



ElternMail Berlin

رضيعك في الشهرين الثالث والرابع من عمره



هل أنت مندهش من مدى سرعة تغير طفلك ونموه؟ إنه أمر مثير للإعجاب حقًا، أليس كذلك؟ الآن طفلك يبلغ من العمر حوالي 3 إلى 4 أشهر ويكتشف الكثير من الأشياء الجديدة، حركاته أصبحت أكثر دقة، وخلال النهار يظل طفلك مستيقظًا لفترات أطول.

نحن متحمسون لمرافقتك وعائلتك في هذه الرحلة. مع نمو طفلك، تظهر أسئلة ومواضيع جديدة قد تشغل بالك. في هذه الرسالة الإلكترونية للوالدين، ستجد العديد من النصائح والمعلومات المثيرة حول الشهر الثالث والرابع من عمر طفلك

فريق بريد الوالدين الخاص بك

المحتويات

- 2 المشاعر والاحتياجات في دور الوالدين الجديد
- 4 تطور طفلك
- 6 اللعب مع طفلك
- 6 ما يمكنك القيام به لنفسك
- 7 نوم طفلك
- 8 تغذية طفلك
- 8 طفلي يضع كل شيء في فمه - المرحلة الفموية
- 9 إعطاء اللهاية - نعم أم لا؟
- 9 لماذا الحمل مفيد
- 10 صحة طفلك
- 10 الترميم الجسدي بعد الولادة
- 11 الرعاية لطفلك
- 12 المساعدة في مشاكل المالية
- 13 العروض الداعمة في برلين
- 16 المعاينة وبيانات النشر



The ElternMail on your child's development is available digitally in English.
ElternMail pro rozvitok Vašoj diti ni dostupnij v elektronnij versii
ukraїнською мовою.

Çocuğunuzun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur.

Die ElternMail zum Thema Entwicklung gibt es auch auf Deutsch.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/dritter-vierter-monat





المشاعر والاحتياجات في دور الوالدين الجديد

الوضع الجديد والتوجه

هذا سوف يساعدكم كزوجين:

- 1 التحلى بالصبر مع بعضكما البعض وامنح بعضكما البعض الوقت للنمو في دوركما الجديد كأب أو أم. إذا كنتما على استعداد للتعلم والممارسة معاً، فيمكنكما أن تصبحا أقرب من السابق كزوجين.
- 2 تحدثوا بصراحة عن كيفية تصوركم لتقسيم المهام بينكم في دور الوالدين، وما هو المهم بالنسبة لكم في تربية الطفل/ الأطفال. ربما تريدون أن تفعلوا الأشياء بشكل مختلف عن ما كان يفعله والديكما. ومع ذلك، يجب الانتباه: إن في لحظات التوتر، يتحول الدماغ إلى «الإدارة الآلية» ويلجأ إلى السلوك الذي كان يعرفه منذ الطفولة. إن أفضل وسيلة حماية ضد هذا، هو مناقشة الأمور بصراحة مراراً وتكراراً: كيف نرى أنفسنا كأب وكأم؟ ما هو المهم بالنسبة لنا عند توزيع المهام لمرافقة ورعاية طفلنا؟
- 3 كوننا مستعدين لقبول الحقيقة، بأن الشريكة أو الشريك قد يبدو في البداية أكثر ارتباطاً بالطفل بما هو منك، فالطفل لديه ما يسمى بالشخص المقرب أولاً الذي يتمتع بأفضلية تقديم الرعاية له. عادة ما يكون هذا هو الشخص الذي يقضي وقتاً أطول مع الطفل. إذا كنت تشعر بالإهمال أو الرفض أو عدم الحصول على الفرصة لفعل ذلك، يتوجب التحدث عن ذلك بصراحة في علاقتكم الزوجية.
- 4 يشعر معظم الوالدين الشباب بما هو أكثر من مجرد الحب والفخر والإنجاز. هم يشعروا بالمخاوف وسرعان ما يصبحوا غير واثقين: هل أفعل كل شيء بشكل صحيح مع الطفل؟ الكلمات المشجعة والتقديرية في العلاقة الزوجية والدعم المتبادل يلعب في هذه الحالة كدواء للروح!
- 5 عبروا عن رغباتكم بوضوح. نظراً لأنكم قد تكونوا متعبين ومرهقين، في هذه الحالة من الصعب جداً تخمين ما يحتاجه الشريك أو الشريكة. لا تتردد في التعبير بوضوح عما تشعر به وما تحتاجه. على سبيل المثال: «أنا مرهق. من فضلك دعنا نتناوب الليلة في تغيير الحفاضات».
- 6 من المفيد أن تتقبل وتتقبل أن الطفل سيكون محور الاهتمام لبعض الوقت وأنكما كزوجين سيكون لديكما وقت أقل معاً. العديد من الأزواج ييلقون عن اشتياقهم للتواجد معاً. لهذا السبب يجب أن تخلقوا وتجذبوا لحظات صغيرة لكما معاً في الحياة اليومية.

في هذه الفترة الأولية الجديدة، غالباً ما يتعلق الأمر بالتلاحم كعائلة مع بعضها البعض، سواء كزوجين أو كأب أو كأم وحيدة/وحيد. الأطفال يتطورون بسرعة. وأنت الآن تدرك: بأن الروتين الذي كان يعمل بشكل جيد مع طفلك بالأمس، لا يعمل اليوم ولا بد من أن يتغير مرة أخرى.

ربما لاحظت أن طفلك يبقى مستيقظاً لفترة أطول. قد تجد بالتالي أن أيامك أصبحت أكثر ضغطاً فجأة. إنجاز المشتريات وأعمال المنزل، استقبال الزوار، حضور موعد عند الطبيب أو الطبيبة، تخصيص وقت لعلاقتك الزوجية، وغير ذلك. تود القيام بكل هذه الأمور، لكن طفلك يحتاج الآن إلى مزيد من الاهتمام

بشكل عام يمكن القول، بأنك تعيش حالياً وقتاً مثيراً، ولكنه بالتأكيد مرهق أيضاً. ربما يبدو لك كل شيء «مضطرباً» بعض الشيء في الوقت الحالي، دون وجود هيكلية متينة لحياتك اليومية.

ربما سيساعدك أولاً، بأن تعرف: ما تمر به حالياً هو أمر طبيعي تماماً. امنح نفسك الوقت للعثور على إجراءات وهيكل جديدة والتحلى بالصبر مع نفسك. بالطبع، من المهم جداً بالنسبة لك كيفية وضع وحالة طفلك. ومع ذلك، من المهم أيضاً أن تهتم بنفسك بشكل جيد.

لأنه لا يمكنك أن تكون موجوداً من أجل طفلك وعائلتك إلا إذا راجعت دائماً نفسك، وسألت نفسك، كيف حالك، وما هي الأمور التي قد تفتقده وتحتاج إليه لأجل الإعتناء بنفسك.

إذا كنت تشعر أن الدعم في الحياة اليومية سيكون مفيداً لك، فلا تتردد في الحصول على المساعدة، (انظر العروض في الصفحات الأخيرة).

العمل الجماعي لثلاثة أشخاص - البقاء كعشاق

يفكر الوالدين اللذين ينتظرون ولادة أطفال لديهم كثيراً في غرفة الأطفال وعربة الأطفال ومقعد السيارة وما يحتاجه الطفل. غالباً ما يتم إهمال السؤال: كيف حالنا كزوجين؟ ماذا نريد أن نفعل لكي نبقى كزوجين نعشق بعضنا البعض؟

عندما يولد طفلك، تتعرفان كزوجين على بعضكما البعض مرة أخرى ومن جانب مختلف تماماً. الطفل يكون هو محور التركيز في الوقت الحالي، وهناك وقت أقل خاص لكما. سوف تتغير حياتكما الجنسية أيضاً. لذا يجب عدم التردد في التحدث بصراحة معاً وعن ما يزعجكم وحاولوا فهمكم للآخر.

يساعدك الحنية والتقدير المتبادل والمحادثات المفتوحة والتقسيم المناسب للمهام بالإضافة إلى تقديم الدعم المتبادل، للشعور بقريركم من بعضكم البعض والاستمتاع بقاء الوقت مع طفلكم.



النصائح والأفكار المفيدة لعلاقة حبكم في الحياة اليومية...

- عانقوا وقبّلوا بعضكم البعض بانتظام ولا تنسوا أن تبتسموا لبعضكم البعض.
- خذوا 15 دقيقة كل يوم لتخبروا بعضكم البعض بما تشعرون به والاستماع والتفهم لوضع بعضكم البعض بشكل جدي.
- اسألوا بقية الأفراد المشاركين في رعاية الطفل، على سبيل المثال، الجدة أو الجد، سواء كان هو أو هي ذاهبة للنزهة مع الطفل. بهذه الطريقة يمكن لكم قضاء بعض الوقت معاً.
- اكتبوا لبعضكم البعض رسائل حب صغيرة على قطعة من الورق (على سبيل المثال: «أنا مشتاق إلى رؤيتك»)
- لفتات المحبة الصغيرة (مثل إحضار القهوة إلى السرير) هذا يجعل المزاج حلواً.



تمرين للأزواج:

ربما يساعدكم التمرين التالي على تحديد الأدوار من خلال طرح الأسئلة التالية على بعضكم البعض. من الأفضل سردها بشكل عفوي. وهنا بعض الأمثلة:

الشريك 1	الشريك 2
ما الذي لا أريد التخلي عنه؟ الاستمرار في ممارسة رياستي.	ما الذي لا أريد التخلي عنه؟ لا بد أن أوصل مسيرتي المهنية.
ما الذي أفتقده الآن؟ تخطيط الوقت بشكل واضح والهدوء، لكي أتمكن من تطوري مهنيًا إلى جانب وجود الطفل.	ما الذي أفتقده الآن؟ تخصيص بعض الوقت لنفسني.
ماذا أتمنى الآن لعلاقتي الزوجية؟ أود أن أرى توزيعاً واضحاً للمهام حتى تتمكن من إدارة المنزل معاً	ماذا أتمنى الآن لعلاقتي الزوجية؟ أود المزيد من التقدير
أشعر بالحب، عندما تأخذني بين ذراعيك.	أشعر بالحب، عندما تقول لي أنك تحبني.
...	...

كلما أصبح من الواضح لك ما تحتاجه وما أنت مستعد له، كلما أصبح من الواضح في كثير من الأحيان كيف يمكنكم أن تكونوا موجودين إلى جانب بعضكم البعض. يجب التوضيح بالضبط ما تريده من الشخص الآخر، وقم بصياغة رسائل «أنا» بدلاً من توجيه الاتهامات. غالباً ما يخطط الوالدين الشباب لكل شيء باستثناء علاقتهم. ومع ذلك، هذا هو بالضبط ما هو مهم: أن يتم منح الشراكة الزوجية نفس المساحة التي يحظى بها طفلك ووظيفتك. إذا لزم الأمر، مع إدخال المهام والمواعيد في التقويم.

امنح طفلك مساحة للانشغال الذاتي

الضحكة الأولى، الرحلة الأولى، القصة الأولى، الحركات الأولى - كل شيء مثير. ولكن لنكن صادقين، الأمهات والآباء ينتظرون بفارغ الصبر شيئاً آخر، على سبيل المثال: عند الاستحمام الأول دون ضغط الوقت، أو أن تتمكن أخيراً من إجراء مكالمات هاتفية بكل راحة مرة أخرى. إذا كان طفلك سعيداً، فامنحه مساحة للانشغال بذاته (على سبيل المثال، اكتشاف يديه الصغيرتين) واستخدم هذا الوقت - دون الشعور بالذنب - من أجلك أو من أجلكما كزوجين.

نصائح لأولياء الأمور الوحيدين أو المنفصلين

- تنظيم الدعم من المحيطين بكم، إن أمكن (مثل الجيران والأصدقاء والصديقات والمعارف الجدد من دورة الإعداد للولادة).
- الاستفادة من الدعم الذي تقدمه مكاتب رعاية الشباب/يوغندا أمت.
- الاستفادة من عروض المراكز العائلية وبيوت الأحياء (انظر العروض في الصفحات الأخيرة).

تطور ونمو طفلك

من أجل توجيهك، نتشارك هنا نظرة عامة على المجالات المختلفة لنمو طفلك.

الحركة - السمع - الرؤية - الشم - التحدث

كل صدق: يعرف كل أم وأب الشعور بالفخر عندما يتمكن طفلهم من القيام بشيء أفضل من الأطفال الآخرين في نفس عمره. ومع ذلك، فإن الجانب السري الأعلى والأسرع والأبعد لنمو الطفل لا يتماشى مع طبيعتنا البشرية. كل طفل يتطور بوتيرته الخاصة. لذلك، يرجى تجنب مقارنة طفلك مع الأطفال الآخرين. إذا لم تكن متأكدًا، فما عليك سوى سؤال طبيب الأطفال الخاص بكم عند الفحوصات الوقائية

لو كان طفلك يستطيع التحدث، هذا ما كان سيقوله

„أريد أن أنتمي وأكون معكم!“

„أنا فضولي وأرغب في اكتشاف العالم بنفسني.“

“أتحرك بالسرعة التي تناسبني وأقوم بالتقلب عندما أكون جاهزاً.“

“أنا أشعر بفضول بما يحدث حولي.“

“أنا بحاجة إليك - أحتاج إلى الأمان والرعاية وفرصة الاستكشاف.“

التطور الحركي - هكذا يتحرك طفلك

يستطيع طفلك عند الاستلقاء على بطنه، رفع رأسه في وضع مستقيم والتحكم في حركاته أكثر فأكثر. راقب طفلك وسترى كيف يمكنه تحريك يديه وذراعيه وأصابعه بشكل أكثر توجيهاً. وقد يتدرب على لمس يديه الصغيرتين أو وضع يده على فمه. إذا أخذت طفلك من وضعية الاستلقاء إلى وضعية الجلوس، فسيكون هو ذاتياً قادراً على وضعية رأسه وبشكل مستقل ومن ثم حتى تدويره بحرية.

عادة الأطفال في الشهر الثالث من عمرهم لا يتقلبون بأجسامهم. غالباً ما يتم ملاحظة التغييرات الأولى فقط في الشهر الرابع إلى الشهر السادس من العمر. ثم يستدير الأطفال أولاً على جانبهم ومن ثم على بطنهم. يمكن ملاحظة الإستدارة بالعكس اعتباراً من الشهر السابع من العمر، وعلى الأرجح من الشهر الثامن من العمر. ولهذا السبب ستكتشف المزيد من المعلومات حول الإستدارة في رسائل البريد الإلكتروني للوالدين القادمة.

انتباه: يرجى عدم ترك طفلك أبداً دون مراقبة على الأماكن المرتفعة، مثل طاولة التغيير أو الأريكة أو حافة السرير وأمني دائماً يد لوقاية طفلك. بالإضافة إلى ذلك، من المهم التأكد من أن طفلك لا يجلس في مقعد الطفل كثيراً، لأن ذلك قد يعيق تطور الحركة لديه. عند وضع الطفل في عربته لا ينبغي عليك رفع مسند الظهر للعربة، وذلك لأجل حماية العمود الفقري لطفلك.

ما يستطيع طفلك سماعه بالفعل

في عمر 3 و4 أشهر، يبدأ الأطفال في البحث عن الأصوات في مجال رؤيتهم. هذه هي الطريقة التي يربطون بها السمع والرؤية. يدير طفلك رأسه، لتحديد الاتجاه الذي سمع منه شيئاً ما يجب إختبار وفحص السمع لديه. وهكذا يمكن أن يمنع حدوث تأخر في النمو بسبب مشاكل السمع لديه.

ما يمكن لطفلك رؤيته بالفعل

يمكن لطفلك أن يرى بكلتا العينين في عمر 3 إلى 4 أشهر، مما يعني أن الأشياء والأشكال التي يراها طفلك قد تم دمجها الآن في صورة واحدة متكاملة.

ربما استطعت بالفعل الملاحظة بأن طفلك الآن يتابعك ويتابع حركاتك بنظرات عينيه. هذه خطوة كبيرة في التطور البصري. سوف ينظر طفلك بشكل متزايد وموجه إلى الأشياء أو الأشخاص أو الحيوانات على مسافة حوالي 2.5 متر. ينظر طفلك أيضاً إلى يده ويلعب بها. لذلك، تجنب استخدام ورقة اللعب معه بشكل متكرر. يمكن أن يصرف هذا انتباه طفلك عن اكتشاف جسده وبيئته/ وسطه بالسرعة التي تناسبه، وهذا يمكن أن يرهق طفلك. يمكنك العثور على أفكار حول الألعاب المناسبة في الصفحة 6.

يمكن لطفلك أن يشم هذه الرائحة

في عمر الشهر الأول تقريباً، يستطيع طفلك التعرف على بعض الروائح وتحديدتها، وبعد ثلاثة أشهر سيكون قادراً على التعرف على الأشخاص المألوفين أو غير المألوفين له من خلال رائحتهم.

نصيحة: كمقدم رعاية، تجنب في الأشهر الأولى استخدام العطور القوية أو ماء الحلاقة أو مزيلات العرق وما إلى ذلك، حتى لا تسبب إزعاجاً لطفلك



قفزة التطور - الأسبوع الثاني عشر

في حوالي الأسبوع الثاني عشر من العمر (أسبوع أو أسبوعين قبل أو بعد ذلك) يحقق الأطفال قفزة كبيرة

في تطورهم. غالباً ما تكون هذه القفزة في مرحلة الأسبوع الثاني عشر قوياً جداً، ولكنها تدوم نوعاً ما لمدة قصيرة. عادة ما يستمر من بضعة أيام إلى مدة أسبوع فقط. حان الوقت الآن لأخذ نفس عميق ومرافقة طفلك بحب، بعد حصول القفزة الناجحة، سترى التقدم الترموي الجديد الذي أتقنه طفلك.

كيف تتعرف على القفزة الترموية

- زيادة البكاء والأنين، بما في ذلك نوبات الصراخ
- حاجة قوية للتقارب والاهتمام
- تغيرات في الشهية وسلوك الشرب (مثل الشرب المضطرب، والجوع بدرجة مرتفعة أو منخفضة)
- ليالي مضطربة

هذا ما تستطيع فعله:

إذا كنت تعيش في شراكة، يمكنكما دعم بعضكما البعض من خلال توفير مساحات الحرية لبعضكما. من المفيد جداً التناوب في رعاية الطفل حتى يتمكن الطرف الآخر من التنفس واستعادة الطاقة. إذا كنت أحد الوالدين المنفردين، اطلب الدعم من العائلة أو الأصدقاء أو المساعدة الخارجية. (انظر العروض في الصفحات الأخيرة)

تحدث مع الآخرين عن الأوقات العصيبة. ربما يمكنك المعرفة والملاحظة بأن الجميع قد مروا بهذا المرحلة. غالباً ما يساعد التفهم من الوالدين الآخرين أكثر من أي نصيحة.

نظراً لوجود الكثير من التغييرات في دماغ الطفل خلال قفزة النمو هذه، فيجب تقليل المحفزات والانطباعات الخارجية قدر الإمكان. على سبيل المثال:

- تجنب كثرة المواعيد والأنشطة المثيرة.
- اقضي الكثير من الوقت مع طفلك في أماكن مألوفة.
- اقضي الكثير من الوقت في الخارج إن أمكن. ربما هناك حديقة صغيرة وهادئة في مكان قريب؟
- يمكن للموسيقى الهادئة والكثير من التواصل الجسدي أن تساعد أيضاً في تخفيف القلق والتوتر المترابدين قليلاً.

يُنصح بالهدوء بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالتغذية:

- لا تلتزم بهناد بالفترات والامور المعتادة.
- ركزي على شهية طفلك. ابقى هادئاً إذا كان يشرب قليلاً فقط، فقد تكون عملية الهضم لديه مشوشة بعض الشيء، لأن نفسيته وأمعائه مرتبطان ارتباطاً وثيقاً.



هذه هي الطريقة التي يتحدث بها طفلك - مرحلة الثرثرة الأولى

منذ الولادة، يستطيع طفلك التمييز بين ألحان الكلام والأصوات المختلفة. بين الشهرين الأول والرابع، يكون طفلك في ما يسمى بمرحلة الثرثرة الأولى. يجرب طفلك الأصوات والنفمات ويعبر عن نفسه من خلال الهديل والصرير والفرغرغرر. («ارره-ارره») ليس دائماً يبكي بنفس الوتيرة، ويشير هكذا إلى احتياجات مختلفة (الجوع، الألم، الانزعاج).

من خلال سلوكك الودود، فإنك تعزز بشكل حدسي تطور اللغة:

- رافقي ما تفعلينه لفظياً، أي تحدثي عما تفعلينه حالياً عندما تقابلين طفلك، على سبيل المثال: عند التغيير أو ارتداء الملابس أو تحميمه.
- حافظ على التواصل البصري وكن قريباً من وجه طفلك (على بعد 30 سم تقريباً). وهذا يعني أن طفلك يمكنه إدراك تعبيرات وجهك وإيماءاتك بوضوح.
- التحدث بنبرة أعلى وبنغمة مميزة. يشعر طفلك بأنه مرئي ومسموع عندما تقلدين هديل أو ثرثرته. مثلاً: «هل تفعل براابرا؟ ماذا تقول؟ هل هذا مسلي؟ وهذا يسعدني».

إذا كبر طفلك وهو يتحدث عدة لغات، انتبه إلى ما يلي:

- 1 يتحدث كل والد/والدة دائماً مع طفله بلغة التي يعرفها بشكل جيد. وبطبيعة الحال، يمكن للوالدين التحدث باللغة التي يختارونها فيما بينهم.
- 2 التزم بلغة واحدة أثناء الحديث مع طفلك ولا تخلط بين اللغات.

من المفيد معرفة:

يتعلم الأطفال اللغات بسهولة أكبر



ترتبط مناطق معينة من الدماغ ارتباطاً وثيقاً وبشكل خاص في أوقات معينة ومحددة، وبالتالي يكون الدماغ جاهزاً للتعلم بشكل خاص. عندما يولد الأطفال، يمكنهم تمييز وتقليد الأصوات من جميع اللغات المختلفة. نحن كبالغين نفقد هذه القدرة على التمييز والتقليد. السنوات الأولى من العمر وحتى نهاية سن المدرسة الابتدائية، لها أهمية خاصة في مجال تطوير اللغة.



اللعب مع طفلك

مهارات الحركة:

- ضعي قطعة قماش ملونة بالقرب من طفلك أو حركي قطعة القماش حتى يتمكن من الوصول إليه.
- قدمي لطفلك كرة أو حلقة خشبية ليتمكن من الإمساك بها.

ما يمكنك الانتباه إليه عند اللعب:

- تأكدي من أن طفلك يستطيع التحرك بحرية أثناء اللعب
- اختاري مكاناً ثابتاً للاستكشاف والتعرف لطفلك حيث تقضين أنتي فيه وقتك غالباً. يمكن أن يكون هذا ركناً في غرفة الضيوف أو على سبيل المثال، أيضاً ركن آمن في المطبخ.
- خلق جو يشعر فيه طفلك بالراحة والأمان. ويجب أن تكون درجة حرارة الغرفة مريحة. ليس ضوءاً ساطعاً جداً ولا داكناً جداً أيضاً. يجب عليك تجنب الموسيقى الصاخبة أو غيرها من الوسائط «الصاخبة».
- ملامسة الأرض مهم. إنه يمنح طفلك الأمان. ضع بطانية وحيدة اللون أو حصيرة غير قابلة للانزلاق على الأرض.
- ضع حاجزاً بصرياً في خلف الرأس، على سبيل المثال، وسادة رضاعة أو بطانية ملفوفة. وهذا أيضاً يمنح طفلك شعوراً بالأمان.
- عند اختيار الألعاب، تأكد من عدم المبالغة في تحفيز طفلك.

من المهم أن تعرفه:

- ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بالترويج والألعاب، فإن الأمر يتعلق بالجودة وليس بكمية العروض. في الواقع، يمكن أن يؤدي وجود الكثير من الألعاب والجداول الزمنية إلى إرباك طفلك.

أنا لست هكذا أم - الرضيع» / «... أب - الرضيع» - هل يبدو هذا لكم مألوفاً؟ لا يستطيع بعض الأمهات والآباء الانتظار حتى يصبح أطفالهم أكثر نشاطاً في النهاية، حتى يتمكنوا «بعمل شيء معهم».

على سبيل المثال، تكديس لبنات البناء، أو النظر إلى الكتب المصورة، حتى الأطفال الصغار جداً مستعدون للعب. والأهم من ذلك أنهم يستمتعون بذلك وباللعب معك. بالإضافة إلى ذلك، فإنك تدعم طفلك في نموه.

أفكار للعب مع الأطفال في الحياة اليومية

النظر:

- انحني فوق طفلك وانظري إليه بعينين واسعتين. الأطفال الرضع لديهم اهتمام كبير وفرح لرؤية الوجوه.
- افتح وأغلق فمك ببطء، وصنع الوجوه.
- انظرا في المرأة معاً ولاحظا بعضكما البعض.
- انتباه: يمكن للأجهزة المحمولة أو حتى قوس اللعب أن تضغط على طفلك بسرعة.

التكلم والسمع:

- استمتعي بالقراءة لطفلك من كتاب أو مجلة واستمري في تغيير نبرة صوتك.

ما يمكنك القيام به من أجل نفسك

عندما تفكر كثيراً...

يجد بعض الآباء والأمهات بأنه من المفيد أن يكون لديهم «مكان للتفكير» و«وقت للتفكير»: مكان تحدده في المنزل أو خارج المنزل حيث يمكن لك ان تفكر ولكن إذا كان ذلك ممكناً، فقط و فقط لفترة معينة. على سبيل المثال: «الآن سوف تدور أفكارني حول ما يقلقني ويزعجني، لمدة عشر دقائق وتم ينتهي الأمر. حاول أن تجرب هذا الشيء!

التنوع والتغيير يريح

في بعض الأحيان يكون من الجيد الخروج والتواجد في بيئة جديدة والتحدث مع الآباء والأمهات الآخرين حول حياة الطفل اليومية أو موضوعات مختلفة تماماً. برلين لديها العديد من الفعاليات المتنوعة لتقدمها لك. ما عليك سوى تجربة العروض (على سبيل المثال، مجموعات الوالدين والطفل) في منطقتك ومعرفة ما تستمتع به أنت وطفلك (راجع العروض في الصفحات الأخيرة).

دعم النفس/ الروح

كونك أحد الوالدين يتطلب الكثير من الطاقة. للأسف، نحن أحياناً ننسى - وسط أكوام الفسيل وقلة النوم - مدى متعة كونك أمًا أو أبًا وكم هو جميل معظم الوقت. إليك معزز صغير للروح في الأوقات الصعبة: اكتب في نهاية كل يوم ثلاث تجارب إيجابية مع الطفل أو الأسرة. ستجد أن تركيزك وإدراكك سيتجه تلقائياً بمرور الوقت إلى الأشياء الجميلة أكثر.





- ما يلي سيساعد طفلك على النوم بشكل مريح:**
- أدخل مواعيد ثابتة للنوم وانتظماً في روتينك اليومي.
 - تجنب التلوث الضوئي والضوضاء (إضاءة الغرفة من الشهر الثالث).
 - إدخال إيقاع نوم مناسب لعمره مع أوقات استيقاظ منتظمة.
 - يجب تلبية الحاجات قبل النوم مثل الجوع والإحضان.
 - سوف ينام بشكل أفضل بكثير عندما يتم تغيير ملابسه بشكل محدد.
 - أن يعرف طفلك أنك موجود عندما يحتاج إليك.
 - و أنشئي ركناً للنوم: ويعني ذلك بالنسبة له مكاناً مألوفاً للنوم حيث يشعر طفلك بالأمان والراحة.

طفلك في سرير العائلة

ربما لم يكن هذا خياراً لوالديك أو أجدادك. وفي الوقت نفسه ومن جديد، ينام المزيد من الأطفال مع أمهاتهم وأبائهم. فكر في الأمر: منذ آلاف السنين، عاش الأطفال في أحضان واتصال جسدي أوثق مع أمهاتهم وأبائهم أكثر من اليوم. مع بداية الثورة الصناعية، تغير إيقاع حياة الناس وأسلوب عملهم. بدأ الوالدان بوضع الرضيع جانبا لساعات خلال فترة النهار وتركه ينام في غرفة منفصلة عنهم ليلاً. يبلغ عمر هذه العادة حوالي 150 عاماً - وهذه الفترة مدة زمنية قصيرة مقارنة بطول تاريخ البشرية.

و ماذا يعني ذلك الآن؟ هل يجوز اصطحاب الطفل إلى سرير الأسرة أم لا؟

في الوقت الحالي يوصى بأن ينام الأطفال في سرير إضافي خلال السنة الأولى من حياتهم أو في سريرهم الخاص بهم في غرفة نوم الوالدين مع تقدمهم في السن. هنا تشير الدراسات إلى أنه لا ينبغي أن ينام الأطفال في سرير الأسرة لأسباب تتعلق بسلامة الطفل، لأن ذلك يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ. وإذا كنت مستلقية على السرير الكبير مع طفلك، فتأكد من أن مكان رأس طفلك أعلى من مكان رأسك. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يستلقي الأطفال دائماً في ركن محمي.

انتباه: احمي طفلك دائماً من درجة الحرارة المرتفعة وخطر الاختناق. تأكد دائماً من إبعاد الألعاب أو البطانيات أو الوسائد عن طفلك.

إنه إنجاز كبير! طفلك يبدأ تدريجياً في تطوير إيقاع النهار والليل

ابتداءً من الأسبوع التاسع من العمر، يمكن ملاحظة أن الأطفال يحتاجون إلى المزيد من الهدوء أثناء النوم ولديهم فترات استيقاظ أطول خلال النهار ويبدأون تدريجياً في التمييز بين النهار والليل

هل كنت تعلم من قبل؟

- أن مجموع ساعات النوم خلال 24 ساعة يبلغ حوالي 13 ساعة
- أن طفلك يحتاج إلى حوالي 8 إلى 10 ساعات من النوم ليلاً - مع بعض الانقطاعات
- أن الأطفال الرضع ينامون حوالي 4 إلى 5 ساعات في اليوم
- أن من الطبيعي للأطفال الرضع في هذا العمر أن يأخذوا من 3 إلى 4 قيلولات في اليوم
- أن طفلك يمكن أن يبقى مستيقظاً لمدة 45-120 دقيقة بين القيلولة وبطيل مراحل الاستيقاظ خلال النهار؟ عادة ما يكون الحاجة إلى النوم أكبر في فترات الصباح مما منه في المساء.

ماذا يعني هذا بالنسبة لنوم طفلك؟

طبعاً يمكنك وضع طفلك في سريره في وقت محدد في المساء حتى يتعلم أن الليل قد بدأ الآن. إذا لم تكن قد بدأت بذلك بالفعل في حياتك اليومية، فقم بفعل هذه الطقوس المسائية. وهذا يمنح طفلك الأمان ويجهزه للنوم. ربما منذ الأسابيع القليلة الأولى أ في الحياة اليومية أصبح لديك طريقة معينة مألوفة وراسخة يساعده في النوم. لا تتردد في التحقق مما إذا كنت ترغب في تجنب الوسائل المساعدة على النوم في المستقبل والتي أصبحت معتادة وتميل إلى جعلك تصرف مجهوداً أكثر (مثل كرة التمرين، أو شدك من شعرك). يمكن أن تكون طقوس النوم مختلفة جداً ومتنوعة. يوصى بشكل خاص بالتقارب الجسدي الكافي والإحضان قبل النوم لمساعدته على النوم. هذا يؤدي إلى إطلاق الهرمونات المعززة للنوم لدى الطفل. لذلك يمكنك دائماً محاولة وضع طفلك في سريره وعلى سبيل المثال، مجرد الإمساك بيده أو الغناء له بدلاً من هزه حتى ينام، في حال إذا كنت قد احتضنته كثيراً مسبقاً.

التغذية لدى طفلك

مع الفطام الذي يشترك فيه الطفل، يتحكم طفلك في ما يريد أن يأكله وكم منه يريد أكله. يمكنهم القيام بتجربتها وكذلك يمكن له تناول الطعام بيديه على مائدة طعام العائلة. إن الطعام التكميلي لا يحل محل الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة بالزجاجة في الأسابيع القليلة الأولى.

تبدأ التغذية التكميلية في أقرب وقت في بداية الشهر الخامس من العمر وعلى أبعاد تقدير في بداية الشهر السابع من العمر. يبدأ وفي وقت متأخر كطعام مهروس، غالباً بعد الشهر السادس. تظهر التجربة، بأن معظم الأطفال يكونون مستعدين تناول الأطعمة التكميلية ويظهرون اهتماماً بها بعد الشهر الخامس. للبدء تعتبر أنواع الخضروات والجزر الأبيض واليقطين مناسبة بشكل خاص.



لقد انطلقت الآن الرضاعة الطبيعية أو تناول وجبة من الزجاجة وأصبح الموضوع التالي قاب قوسين أو أدنى: الأطعمة التكميلية. غالباً ما يكون الآباء والأمهات سعداء بهذه الخطوة. لن يستمر طفلك من الآن فصاعداً في الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة بالزجاجة بشكل حصري.

ربما تتساءلين الآن بالفعل متى يمكنك البدء بالتغذية التكميلية لطفلك، وكيف تفعل هذا، وقبل كل شيء، ما الذي يمكنك طهيه لطفلك. **بداية:** التغذية التكميلية هي إعطاء الأطفال أغذية مختلفة بالإضافة إلى وجباتهم من حليب الثدي أو حليب الزجاجة أطعمة مختلفة، على سبيل المثال، الأطعمة المهروسة الكلاسيكية أو الطعام الصلب منذ البداية (الفطام بمشاركة الطفل).

المرحلة الفموية

طفلي يضع كل شيء في فمه...

خلال هذه المرحلة، يُظهر الأطفال في كثير من الأحيان حاجة كبيرة للرضاعة بشكل مستقل عن الطعام. وهذا يعني أن الأطفال يريدون فجأة مص المزيد من الثدي أو يطلبون اللهاية في كثير من الأحيان، على الرغم من أنهم لا يشعرون بالجوع. المصاصة أو اللهاية تساعد طفلك على الاسترخاء والهدوء.

أنت تستطيع فعل ما يلي

على وجه التحديد يمكنك دعم طفلك خلال هذه المرحلة الفموية من خلال تقديم أشياء مختلفة لطفلك. يمكن أن تكون الأشياء صلبة أو ناعمة، مستديرة أو مربعة. هناك العديد من الألعاب يمكن للأطفال الإمساك والعض عليهم وتتمتع بهذه الخصائص المختلفة تماماً.

نصيحة: من الأفضل عدم شراء الألعاب البلاستيكية الرخيصة التي قد تحتوي على مواد ملدنة ضارة. من الأفضل - خاصة بالنسبة للمرحلة الفموية - استخدام عدد قليل من المنتجات عالية الجودة والأمنة للذءاء أو الألعاب الخشبية غير المعالجة. كدليل يمكنك استخدام واختيار الأشياء المختومة المفحوصة، مثلاً، كختم GS.

انتباه: لا يجوز وضعه في أيادي الأطفال...

- الأجزاء الصغيرة التي يمكن ابتلاعها أو دخولها إلى القصبه الهوائية (، الفلل، الألعاب الصغيرة، الأزرار، البالونات المتفجرة، إلخ).
- الأشياء السامة أو الأشياء الخطيرة الأخرى (الولاعات، السجائر، طلاء الأظافر، البطاريات، السكاكين، المقصات، إلخ).

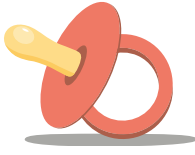
لا تصدر البطة المطاطية أصواتاً حادة فحسب، بل تتميز أيضاً بسطح أملس مثير للاهتمام. وكذلك هذا اللون! ربما تكون قد اكتشفت بالفعل أن طفلك يضع الأشياء في فمه أكثر فأكثر.

يمص بشفتيه أو لسانه أو يمضغ الأشياء بأسنانه. في هذه الحالة يمكن القول، مرحباً بكم في ما يسمى بالمرحلة الفموية، إنها تبدأ في عمر 4 أشهر وتستمر حتى عمر 18 شهراً تقريباً.

هل فكرت يوماً لماذا يفعل طفلك هذا؟ التفسير بسيط للغاية: في هذا العمر، تكون حاسة اللمس عبر الفم أفضل بكثير من حاسة البصر. بفضل النهايات العصبية الحساسة العديدة الموجودة في الفم، يستطيع طفلك استكشاف الأشياء عبر شفتيه ولسانه وحكه.

و: من خلال وضع شيء ما في فمه بشكل متكرر، يتدرب طفلك أيضاً من خلال هذه العملية على الإمساك والتنسيق بين اليد والعين. «الوضع - في الفم» مهم جداً أيضاً للتطوير الحركي لديه.

تعتبر المرحلة الفموية مهمة أيضاً لتطوير اللغة. في هذه المرحلة يتم تدريب وتقوية عضلات الفم التي يحتاجها طفلك للتحدث. وهذه تجربة مهمة وإعداد جيد لتكوين الصوت والنطق لاحقاً.



إعطاء المصاصة-اللهاية - نعم أم لا؟

مفيد أن تعلم:
هذا سوف يساعدك على اتخاذ القرار



- يمكنك أن تضع ذلك في الاعتبار عند التعامل مع اللهاية:
- يرجى التأكد من أن طفلك لا يستخدم اللهاية طوال اليوم، بل فقط للتهدئة والنوم.
- يرجى عدم تعليق سلاسل اللهايات الثقيلة أو حيوانات القماش المحشوة على اللهاية. هذا يمكن أن يشوه الفك لدى الطفل.
- قم أولاً بإراحة طفلك بدون اللهاية، على سبيل المثال، بالحضن أو الغناء أو حمله.
- حتى لو أصبحت قياس الملابس أكبر، يمكن أن تظل اللهاية صغيرة. يجب أن تكون اللهاية دائماً بأصغر حجم ممكن لكي لا يشوه الفك.

ربما أنت غير متأكد ما إذا كان طفلك يحتاج إلى مصاصة أم لا. ليس هناك خطأ أم على صواب هنا. هناك أطفال يحبون «اللهاية» وهناك أطفال لا يريدون أخذ اللهاية. في المواقف الصعبة، يمكن أن تساعد اللهاية طفلك على تلبية حاجته إلى المص وبالتالي الهدوء (التنظيم الذاتي). وبالطبع فإن مص الثدي يساعد أيضاً، ولكن ليس كل الأمهات يرضعن طفلهن أو يرغبن في استخدام الثدي بشكل دائم لإشباع حاجة طفلهن للمص وتهدئته. هناك أيضاً ما يسمى بالأطفال ذوي الاحتياجات العالية، الذين يكون كثيراً ويمكنهم تنظيم وتهدئة أنفسهم بسهولة أكبر عن طريق مص اللهاية، أو الأطفال المولودون مبكراً قبل الأوان الذين يحتاجون إلى اللهاية في وقت مبكر. إذا لم تكوني متأكدة، فيرجى سؤال القابلة القانونية أو عند فحص الطفل الدوري.



لا تفوت التالي!
التسجيل في بريد الوالدين اعتباراً من
سن 7 أشهر (انظر الصفحة من الخلف).



(العربية/English/українська/Türkçe)

لماذا يعتبر حمل الطفل ذا أهمية؟

هل أستطيع أن أنزل طفلي في بعض الأحيان؟
من المهم أن تبدأ بحمل رضيعك بشكل مبكر. وعادة ما يعتاد الشخص الذي يحمل الطفل على وزن الطفل المتزايد دون أي مشاكل إضافية، حيث يتم خلال عملية الحمل تقوية العضلات من خلال التدريب التدريجي. البديل الجيد للعديد من الأمهات والآباء هو حمل الطفل على ظهرهم في حاملة القماش للأطفال أو في حاملة الأطفال المخصصة لهم.

الحمل له قيمة كبيرة، خاصة في الأشهر الأولى من الحياة، من أجل تلبية العديد من الاحتياجات. وفي الوقت نفسه، تحتاج أنت وطفلك أيضاً إلى فترات راحة وبعض المسافة بين الحين والآخر.

خاصة عندما يكون طفلك سعيداً، يمكنك دائماً تركه مراراً وتكراراً. وهذا يمنح طفلك الفرصة للتعامل مع جسده واكتساب خبراته الخاصة. عندما يكبر الأطفال، يحتاجون إلى المزيد والمزيد من الوقت لاستكشاف محيطهم وبيئتهم بشكل مستقل. وقد يحدث أيضاً أن الأطفال لا يريدون أن يحملوا لأنهم غير معتادين على التقييد بإحكام.

يمكن للوالدين توزيع الكثير من الثقل على عضلاتهم والأربطة والعمود الفقري بسبب ثقل وزن الطفل، خاصة إذا كانت هناك لديك بالفعل مشكلة صحية موجودة مسبقاً. في حال إذا لم تكوني متأكدة، فيمكن أن تساعدك في هذا استشارة مهنية بخصوص حمل الأطفال.

فوائد حمل الطفل

أثناء حمله يشعر طفلك بحرارة جسمك. ويسمع نبضات قلبك، ويشم رائحة جسدك، ويشعر ويسمع صوتك ورأسه على صدرك. كل هذه التصورات تجعله يشعر بالأمان والحماية. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الشعوب الأصلية وكذلك في ثقافتنا أن حملهم - حتى في حاملة أو كيس الأطفال - يهدئ الأطفال. الأطفال الذين يتم حملهم يكون بشكل أقل، ويكونون أكثر سعادة وراحة. ولكن لا تقلقي، فحمل طفلك هو مجرد إحدى الطرق العديدة لتهدئته وإشباع حاجته إلى القرب منك.

هل يمكن أن يؤدي وضعي حمله إلى الإضرار للطفل؟

لا يظهر على الأطفال الذين يتم حملهم أي تشوهات فيهم أكثر من الأطفال الذين لا يتم حملهم، حتى لو تم حملهم في الأسابيع القليلة الأولى من عمرهم وهم جالسين في وضع مستقيم وأرجلهم على شكل القرصاء، (المهم!) هو عدم حملهم في اتجاه المشي.

هل عربة الأطفال هي البديل الأسوأ؟

الأمهات والآباء الذين لا يريدون أو لا يستطيعون حمل أطفالهم - لأي سبب كان - لا يوجد داعي للقلق بشأن القيام بشيء «خاطئ». يمكنك أيضاً منح طفلك الاتصال واللمس الجسدي والتقارب معه في مناسبات أخرى.

صحة طفلك

الرضاعة الطبيعية لطفلك

قد تلاحظين أن الرضاعة الطبيعية تتغير بشكل مفاجئ حيث أن طفلك يرغب في الرضاعة الطبيعية بشكل ملحوظ

أكثر مما كان عليه قبل بضعة أسابيع. يمكن أن تعني قفزة النمو وأنه لم يعد هناك ما يكفي من الحليب.

خلال هذه المرحلة، ضعي طفلك على الثدي أكثر من مرة وتأكدني من حصولكما على قسط أكبر من الراحة حتى يتم ضبط إنتاج الحليب لديك. على سبيل المثال، يمكن أن يساعد الشاي المكوّن للحليب، إذا كنت قلقة، فيرجى استشارة القابلة أو استشاري الرضاعة.

تطور الأمعاء

غالباً ما يشعر الآباء والأمهات بالقلق عندما يعاني طفلهم من الآلام في المعدة وانتفاخ البطن. وهناك أطفال لا يتأثرون به إطلاقاً ولا يظهر لديهم هذه الأعراض، وآخرون يتألمون ويظهرونه بالنحيب والبكاء.

غالباً ما يُلاحظ أن الأطفال «يشتكون» مباشرة بعد تناول الطعام أو في وقت مبكر من المساء. والسبب هو أن الجهاز الهضمي لطفلك لا يزال غير ناضج. قد تلاحظ أن طفلك يعاني من صعوبة شديدة في المعدة أو يستمر في شد وتمديد ساقيه. بعد الشهرين الثالث والرابع من العمر، قد يلاحظ الوالدين أن آلام البطن والانتفاخ يختفيان ببطء. ومع ذلك، إذا لم تلاحظي أي تحسن، راجعي طبيب الأطفال.

نصائح لعلاج آلام المعدة:

- التجشؤ بعد الوجبات يمكن أن يساعد.
- احملي طفلك مع وضع جانب بطنه على ساعدك (ما يسمى بقبضة الطيار). سيساعد ذلك على إخراج الهواء من بطن طفلك.
- تدليك البطن بشكل بسيط يجلب الهدوء. اطلب من القابلة أن تعرفك على بعض الحركات.
- جمباز الأرجل: ضعي طفلك على ظهره، وأمسكي إحدى قدميه بيدك وابدئي بركوب الدراجة بساقيك.
- انتبهي لنظامك الغذائي وتأكدني من وجود بيئة هادئة عند الرضاعة الطبيعية.

الفحص الوقائي - U4:

الشهر الثالث إلى الشهر الرابع من العمر

سيقوم طبيب الأطفال الخاص بك بفحص طفلك. سوف يتحقق طبيب أو طبيبة الأطفال من خلال الفحص الوقائي 4 مما إذا كان طفلك ينمو جسدياً وعقلياً بشكل سليم ومناسب حسب عمره. ولهذا السبب لا بد من إجراء الفحوصات الوقائية بانتظام.

كذلك مخاوفك وكيفية تعاملك مع الطفل تجد أيضاً مساحة للحديث عنه في هذه المواعيد. الكتيب الأصفر يحتوي على نتائج جميع الاختبارات الوقائية وعلى معلومات حول الاختبار لطفلك.

التطعيمات لطفلك ←

عند الفحوصات الوقائية سيتم إعلامك بتوصيات التطعيم ومتطلبات التطعيم لطفلك. إذا لم تكن متأكداً أو إذا كان لديك أي أسئلة حول التطعيم، فيرجى الاتصال بطبيب الأطفال الخاص بك.

جيد أن تعلم

حول موضوع التدريب بعد الولادة...

- تعمل دورة ما بعد الولادة على تقوية قاع الحوض بالإضافة إلى عضلات البطن والظهر.
- ابدأ الدورة بعد 6 - 8 أسابيع من الولادة المهبلية.
- ممارسة تمارين ما بعد الولادة ضرورية أيضاً بعد الولادة القيصرية - ولكن لا تبدأ بالتمارين إلا بعد 10 إلى 12 أسبوعاً من الولادة.
- سوف تقوم شركة التأمين الصحي الخاصة بك بتغطية تكاليف الدورة التدريبية الخاصة بك، إذا تم الحضور في الأشهر التسعة الأولى بعد الولادة.
- هناك دورات في الصباح مع الطفل وفي المساء لك وحدك - اختاري ما هو يناسبك أكثر.
- أعطي جسدك الوقت والتدريب حتى يصبح كل شيء كما كان قبل الحمل.
- يستمر الحمل 9 أشهر - ويستغرق تراجع جميع التغيرات الجسدية الناجمة عن الحمل نفس الوقت تقريباً.

إعادة بناء الجسد

إعادة البناء أمر مفيد ومهم أثناء الحمل وخلال الولادة، تضعف عضلات الأم وتتمدد. خلال دورة ما بعد الولادة، ستقومين بتقوية عضلات قاع حوضك وظهرك ومعدتك. بهذه الطريقة يمكنك منع حصول مشاكل الظهر أو سلس البول أو هبوط المهبل أو الرحم.



العودة من جديد إلى العمل

إذا كنت تفكر بالفعل في العودة إلى العمل من جديد، فقد تشعر في الوقت الراهن بالتضارب الداخلي.

من ناحية، أنت تتطلع إلى عودة جزء من حياتك القديمة، ولكن من ناحية أخرى، قد تجد صعوبة في التفكير في الانفصال الأول عن طفلك، وكذلك ربما يكون هذان الأمران في نفس الوقت. وفي كلتا الحالتين: في هذه المرحلة الحساسة، يوصى بالاعتماد على شعورك الداخلي. لا تتردد في التحدث مع شريكك أو أصدقائك الجيدين أو الحصول على الدعم من مراكز المشورة شخصياً.

أنت تشعرين بالقلق كثيراً بشأن من سيكون قادراً على رعاية طفلك عندما تعودين إلى العمل من جديد؟ يمكن لبعض الأمهات والآباء اختيار وتحديد وقت الرعاية بشكل حر، بينما يعتمد البعض الآخر على حصول طفلهن على الرعاية في مرحلة مبكرة. من المهم أن يكون لديك شعور جيد وأن تكون مرتاحاً لقرار رعاية طفلك - بغض النظر عن متى وأين تتم رعاية طفلك، بالإضافة إلى ذلك، ومن المهم أن يتاح لطفلك ما يكفي من الوقت لأجل بناء علاقة مع مقدم الرعاية ولكي يشعر بالأمان والراحة. سوف تكتشف المزيد من المعلومات عن التأقلم الناعم لطفلك في محتوى البريد الإلكتروني للوالدين التالية.

أنواع الرعاية:

- الرعاية أو الرعاية النهارية للأطفال
- الدعم القريب من الأسرة
- الرعاية النهارية التكميلية للطفل

يمكنك العثور على معلومات مفصلة عن هذه العروض على هذا الرابط:

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/kindertagespflege →



جيد أن تعلم:

الرعاية النهارية في برلين مجانية للجميع.

يدفع الوالدان فقط جزءاً من وجبة الغداء الساخنة.



نصائح للحصول على الرعاية:

إن العثور على شكل مناسب من الرعاية ومكان آمن في الرعاية يستغرق وقتاً.

- قم بالإبلاغ عن حاجتك للرعاية النهارية مبكراً. يتم التسجيل باستخدام ما يسمى بقسيمة رعاية الأطفال (قسيمة الرعاية النهارية)، والتي يمكنك التقدم بطلب للحصول عليها في مكتب رعاية الشباب المسؤول - يوغند آمت. يجب عليك التقدم بطلب للحصول على قسيمة الرعاية النهارية في أقرب وقت ممكن، في أقرب وقت تسعة أشهر وعلى أقصى تقدير شهرين قبل البداية المرغوبة لرعاية الطفل.
- مع الموجه الإلكتروني للرعاية النهارية يمكنك العثور على مراكز الرعاية النهارية حول مكان إقامتك والأماكن المتاحة. <https://kita-navigator.berlin.de> →
- اتصل بصاحب العمل الخاص بك. هناك شركات أحياناً لديها مراكز رعاية نهارية خاص بهم أو قامت بشراء أماكن في مراكز الرعاية النهارية القريبة منهم.
- في بعض الأحيان يكون لدى متاجر الأطفال أو مراكز الرعاية النهارية إشعارات بالأماكن الفارغة معلقة في النافذة.



لتقديم لمحة عامة عن الموضوع، بما في ذلك المزيد من الروابط للعروض المتخصصة على الرابط التالي:

www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143 →



و الرابط:

www.berlin.de/familie/suche?tx_kesearch_pi1%5Bfilter_11_77%5D=KinderbetreuungundKita →



يمكنك العثور على كل ما تحتاج لمعرفته حول قسائم الرعاية النهارية، بما في ذلك تقديم الطلب عبر الإنترنت، هنا:

<https://service.berlin.de/dienstleistung/324873> →



على الصفحات الإلكترونية التالية يمكن البحث عن جليس/-ات الأطفال / نانية، على سبيل المثال، nebenan.de أو betreut.de

وحيد/ وحيدة مع الطفل أو الأبوة والأمومة بشكل منفصل

إذا كنت بمفردك مع طفلك أو تقوم بتربية طفلك بشكل منفصل، فقد تكون مسألة رعاية الأطفال أكثر إلحاحاً. **هام:** اعتني بإيجاد مكان للروضة أو الحضانة في أقرب وقت ممكن! كيف يجري هذا وما تحتاجه تم تلخيصه جيداً على الموقع الإلكتروني للشبكة الرئيسية لوحيدي الرعاية:

<https://alleinerziehend-berlin.de/informationen/kinderbetreuung> →

إذا كانت ساعات عمل الرعاية النهارية لا تتناسب مع ساعات عملك، فيمكنك أيضاً التقدم بطلب للحصول على رعاية نهارية إضافية. يمكنك أيضاً العثور على معلومات حول هذا على هذه الصفحة:

من سيعتني بطفلي في حالة غيابي؟

حتى سن 12 عاماً، يمكن للطفل الحصول على العناية العائلية (المساعدة المنزلية) إذا مرض الشخص الذي يعتني بالطفل بشكل أساسي وغير قادر على العمل والقيام بمهامه. في هذه الحالة يتطلب وصفة طبية من الطبيب أو الطبيبة وتقديم طلب إلى شركة التأمين الصحي. إذا لزم الأمر، يمكن لمكتب رعاية الشباب- اليوغند آمت أيضاً أن يتولى التمويل اللازم. يمكن العثور على خدمات رعاية الأسرة على سبيل المثال، عن طريق شبكة رعاية الأطفال:

<https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/familienpflege-0> →

مساعدة في المخاوف المالية

و بالإضافة إلى كل متعة ولادة الطفل وتوسيع الأسرة، فإن هذا التغيير في أغلب الأحيان يجلب معه مطالب ومصاعب مالية كبيرة. قبل ولادة الطفل وكذلك بعد ولادته يمكن تقديم طلب الدعم المالي مثل إعانة الأمومة وإعانة الوالدين وإعانة الطفل. في حياة العديد من العائلات هناك أحداث غير متوقعة تجري، ويمكن أن تؤدي إلى اختناقات مالية أو نقص في السيولة. وهذا يمكن أن يؤدي إلى الانفصال المفاجئ بين الوالدين أو البطالة أو المرض الخطير أو غيرها من ضربات القدر تشكل تحدياً كبيراً للحياة الأسرية.

يمكن للأمهات والآباء الوحيدين، على سبيل المثال، إذا حصلوا على إعانة الجوب سنتر، أن يحصلوا على «دعم إضافي للوالدين الوحيدين» وأن يتقدموا بطلب للحصول على سلفة نفقة في حال لم يدفع أحد الوالدين نفقة طفلهم. معلومات إضافية:

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen/unterhaltsvorschuss →

مساعداة مالية

هناك مجموعة متنوعة من الخدمات الحكومية التي تتولى مسؤوليتها سلطات مختلفة، على سبيل المثال

- إعانة الوالدين من مكتب رعاية الشباب
- إعانة المواطنين العاطلين عن العمل Hartz IV أو إعانة البطالة (ALG 2) في مركز العمل
- إعانة البطالة 1 في وكالة التوظيف
- إعانة الطفل من صندوق الأسرة برلين-براندنبورغ

الاستفادة من دعم السكن من سلطات الإسكان في برلين

هنا يمكن للوالدين التحقق من استحقاقهم للإعانات العائلية <https://infotool-familie.de/zum-tool>

تقديم لمحة عامة عن الإستحقاقات الحكوميّة المحتملة
www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen →



وصفحة عائلة برلين:
www.berlin.de/familie/ratgeber/rund-ums-geld →



يمكن أيضاً للنساء الحوامل والأسر التي تعاني من ضائقة مالية الاتصال بمؤسسة **Stiftung Hilfe für Familien**
www.berlin.de/familie/informationen/stiftung-hilfe-fuer-die-familie-stiftung-des-landes-berlin-168 →



عروض الدعم في برلين

استخدم حقلك في المساعدة:

بالإضافة إلى المزايا المالية، هناك العديد من عروض الدعم الأخرى للوالدين، مكاتب رعاية الشباب- اليوغند أمت مسؤولة عن الدعم في مجال رعاية الأطفال والشباب. تدعم برنامج رعاية الأطفال والشباب مالياً الأطفال والشباب في نموهم وتساعدهم في الحالات الصعبة. تذكر: يحق لك المساعدة وأنت لست وحدك. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بهذا الخصوص:
www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe-86352 →



كل شيء حول الحياة العائلية

نقطة الاتصال المفيدة للأسئلة المتعلقة بحياتك العائلية هي أحد مكاتب **خدمة الأسرة في برلين**. إنها عرض من مكاتب رعاية الشباب (Jugendamt) بالتعاون مع مقدمي خدمات مستقلين ومتاحة في جميع مناطق برلين - أو حتى كمكاتب خدمة عائلية متنقلة بمركبات تنتقل حول الحي الذي تسكن فيه. سيقدم لك الموظفون في الموقع الدعم، خاصة إذا كنت متوتراً أو في حيرة من أمرك في الحالات المختلفة، هناك سوف تتلقى نماذج لمختلف الطلبات، مثل استحقاق الوالدين أو قسيمة الرعاية النهارية- الكيتا، والرعاية ما بعد المدرسة- الهورت (طلب الدعم التكميلي والرعاية). والمساعدة في ملئها. يمكنك أيضاً الحصول كذلك على نصائح حول موضوعات مثل المساعدة المالية أو التسجيل في مركز الرعاية النهارية- الروضة/ الحضانة أو الاعتراف بالأبوة أو الحصول على معلومات حول الأنشطة الترفيهية للعائلات في منطقتك، وفي المواقف العائلية الصعبة: على سبيل المثال: إذا كنت منفصلاً أو مديوناً، كذلك يمكن لمكاتب خدمة الأسرة أيضاً إحالتك إلى مراكز الاستشارة المتخصصة المناسبة.
www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350 →



صفحة العائلة في برلين

ستجد على صفحة الأسرة في برلين الكثير من المعلومات الخدمية القيمة حول موضوع الأسرة، وتقويم الفعاليات للأطفال والشباب والأسرة بأكملها بالإضافة إلى النصائح حول مجموعة واسعة من المواضيع (مثل وقت الفراغ، والشؤون المالية، والوالدين الوحيدين، الرعاية النهارية، الخ).
www.berlin.de/familie →



هنا يتم تقديم لمحة عامة عن المهام المتنوعة لمكاتب رعاية الشباب- اليوغند أمت:
www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de/das-sind-wir/unsere-aufgaben →



تستهدف خدمات المساعدة المبكرة بشكل خاص الوالدين من بداية فترة الحمل والأسر التي لديها أطفال حتى سن الثالثة. وهي تستهدف بشكل خاص العائلات التي تعاني من مواقف حياتية مرهقة. معلومات حول هذا يمكن العثور عليها في الرابط التالية:
www.elternsein.info →



عروض الدعم في برلين

الآباء في إجازة والدية

يوجد في برلين مجموعة واسعة من العروض للآباء في إجازة الوالدين. يقدم مركز آباء برلين، وهو المسؤول عن برلين بأكملها أو المنطقة التي تقيم فيها، ليس فقط النصائح ولكن أيضاً الندوات والعروض الجماعية أو الأنشطة الترفيهية والعطلات المشتركة. تصفح المواقع والعروض الفردية على

www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern →



يمكنك العثور على معلومات حول بدل-إستحقاق الوالدين والإجازة الوالدية على:

www.berlin.de/familie/informationen/elternzeit-212 →



شبكات التواصل للآباء الوحيدين

إذا كنت بمفردك مع طفلك أو أطفالك، فإن المؤسسات التالية تقدم لك الدعم:

• كرابطة الأمهات والآباء الوحيدين للدفاع عن إهتمامتهم، (VAMV) تعتبر رابطة مصالح الأسر ذات الراعي الوحيد بالإضافة إلى الكثير من العمل تقدم النصائح ومجموعات المناقشة، والعروض الترفيهية وورش العمل المثيرة والمنشورات الإعلامية وغير ذلك الكثير.

www.vamv-berlin.de →



مبادرة المساعدة الذاتية للآباء الوحيدين (SHIA) تقوم أيضاً بحملات للأسر ذات الوصي الوحيد. يمكنك الاستفادة من النصائح والفعاليات الإعلامية وورش العمل والاجتماعات والرحلات وما إلى ذلك هنا:

<https://shia-berlin.de> →



• هدف برنامج ولاية برلين هو تحسين الظروف الأساسية للوالدين الوحيدين في برلين. ويتأكد المنسقون في جميع مناطق برلين من مراعاة الوضع الخاص للوالدين الوحيدين. بالإضافة إلى ذلك، هناك مستشارون في كل منطقة سيجيبون على أسئلتك وتحدياتك.

<https://alleinerziehend-berlin.de> →



إذا كان لديك الكثير من الهموم والمخاوف

• إذا كنت تشعر بضغط نفسي شديد، فاطلب المساعدة! يمكنك العثور على الاختبار الذاتي وقائمة المستشارين ومجموعات المساعدة الذاتية في:

<https://schatten-und-licht.de> →



• هناك أيضاً الإسعافات الأولية للدعم العاطفي:

www.emotionelle-erste-hilfe.org →



إذا كان طفلك يبكي كثيراً

عندما يبكي الأطفال كثيراً وينامون بشكل سيئ أو يشعرون بالقلق الشديد، غالباً ما يشعر الوالدين بالعجز واليأس. يمكنك العثور على المساعدة والدعم والعديد من النصائح لحياتك اليومية مع طفل في عيادات البكاء.

www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264 →



بالإضافة إلى ذلك، تقدم العديد من المراكز العائلية ومراكز الاستشارة أيضاً عروضاً في موضوع الصراخ والاضطرابات المختلفة.

إذا كان لديك طفل معاق أو لاحظت تأخراً في النمو لديه

- إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف أو شكوك، فإن جمعية «نصائح للوالدين» لأهل الأطفال ذوي الإعاقة أو بدون إعاقة، ستدعمك.
www.eltern-beraten-eltern.de →



- يمكنك العثور على مجموعة من كافة النصائح وعروض الدعم هنا:
www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146 →



عندما تحتاج إلى تخفيف الثقل

- يتم تقديم الدعم العملي لتخفيف الثقل في الحياة اليومية من خلال فرص التطوع مثل «الترحيب - المساعدة العملية بعد الولادة» أو «الكنفر يساعد ويرافق»، المتوفرة في جميع أنحاء برلين. وهناك أيضاً عروض أخرى مماثلة تقريباً في جميع المناطق في برلين.
www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen →



- المرض الخاص هو (أموس - بارترشافت) هنا يعمل المتطوعون كإعانة للأطفال الذين يعانون أوليائهم من أمراض نفسية.
www.amsoc-patenschaften.de →



- «لا تنساني - رعاية الأطفال» حددت لنفسها مهمة إعطاء الأطفال من الأسر التي تعاني من الإدمان الدعم والاستقرار والمودة والعطف.
يحتاج الأشخاص الذين يجدون أنفسهم في أزمة أو حالة طوارئ أحياناً إلى المساعدة بأقرب سرعة ممكنة. تقدم العديد من المنظمات غير الربحية والرسمية المشورة والدعم للمهنيين تقنياً ومهنيًا - مجاناً وبدون الكشف عن هويتك إذا رغبت في ذلك:
www.berliner-notruf.de →



الدعم والخدمات المقدمة لعائلات* LGBTIQ:

- جمعية المثليين والمثليات في برلين-براندنبورغ هي جمعية ضغط فدرالية تنشط في الشؤون الاجتماعية والسياسية وتقدم أيضاً مجموعة واسعة من الخدمات الاستشارية.
<https://berlin.lsvd.de/der-lsvd> →
- يقدم مركز العائلة قوس قزح شرق برلين في فريدريشهاين عروضاً حول موضوعات، مثل تنظيم الأسرة، والرغبة في إنجاب أطفال أو التمييز العنصري، ومجموعات الزحف واللعب للأطفال، بالإضافة إلى تقديم المشورة بشأن المسائل القانونية أو عمليات التحول الجنسي أو الانفصال.
www.trialog-berlin.de/queeres-regenbogenfamilienzentrum-berlin-ost.html →



- يقدم مركز عائلة قوس قزح في شونبيرغ التابع لجمعية المثليين والمثليات في برلين-براندنبورغ نصائح حول الرغبة في إنجاب الأطفال وقضايا مختلفة حول الأسرة، توجد مجموعة النقاش للآباء والأمهات من قوس قزح، ومجموعة الرغبة في إنجاب أطفال، ودورة للتخصير للحمل، ولقاءات للأطفال، والمشورة حول الأمور القانونية والمجموعات المفتوحة المختلفة.
<https://berlin.lsvd.de/projekte/regenbogenfamilien-berlin> →



- يقدم مركز قوس قزح في ليشنتبرغ الدعم من خلال المشورة الفردية، وهنا خط هاتف ساخن (03058682131 أو 01776383327)، واجتماعات جماعية حول الرغبة في إنجاب الأطفال وتكوين أسرة، للحوامل، للوالدين الوحيدين أو الآباء غير البيولوجيين وكذلك المجموعات المفتوحة.
<https://regenbogenfamilienzentrum-lichtenberg.de> →



بيان النشر Impressum

النشر Herausgeber
ElternLeben.de - ein Angebot
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

بدعم من Unterstützung von
Stützrad gGmbH

التمويل Gefördert durch



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

فكرة المشروع Konzeption
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

هيئة التحرير Redaktion
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja
Brendel, Sabrina Döring

**التنسيق والتصميم والتسويق
Koordination Marketing & Gestaltung**
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

الرسومات والتخطيط Grafik und Layout
wellcome gGmbH: Florian Stuertz

الرسومات التوضيحية Illustrationen
S. 8: iStock (Natalia Omelchenko)

Alle anderen: iStock (lemono)

التصوير الكاميرا Foto
S. 1: iStock (FatCamera)

الطبع Druck
Richard Scholz GmbH

الطبعة الأولى، الإصدار الأول
1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

تم نشر ElternMail Berlin بواسطة
المنصة - ElternLeben.de
الإلكترونية للآباء والأمهات

نحن نرافقك بالمعرفة والنصائح المجانية من
فترة الحمل حتى سن بلوغ المراهقة.



الدعم الجيد منذ البداية

من خلال بريد الوالدين تريد إدارة التعليم والشباب والأسرة في مجلس الشيوخ في برلين دعم وتقوية جميع أولياء الأمور عندما ينطلقون في حياتهم العائلية وفي رحلتهم المستقبلية. يهدف هذا العرض، وهو مجاني للعائلات، إلى مساعدة الأمهات والآباء في الحصول على معلومات مفيدة حول نمو أطفالهم والعثور على نصائح ومعلومات عملية حول خدمات الدعم المحلي.

نظرة عن بريد الوالدين (ElternMail) القادم - الشهرين الخامس والسادس من حياة طفلك

1. العلاقة الزوجية - الحرية - الحياة الجنسية
2. العودة إلى العمل
3. الرحلات والزيارات والإجازات مع الطفل
4. النظام الغذائي لطفلك - الأطعمة التكميلية والبطاطم
5. عندما يكون طفلك مريضاً



لا تنسى: سجل الآن!



اعتباراً من عمر ٧ أشهر، يتم إرسال بريد الوالدين (ElternMail) إلكترونياً

سجل الآن حتى لا تفوت عليك أي إصدار/ عدد
التسجيل يستغرق دقيقتين فقط.

www.elternleben.de/elternmail-berlin →

