنظر/تنظرين إلى هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي، فإنه يريد أيضًا لقاء نظرة. بل ربما اكتشف بالفعل أن بإمكانه تحفيز ردود الفعل على الشاشة بإصبعه. كما تصبح الشاشة الكبيرة مثل اللابتوب أو التلفاز أكثر إثارة في هذا العمر.

ملاحظة مهمة:

لا يمكن للأطفال التعامل مع الصور المتحركة حتى يبلغوا 18 شهرًا على أقرب تقدير ولا يحتاجون إلى جهاز تلفزيون أو جهاز تابلت أو هاتف ذكي وما إلى ذلك حتى ذلك الحين. ضعني في اعتبارك أن المحفزات الحسية غالبًا ما تكون قوية جدًا وتسبب الإجهاد على الأطفال الصغار. لهذا يجب عليك دائمًا مراقبة استهلاك طفلك للوسائط الإعلامية لاحقًا.



عروض الدعم في برلين

بوابة العائلات في برلين

تحتوي بوابة العائلات في برلين على الكثير من المعلومات الخدمية القيمة حول موضوع الأسرة، وجدول زمني للأحداث الخاصة بالأطفال والشباب والأسرة بأكملها، بالإضافة إلى دليل إرشادي حول مجموعة واسعة من الموضوعات (مثل وقت الفراغ والشؤون المالية والآباء العائليين أطفالهم بمفردهم ومراكز الرعاية النهارية وما إلى ذلك).

www.berlin.de/familie →



التغذية الصحية

يمكنك أيضًا العثور على معلومات أساسية ومحتويات للتحميل وروابط حول موضوع الأطفال والتغذية الصحية على بوابة العائلات في برلين:

www.berlin.de/familie/informationen/kinder-und-gesunde-ernaehrung-338 →



استخدام الوسائط الإعلامية

كما تقدم بوابة العائلات في برلين أيضًا نصائح مفيدة ومزيدًا من المعلومات والروابط حول موضوع استخدام الوسائط الإعلامية:

www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324 →



هيئة التحرير

الناشر
ElternLeben.de - عرض مقدم من جمعية
wellcome gGmbH

www.elternleben.de
www.wellcome-online.de

بدعم من
جمعية Stützrad gGmbH

بدعم من



Konzeption
wellcome gGmbH: د. مارتينا شتوتس

التحرير
wellcome gGmbH: د. مارتينا شتوتس، ماديلينا هوفمان، زاينهنتس
جمعية Stützrad gGmbH: كاتيا بريندل، زاينهنتس دورينج

مشاركة حرة من: كارين هاكبارت،
إليزابيث هوسيندورفر، ريناته ليبيركنيست،
مايكة ماير، باتريسيا بومينيس

تنسيق التسويق والتصميم
wellcome gGmbH: بريت لونتسفايجر

الأشكال والتصميم
wellcome gGmbH: فلوريان شتورتس

الرسومات
فرانيسكا باخماير (House of Creatures)

الصورة
ص. iStock (FatCamera)
© wellcome gGmbH 2024

ElternLeben.de

يتم إصدار ElternMail Berlin من قبل
ElternLeben.de - المنصة الرقمية للآباء
والأمهات.

ندعمك بالمعرفة والمشورة المجانية منذ الحمل
وحتى سن البلوغ.

مرافقة جيدة من البداية

من خلال الخدمة الإخبارية ElternMail Berlin ترغب وزارة التعليم والشباب والأسرة بالولاية في الوقوف بجانب العائلات في بداية حياتهم الأسرية وفي مسار حياتهم ودعمهم في هذا. الهدف من هذا العرض المجاني للعائلات هو إمداد الأمهات والآباء بمعلومات مفيدة حول نمو أطفالهم وتقديم نصائح عملية وملاحظات حول عروض الدعم المحلية المتوفرة لهم.



معاينة الطبعة الثالثة المتوفرة أونلاين - الشهر 10 حتى 14 من عمر طفلك الرضيع

1. كيف حال طفلك في روضة الأطفال؟
2. التعامل مع الأجداد وغيرهم من الأقارب
3. عندما يؤثر الأجداد أو الأقارب الآخرين على الشراكة (الحياة الزوجية)



عليك بالاشتراك في البريد الإلكتروني للوالدين حتى لا يفوتك أي عدد -
يستغرق الأمر دقيقتين فقط.

(العربية / Türkçe / українська / Polski / English / Deutsch)

→ www.elternleben.de/elternmail-berlin

