



# ElternMail Berlin

## طفلك في الشهر الخامس والسادس



يا لها من معجزة: يولد الأطفال و يرون النور صفاراً و هم عاجزون عن القيام بشيء، لكن أدمغتهم مهيأة للاستكشاف منذ البداية. يصبح طفلك أكثر يقظة و قدرة على الحركة بشكل يومي تقريباً. من الرائع مراقبة و مرافقة هذا الشخص الصغير الذي كان لا يزال في المهد.

يسعدنا أن ندعمك أنت و عائلتك من خلال بريد الوالدين هذا. يتطور طفلك بسرعة و تواجهين أسئلة جديدة، يسعدنا الإجابة عليها من خلال هذا البريد الإلكتروني الخاص بالوالدين. نصائح قيمة و معرفة مثيرة تنتظرك من خبرائنا في الشهرين الخامس و السادس من عمر طفلك.

### المحتويات

- 2 ..... العلاقة الزوجية - الحرية - الحياة الجنسية
- 4 ..... العودة إلى العمل
- 5 ..... الرحلات و الزيارات و العطلات مع الطفل
- 6 ..... نمو طفلك
- 8 ..... القرب - الحرية - بيئة صديقة للطفل
- 9 ..... الأمان في شقتك و منزلك
- 10 ..... قفزة/ طفرة التطوير الرابعة و الخامسة
- 11 ..... مراحل التوتر
- 12 ..... نوم طفلك
- 13 ..... تغذية الطفل - الأطعمة التكميلية / فطام الطفل
- 14 ..... ظهور الأسنان الأولى
- 15 ..... صحة طفلك
- 16 ..... عندما يكون طفلك مريضاً
- 17 ..... عروض الدعم في برلين
- 20 ..... التدقيق و الطباعة

### فريق بريد الوالدين الخاص بك



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

Çocuğunun 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](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin/dritter-vierter-monat)



# العلاقة الزوجية - المساحة الحرة - الحياة الجنسية

إذا كنت تشعر بنفسك بشكل جيد من خلال هذه الأفكار ، فمن المهم أن تخلق مساحة أو فسحة شخصية لنفسك. إذا كنت تعيش في علاقة زوجية، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- كيف يمكنكم العمل معاً لضمان حصول الجميع على بعض الحرية؟
- هل يمكنكم التناوب في رعاية الطفل؟
- هل من الممكن للأجداد أو الأصدقاء أو الجيران أن يساعدوا لفترات قصيرة من الزمن و بشكل منتظم؟
- هل يمكنكم الآن ترتيب و تنظيم جليس/ جليسة أطفال ؟
- إذا كنتم مثقلين بالأعباء، هل يمكنكم الاستفادة من فرصة وجود عرض طوعي؟ (انظر العروض في الصفحات الأخيرة).

**هام:** حتى لو كنت تشعر بالذنب تجاه أخذك قسط من الراحة، فحاول أن تتحمل ذلك و تتدرب لأجل العثور على اللحظات التي تستفيد منها لأجل أمور تتعلق بك فقط. في كل مرة، سوف يتضاءل شعور ضميرك بالذنب و ستكشف بأن لديك المزيد من القوة لتكون الوالدة أو الوالد الذي تريد أن تكون.

لا تزال الحياة مع طفلك جديدة ومثيرة حتى بعد الأشهر القليلة الأولى الماضية. وفي الوقت نفسه، تشعرون الآن أن قلة النوم المستمرة والقلق على مدار 24 ساعة في اليوم يعني إجهاداً جسدياً و نفسياً كبيراً. فهو يجعل الأمهات و الآباء حساسين أكثر و أحياناً غير صبورين. غالباً ما ترغبون فقط في النوم جيداً مرة أخرى وتريدون بضع لحظات خاصة فقط لأنفسكم.

## الرغبة في الحصول على فحة من الحرية

في حوالي الشهر السادس، يشعر العديد من الأمهات و الآباء بقدر معين من ما يسمى «تعب الطفل». أخيراً كل شيء في الحياة اليومية تدور و إلى حد كبير حول احتياجات الطفل. قد تشعر أيضاً بأنك تغيرت و تتحدث فقط حديث الأطفال، و أن موضوعات المحادثة الوحيدة مع الأمهات أو الآباء الآخرين هي حول الحفاضات و الطعام و نوم الطفل.

قد يجعلك هذا تشعرين مع مرور الزمن بالحزن و الوحدة، بغض النظر عن مدى استمتاعك بقضاء وقتك مع طفلك. هذه المشاعر و الأفكار طبيعية و مسموح لها بالحدوث. كم هو جميل اللقاء بصديق أو صديقة ما مرة أخرى و تبادل الأحاديث معهم. بدون وجود طفل بين ذراعيك، و لا تغيير الحفاضات بين وجبتين من الرضع، و لا عصيدة بين القهوة و الكمك. للحظة فقط، تكون المرأة أو الرجل الذي كنت عليه قبل ولادة طفلك و يكون جسدك ملكك الخاص بك.





## العلاقة الزوجية والجنس

لقد تغير الكثير بالتأكيد في حياتكم خلال الأشهر القليلة الماضية. ليس فقط الحياة اليومية الجديدة مع طفلكم، ولكن أيضاً بينكما كزوجين. من خلال قضاء الوقت معاً على سبيل المثال: لم يعد هناك أي نزعات و أمسيات سينمائية هادئة و مداعبات و جنس؟

تأكدوا: يشعر العديد من الأزواج بهذه الطريقة، أتمم لستم وحدكم بهذا الشعور. في كثير من الأحيان يجب إعادة اكتشاف المشاعر تجاه بعضكم البعض و كذلك الجنس. يجب التفهم لبعضكم البعض و لظروفكم.



### نصائح عملية

لقاء - موعد بالنسبة لكما كزوجين

„لقاء- موعد لنا؟ من سوف يعتني بطفلنا خلال هذه الفترة؟ كلا هذا غير ممكن“

و لا داعي للتفكير هكذا! يمكنكم تنظيم وقت خاص لأنفسكم عندما يكون طفلكم نائماً أو في رعاية شخص آخر، خصص وقتاً لكما مرة واحدة في الأسبوع. أشعلي شمعة، و ضعوا هواتفكم المحمولة جانباً و حضروا أنفسكم وجبات خفيفة صغيرة و مشروبات لذيذة.

أجروا محادثة مع بعضكم البعض بحيث يحصل كل واحد منكم على وقت للتحدث و بدون مقاطعة الآخر.

تحدثوا عن مشاعركم و احتياجاتكم و رغباتكم و ربما يمكنكم الاتفاق على هدف أو أمنية مشتركة.

و هنا بعض الأمثلة:

- القيام بالطبخ معاً
- أخذ حمام مريح معاً لتعزيز القرب بينكما
- تحديد بعض الوقت المخصص للألم أو للشريك أو الشريك
- طرح السؤال، كيف يمكن مساعدة الآخر في الأعمال المنزلية؟
- لا تتردد في إنشاء «مكان مريح للشريكين» في المنزل، على سبيل المثال: مع الشموع، و مكان مريح للاستلقاء مع وسائل.

ربما تكون هذه المساحة موجودة في غرفة الأطفال و لم يتم استخدامها بعد. هذا هو المكان الذي تلتقون فيه لإجراء محادثات لطيفة و التقارب و الجنس و العناق.

**عزيزتي الأم،** هل أنت متعبة، و لا تشعرين بالراحة في جسدك «الجديد» ، و ربما تشاقين إلى فترة راحة عن كل القرب الجسدي الذي تمنحينه لطفلك؟ العديد من الأمهات يبلغون عن ما يسمى بـ «متلازمة اللمس الزائد»، و التي تعني شيئاً مثل: «أريد أن يكون جسدي لنفسني أيضاً مرة أخرى! التقرب الجسدي يكفي بالنسبة لي! تحدث مع شريكك حول هذا الموضوع، و إلا فإنه قد يشعر بالرفض و الأذى، إذ إنك لا تريد أن تكون قريبه منه.

لا تتردد في الانفتاح على أشكال أخرى من الحياة الجنسية و التي قد تكون جديدة بالنسبة لك. حتى النظرات في الحياة اليومية، و المحادثات حول الرغبات أثناء ممارسة الجنس، و المداعبة، و ما إلى ذلك، هذا قد يمكن أن تليي الحاجة إلى الحياة الجنسية أو تزيد الرغبة فيه. في كثير من الأحيان، لا تأتي الرغبة في الحياة الجنسية إلا من خلال القيام بذلك و مع الاستعداد المناسب له.

تحدثي عن ما تحتاجه لتشعر بالراحة أثناء ممارسة الجنس. محادثة تقديرية، و بيئة رومانسية مع الشموع، و إيماءات المحبة - كل هذا يمكن أن يكون جزءاً من حياتك الجنسية.

**عزيزتي الشريكة، عزيزي الشريك،** تحدثوا مع شريك عن أفكارك و مشاعرك. قد تشعرين بالفيرة من الطفل، لأن شريكك ليس لديه اهتمام يذكر بالاتصال الجسدي و الجنس معك، أو لا يهتم به على الإطلاق. من المهم التحدث عن هذا و توضيح بأنه يجعلك من خلاله تشعر بأنك مرغوب و محبوب.

كشريك أو شريكة، قد لا تشعر بالحاجة إلى التقارب و الاتصال الجسدي و التقارب الجنسي. فجأة أصبحت ترى زوجتك أو صديقتك كأم فقط و لا تستطيع التقارب معها جنسياً؟ اسأل نفسك لماذا لا تشعر بالكثير من الرغبة. تحدثوا مع بعضكم البعض دون إلقاء اللوم على بعضكم البعض و التفهم و التقدير للحالة التي يمر فيها كلاكم.

# العودة إلى الوظيفة

## شكوك حول العودة إلى العمل

على عكس خطتك السابقة، لا يمكنك أن تتخيل العودة إلى العمل قريباً في الوقت الحالي؟ من المحتمل جداً أن يكون طفلك قد غير الكثير من الأمور، لأن الأمومة حالياً قد ترضيك تماماً.

وضحي جانبيين على وجه الخصوص مع نفسك ومع شريك وبعد ذلك تواصلتي مع صاحب العمل إذا لزم الأمر:

- **الجانب المالي:** هل من الضروري العودة إلى العمل لأنك حددت راتبك في الميزانية أم أنك معين وحيد؟
- **رضاك:** هل تتمنى لو كان لديك وظيفة أخرى؟ يمكن أن يكون أحد الآثار الجانبية الرائعة للإجازة الوالدية هو التشكيك في مسيرتك المهنية السابقة- وتجربة شيء جديد تماماً.

في كثير من الأحيان، لا تشعر الأمهات فقط بالرغبة في الحربة للقاء الأصدقاء، كما في السابق، أو ممارسة الرياضة أو قراءة كتاب بهدوء، و لكن يزداد الشوق للعودة إلى العمل.

التواصل مع العملاء والزملاء يلبى العديد من الاحتياجات، على سبيل المثال: التقدير والاعتراف والكفاءة الذاتية ومواصلة التطوير وما إلى ذلك. قد يكون من الممكن الحصول على بديل للإجازة أو العمل بدوام جزئي أثناء إجازة الأبوة. قد يريد شريكك أو شريكك أيضاً في تكييف وتخطيط إجازته الوالدية مع رغبته في العودة إلى العمل. تكلموا معاً حول هذا الأمر وكذلك تحدثوا بخصوص هذا الوضع أيضاً مع المسؤولين عنكم في مكان العمل.

## إجازة الإبوة للشريك الآخر

هل تقدمت أنت، بصفتك الوالد الآخر للطفل، بطلب للحصول على إجازة والدية؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، اسأل نفسك ما إذا كان هذا القرار لا يزال مناسباً لك. كزوجين، يرجى مناقشة ما إذا كانت الإجازة الوالدية ستكون بمثابة راحة وإثراء لعائلتكم.

وفقاً للقانون، يتعين عليك التقدم بطلب للحصول على إجازة والدية قبل سبعة أسابيع. تحدث مع شريكك أو شريكك عن رغبته ومن ثم تحدث إلى صاحب أو صاحبة العمل.



# الرحلات والزيارات والعطلات مع الطفل

## نصائح وأفكار مفيدة

...لقضاء عطله مع الطفل



- لا تنسى أي شيء مهم! اكتب قائمة تخص الإجازة أو الرحلة!
- تعتبر فترات الراحة الكافية مهمة في رحلة أطول بالسيارة. لا تتردد في أخذ بطانية معك والقيام على سبيل المثال: بنزهة قصيرة خلال السفر حتى يتمكن طفلك من التجول.
- لا بأس أن يستلقي الأطفال في مقعد السيارة المخصص للأطفال الرضع لفترة طويلة من الزمن. ليس من المعتاد أن تذهب بالسيارة مع الطفل كل يوم في رحلة طويلة. لذلك الاستثناء ممكن.
- إذا كنت تزور عائلتك أو أصدقائك في الخارج وتسافر بالطائرة، فاستفسر مسبقاً من شركة الطيران أو وكالة السفر عما يجب عليك مراعاته عند السفر بالطائرة مع طفل رضيع.
- إذا كان الجو دافئاً في الخارج: قم بالمشي حافي القدمين عبر المروج. أظهر لطفك أيضاً ما يشعر به عندما يدغغ العشب بلطف بياطن قدميه.
- القيام بنزهة، حتى في المواسم الباردة، قد يكون من الممتع التواجد في مكان جميل مع الترمس والبسكويت والتفاعل مع المحيط أو ما شابه ذلك.



هل تتوقع أحياناً من جديد للمزيد من القيام بشيء وإلى الحرية؟ لا عجب في هذا. الحياة مع الطفل غير نمط الحياة. وقد أصبحت الأنشطة العفوية صعبة - وبين الحين والآخر قد تتمنى لو كنت تتمتع بالسهولة في إتخاذ القرار التي كانت لديك في السابق.

ربما تتساءلين أيضاً عما إذا كنت ترهقي طفلك بالرحلات أو الإجازات أو زيارات الأقارب أو المعارف. لا يمكن لأحد أن يتخذ قرار «الرحلات أو الإجازات مع الطفل - بنعم أم لا؟» نيابةً عنك، ولكن إذا كانت الظروف مناسبة ولديك إحساس داخلي جيد، فلا حرج في تجربة ذلك.

**بالمناسبة:** ليس عليك بالضرورة السفر بعيداً للحصول على انطباعات جديدة وإعادة شحن طاقتك. تعد الحديقة أو غابة المدينة أيضاً من الأماكن السحرية إذا كنت تستخدمها لأكثر من مجرد المشي المعتاد. لماذا لا تنطلق وتجرّب بوعي في إحدى الأمسيات؟ عند الفسق طبعاً نرى أقل، لكن أذاننا تسمع الأشياء بشكل أكثر كثافة، على سبيل المثال: أصوات الحيوانات. وللمطر أيضاً سحره لأنه يجعلنا نشم الأشياء بقوة أكبر. وهذا ينطبق على الأطفال بقدر ما ينطبق على البالغين. كل من يخوض هذه التجربة يعود إلى المنزل بإحساس مختلف وأعمق.

**تنبيه:** يحتاج طفلك بالتأكيد إلى غطاء رأس للحماية من الأشعة فوق البنفسجية، على سبيل المثال: قبعة صيفية مصنوعة من مادة خفيفة أو قبعة مدبية. توفير ما يكفي من الظل. وبطبيعة الحال، من المهم أيضاً أن يكون طفلك دافئاً بدرجة كافية في الشتاء. تأكدي دائماً من أن لا يكون طفلك دافئاً جداً ولا بارداً جداً.

## جيد أن تعلم: المساعدات المالية



إذا كنت بحاجة إلى دعم مالي، فإن ولاية برلين توفر إجازات ترفيهية وعائلية. هناك أيضاً مراكز عطلات عائلية غير ربحية ورحلات عائلية منخفضة التكلفة. يمكنك العثور على عروض لذلك في الصفحات الأخيرة من بريد الوالدين هذا.

# التطور لدى طفلك

## هكذا يتحدث طفلك

«ماماما» أو «بابابا» أو «دادادا» هكذا تبدأ مرحلة الثثرة الثانية! الآن يتم ربط المقاطع معاً بشكل أكثر وعياً مثل: يتكيف الأطفال مع نمط التوتّر في اللغة المحيطة بهم ويجربون الأصوات بلغتهم الأم فقط. وهنا تصبح الاختلافات واضحة بين الأطفال ذوي السمع الطبيعي والأطفال الذين يعانون من ضعف السمع - فالأطفال الذين يعانون من صعوبة في السمع يصبحون صامتين خلال هذه المرحلة من النمو. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان طفلك يستطيع السمع بشكل جيد أم لا، فلا تتردد وحدد موعداً مع طبيب الأطفال.

## هذه هي الطريقة التي يمكنك بها دعم تطوير اللغة

- يستمتع الأطفال في وقت مبكر عندما يتناوبون المتحدثون في الكلام. قم بإجراء «محادثات ثثرة» من خلال تقليد ثثرته، أو ربما تجربة سلاسل مقطعية جديدة. ثم توقفي لحظة وانظري إلى طفلك أو قل: «الآن أنت»
- تحدث بنبرة أعلى. استخدم، إن أمكن، لحنًا نطقيًا، أي نوع من «الفناء أثناء التحدث»، واستخدم تعابير الوجه فيه (تعبير وجه مبالغ).
- رافقي ما تفعلينه وما يفعله الطفل لفظيًا، على سبيل المثال عند تغيير الحفاضات، وارتداء الملابس، والرضاعة الطبيعية، والغسيل انطقي ما تفعلينه أنت وطفلك حاليًا.
- تصفحي وانظري إلى الكتب المصورة وأخبري طفلك بما تريه.

في مرحلة الطفولة المبكرة، يشعر طفلك بفضول كبير ويرغب في اكتشاف العالم كله. خلال هذه الفترة التثورية، يستكشف في الغالب بيئته بفمه (تُعرف هذه الفترة بالمرحلة الفموية، حيث يكتشف الأطفال العالم من حولهم بواسطة الفم). أي شيء يستطيع الإمساك به، يضعه في فمه. يتفاعل طفلك مع تعبيرات وجهك وإيماءاتك ويحاول تقليدك. يبدأ في التعبير عن فرحته وكذلك عن غضبه. وفي الوقت نفسه، إنها محاولات رائعة لطفلك ولك كأم وأب لتجربة كيفية استكشاف طفلك لعالمه الكبير والصغير بكل حواسه. لهذا السبب في أوقات أخرى يكون طفلك متشبهاً جداً. يصبح نظام التعلق، وهو الحاجة الطبيعية للطفل للقرب من والديه، نشطاً مرة أخرى.

## الحركة - السمع - الرؤية - التحدث

### هذه هي الطريقة التي يتحرك بها طفلك - التطور الحركي

من 4.5 إلى 6 أشهر: يتعلم طفلك الانتقال من وضعية الاستلقاء إلى وضعية البطن. في هذا العمر، يدير الطفل رأسه نحو جسمه ويحاول الوصول إلى منتصف جسده، مع إبقاء ساقيه مرفوعتين.

على الرغم من أنه يستطيع الدوران على بطنه من كلا الجانبين، إلا أنه في العمر 8 أشهر فقط يكون قادراً على التدرج والدوران من ظهره إلى بطنه.

يمكن أن يكون هذا النمو مرهقاً للوالدين، حيث يتحرك الطفل باستمرار ويحتاج إلى مراقبة ودعم. إذا أدت طفلك بعد ذلك على ظهره، فسوف يعود هو ينقلب بسرعة على بطنه مرة أخرى ولاهكذا دواليك، تبدأ «اللعبية» كل مرة من جديد يستطيع طفلك الآن الإمساك بالأشياء بأمان وإعادة ترتيبها وحزمها ذهاباً وإياباً. هل أنت بالفعل تنتظر الزحف بفارغ الصبر؟ نادراً ما يُظهر الأطفال محاولاتهم الأولى للزحف بدءاً من عمر 6 أشهر فصاعداً. يبدأ معظم الأطفال بالزحف فقط من عمر 8 أشهر. المزيد عن هذا الموضوع في البريد الإلكتروني التالي للوالدين

## مقطع مرجح

إذا كنت تشعر بعدم الراحة عند التحدث بمفردك:

اجعل دمية أو لعبة محبوبة تتحدث مع طفلك. يمكن أن تنتظر «الدمية» أحياناً إليك وأحياناً إلى طفلك وعلى سبيل المثال، أسأل: «أين أنفك؟» كذلك التغييرات الصغيرة في النبرات الصوتية جيدة وممتعة.

### ما يستطيع طفلك سماعه بالفعل

في عمر 5 أو 6 أشهر، يمكن لطفلك أن يلفت الانتباه إلى نفسه من خلال التثرثرة أو الصرير بصوت عالٍ. قد تلاحظ أن طفلك يتفاعل مع الضوضاء البعيدة، مثل رنين جرس الباب، أو رنين الهاتف، أو ترمير السيارة. من وقت لآخر، قد يظهر طفلك علامات عدم الأمان أو الخوف عند سماع ضجيج غير مألوف. في هذه الحالات، من المهم طمأنة طفلك وشرح سبب الضوضاء لتهدئته.

### ما يمكن لطفلك رؤيته وإدراكه

بالنسبة لنا نحن البالغين، تعتبر العمليات التالية طبيعية: عندما أرمي الكرة، فسوف تسقط. إذا وضعت شيئاً ما تحت بطانية، فلن يختفي إلى الأبد، بل يمكنني استرجاعه مرة أخرى. نحن ندرك ونفهم كل هذه الأحداث التي تحدث في بيئتنا. ومن ناحية أخرى، لا يستطيع أطفالنا أن يفهموا بعد بأن الشيء الموجود تحت البطانية لا يختفي إلى الأبد. بالنسبة لهم، هو إما أن يكون الشيء موجوداً أو لا يكون. اعتباراً من الشهر 4 إلى 5 فصاعداً، يتعلم طفلك ببطء: إذا حدث شيء ما قد يؤدي إلى حدوث شيء آخر كنتيجة.



### هذه هي الطريقة التي يمكنك من خلالها دعم طفلك في نموه

- شجع طفلك على اللعب بنشاط خلال ساعات اليقظة. قدم له خيارات اللعب التي يمكن لطفلك استكشافها بكل حواسه.
- هام: أعطي طفلك دائماً اهتماماً كاملاً، على سبيل المثال، ضع هاتفك الخلوي جانباً خلال هذا الوقت.
- من الضروري أن تأخذي فترات راحة قصيرة لنفسك عندما يكون مشغول وملتهى بسعادة. طفلك لا يحتاج إلى ترفيه باستمرار.
- قد تكون هناك مجموعات نشاط للوالدين والأطفال في منطقتك. هذه موجودة لجميع العائلات. ستجد هناك تبادلًا مع الأمهات والآباء وسيتمكن طفلك من التواصل مع أطفال آخرين. من الشهر الرابع أو الخامس فصاعداً، يمكن أيضاً أن تكون سباحة الأطفال نشاطاً لطيفاً لطفلك.
- تأكد من أن طفلك يستطيع التحرك بحرية. من الأفضل لطفلك أن يستيقظ ويلعب على بطانية أو عندما يكون الطقس جميلاً، على المرج/ العشب بدلاً من عربة الأطفال أو الناقل أو مقعد الطفل.
- يحب الأطفال ألعاب الأصابع أو الأغاني التي تتضمن الكثير من التصفيق.
- قدم لطفلك مواد لعب لبناء الأبراج. تكديس الأبراج أو الأكوام يناسب بشكل جيد لهذا الغرض.
- يجب الاستفادة من عروض الدورات التدريبية القيمة على سبيل المثال: كيبك (برنامج براغ للأبوين والطفل) أو بيكلر أو دلفي وكذلك سباحة الأطفال (لمزيد من المعلومات، راجع الروابط الموجودة في الصفحات الأخيرة). يمكنك أيضاً التعرف على أولياء آخرين لديهم أطفال في نفس العمر والذين يمكن التبادل أو الاجتماع معهم للحصول على دوافع جديدة وتشجيع أكثر.

# القرب - مساحة حرة - بيئة صديقة للأطفال

هذا ما يطمئني طفلك أن يعبر عنه:

“أريد أن أشعر بالانتماء  
وأن أتخذ القرارات بنفسني”

“ألاحظ كل ما يحدث  
من حولي.”

“كل شيء جديد بالنسبة لي  
أنا فضولي، أريد التعرف  
على العالم بنفسني.»

“أنا بحاجة إليك، أنا بحاجة  
للأمن والرعاية لمتابعة  
فرصة الاستكشاف!”

حتى وقت قريب، كان طفلك يقضي معظم يومه معك أو بالقرب منك. لقد احتضنته في عربة الأطفال أو حملته أو ذهبت للتنزه معه. يرغب طفلك الآن في أن يصبح أكثر حركة ونشاطاً ويظهر ما يعرف بالسلوك الاستكشافي، أي أنه يكتشف محيطه بشكل مستقل بالاعتماد على نفسه. ينفصل طفلك عنك في «خطوات» صغيرة. يريد استكشاف العالم، وتجربة قدميه، واكتشاف الألعاب بشكل مستقل.

ماذا يحتاج طفلك لإتقان عملية الانفصال الأولى؟ شخص وثيق الارتباط مثلك كأم أو أب يمنح الثقة والأمان ويعلم: «اكتشف العالم، سأكون هنا إذا كنت بحاجة إلي.» سيكون لدى طفلك الشجاعة للابتعاد عنك إذا علم أنه لن يترك بمفرده، وأنه إذا شعر بعدم الثقة، يمكنه الزحف أو العودة إلى ملاذ الآمن حالاً. من المهم أن تأخذي الوقت والهدوء لمراقبة طفلك ومرافقته والإظهار له بأنك موجود عندما يحتاج إليك.

من المهم أن تتاح للأطفال الفرصة لاستكشاف المناطق المحيطة بهم من أجل اكتساب الخبرة. على سبيل المثال، إذا كان طفلك إذا اكتشف نزلة بمثابة خطوة صغيرة وأراد الزحف أو الترحف إلى أسفلها، فمن المحتمل أنه لن يكون من السهل عليك تحمل ذلك، حيث يرى الوالدان الخطر بسرعة. من أجل الثقة بالنفس وتقييم قدراتهم البدنية، من المهم أن يُسمح للأطفال بمحاولة التغلب على العقبات الصغيرة بأنفسهم. بالطبع، باعتبارك شخصية ارتباط مهمة، يمكنك أن تكون قريباً من طفلك حتى تتمكن من التدخل فوراً إذا لزم الأمر.

## نصائح وأفكار مفيدة

...من أجل بيئة ملائمة



تأكد من أن منزلك يصبح ما يسمى «بيئة ملائمة» لطفلك. هل هناك على سبيل المثال: الزينة أو النباتات أو الأشياء الأخرى التي يمكن لطفلك أن يصل إليهم ومن ثم طرحهم؟ هل يمكنه الوصول إلى المواد غير المناسبة للأطفال من خلال الأدراج والخزائن وما إلى ذلك؟ فقم بإزالة تلك المواد وضع الألعاب بداخلها بدلاً من تلك المواد - إن الأطفال يحبون فتح أبواب الخزائن. أو بدلاً من ذلك قم بقفل أبواب الخزائن حتى لا يتمكن طفلك من فتحها.

### لماذا تعتبر البيئة الملائمة مهمة؟

لكي يتمكن الأطفال من النمو بحرية وتجربة الأشياء دون التعرض للإصابة.



## السلامة في شقتك ومنزلك

- **حيوانات أليفة**  
القطط والكلاب على سبيل المثال، غالباً ما تكون مثيرة للاهتمام الأطفال. ومن خلال تعلم كيفية التحرك، يمكنهم الآن الزحف خلف الحيوانات. يجب أن تراقب طفلك عند التعامل مع الحيوانات الأليفة حتى يتعلم التعامل معها بمحبة. لا ينبغي أن يكون الأطفال بمفردهم مع الحيوانات لأن هناك خطر أن تؤدي الحيوانات الأطفال أو العكس.

- **عربة الأطفال**  
يرجى ربط طفلك في عربة الأطفال.

- **الستائر/مفارش المائدة**  
تحقق من ثبات الستائر وتجنب مفارش المائدة. الأطفال يحبون سحبهم.

- **تثبيت الأثاث المنزلي بشكل آمن**  
تأكد من تثبيت جميع الأثاث بشكل آمن على الحائط حتى لا يسقط على طفلك. وبطبيعة الحال، ينطبق هذا أيضاً على الأشياء الثقيلة مثل: الكتب التي يمكن أن تنزلق من على الرفوف.

اعتباراً من عمر 5 إلى 6 أشهر، يصبح طفلك أكثر قدرة على الحركة ويقل اهتمامه بالاستلقاء على بساط اللعب تدريجياً. بدلاً من ذلك، يريد طفلك استكشاف البيئة تدريجياً. وهذا يعني أن هناك بعض الأشياء التي يجب عليك أخذها في عين الاعتبار لضمان بقاء طفلك دون أن يصاب بأذى.

- **كن حذراً عند استخدام طاولة تغيير الملابس أو غيرها من قطع الأثاث المرتفعة**  
يمكن لطفلك أن يدير نفسه بالفعل وهناك خطر سقوطه. لذلك، لا تترك طفلك أبداً دون مراقبة على طاولة التغيير أو الأريكة أو سرير الوالدين/العائلة. ضع دائماً إحدى يديك على طفلك إذا اردت إخراج شيء ما من درج طاولة التغيير، ويتوجب عليك الانحناء للقيام بذلك.

- **مقبس صمامات الكهرباء**  
تأكد من أن جميع المقابس مؤمنة بالحماية. تستطيع الحصول على صمامات المقبس: في متجر للأجهزة المنزلية أو في محل تجاري ما. والأكثر أماناً هي ليست الصمامات ذاتية اللصق، بل تلك التي يتم تثبيتها بمسمار.

- **بوابات/شبكات الدرج**  
إذا كان هناك درج في شقتك أو منزلك، قم بتركيب بوابة سلم حتى لا يتمكن طفلك التسلق والسقوط على درجات عالية.

- **الأشياء الخطرة**  
ربما تلاحظين بأن طفلك يريد الإمساك بالمزيد والمزيد وهو مهتم بما يحيط به. تأكد من عدم وجود أدوات حادة أو كريبات مفتوحة أو ما شابه إلى ذلك بالقرب من طفلك. بالإضافة إلى ذلك، يرجى التحقق مما إذا كانت النباتات الموجودة في منزلك سامة وإبقائها بعيداً عن متناول يد طفلك. ستجد في الصفحات الأخيرة تفاصيل الاتصال بمركز مكافحة السموم.

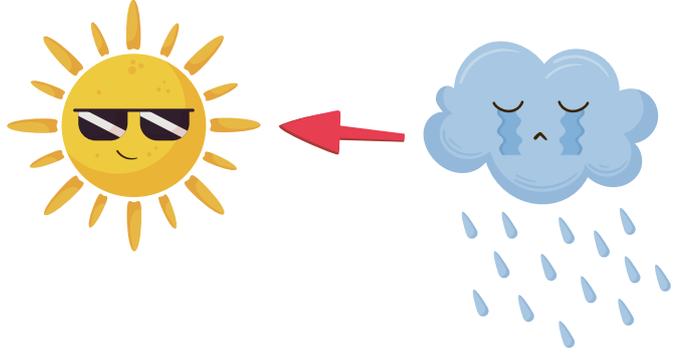


# دفعة التطور الرابعة والخامسة

## كيف تتعرف على القفزات التنموية؟

- **الأرق ومشاكل النوم**  
هناك الكثير مما يدور في دماغ طفلك لأنه يرغب دائماً في تعلم المزيد. ونتيجة لذلك، قد يجد طفلك صعوبة في النوم، والاستيقاظ في كثير من الأحيان، ويكون غير متوازن قليلاً أكثر مما تعرفين طفلك.
- **زيادة البكاء**  
خلال هذا الوقت، قد تلاحظين أن طفلك يبكي كثيراً ويحتاج إلى الكثير من القرب منك وقد يكون أحياناً غاضباً أيضاً.
- **شهية أكثر أو أقل**  
لا تقلقي إذا كان طفلك جائعاً أكثر من المعتاد أو يريد أن يأكل أقل خلال هذه المرحلة، ربما تعرفي هذا الشيء من نفسك أنك تشعر بالجوع أكثر أو أقل في المواقف العصيبة، من الممكن أن يرفض طفلك الطعام الصلب، حافظي على هدوئك وأعطيهِ المزيد من الحليب مرة أخرى. إنها مرحلة وستمر! إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فما عليك سوى الرضاعة أكثر وسيزداد إنتاج الحليب لديك مرة أخرى.
- **تشوهات الجهاز الهضمي**  
على سبيل المثال، يمكن أن يحدث الإمساك أو الإسهال أو انتفاخ البطن أو آلام البطن، للدماغ تأثير كبير على الأمعاء، والتي يمكن أن تتفاعل بشكل عصبي مع الاضطرابات العاطفية.
- **التعلق، قلق الانفصال**  
هل يريد طفلك أن يكون بين ذراعيك باستمرار ولا يُسمح لك بمغادرة الغرفة؟ وهذه أيضاً علامة نموذجية لأن طفلك يحتاج الآن إلى مزيد من التقرب والأمان.

هناك وقت آخر مثير وعاطفي ينتظر طفلك. غالباً ما تكون الدفعتان الرابعة والخامسة صعبة ومرهقة للغاية. هناك الكثير من النمو الذي يحدث في دماغ طفلك. يكن العديد من الأمهات والآباء احتراماً كبيراً للتغيرات التنموية وربما يخافون منها أيضاً، انكم مدعوون للتركيز على الإيجابية. وكما يقول المثل اللاماني: المطر يتبع ضوء الشمس.



## قفزة النمو - الأسبوع التاسع عشر

**البداية:** عادة في الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر من العمر.

**النهاية:** عادة ما بين الأسبوع التاسع عشر والعشرين من العمر.

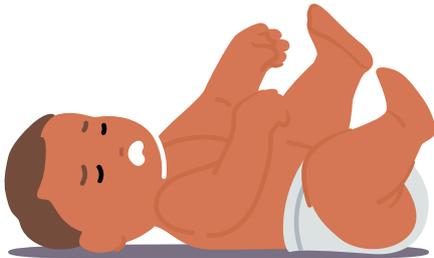
**المدة:** حوالي 4 - 6 أسابيع. غالباً ما تكون الذروة في الأسبوع التاسع عشر تقريباً.

## قفزة النمو - الأسبوع ٢٥

**البداية:** عادة في الأسبوع الثاني والعشرين إلى الثالث والعشرين من العمر.

**النهاية:** عادة بين الأسبوع 26 و27 من العمر.

**المدة:** حوالي أربعة أسابيع. غالباً ما تكون الذروة في الأسبوع السادس والعشرين تقريباً، أي قرب نهاية القفزة.



لا تفوت عليك!

التسجيل في بريد الوالدين من سن 7 أشهر  
(انظر الصفحة الخلف).

(English / Deutsch / українська / Türkçe)



## مراحل مرهقة

### هذا يمكن أن يساعدكم كزوجين خلال الأوقات العصيبة

كن على علم بما تمر به الآن. في صخب الحياة اليومية، هناك وقت أقل للهدوء وتفسير الأمور. بالإضافة إلى ذلك، قد تشعر في كثير من الأحيان بالأرق وبالتالي تصبح أكثر عصبية.

تغيير «المكان» يساعد بعض الأزواج. بمجرد أن يصبح الصوت أكثر حدة، يقترح شخص ما تغيير البيئة. من المطبخ إلى غرفة المعيشة، على سبيل المثال. أو من غرفة المعيشة إلى الشارع، ربما لمشوار قصير. قد يبدو الأمر جنونياً، لكن المزاج في أماكن أخرى غالباً ما يكون قد يتغير تماماً وبسرعة. غير مضغوط بالطبع، لا تقادري الشقة إلا مع الطفل أو إذا كان هناك شخص آخر يعتني بطفلك.

### إذا كنت معين وحيد/وحيدة لطفلك

هل أنت وحيد/وحيدة مع طفلك؟ في هذه الحالة تحدث إلى صديق أو والدك أو أجدادك أو جيرانك المقربين حول وضعك الحالي. اطلب المساعدة - دون الشعور الذنب أو حتى أن تراودك أفكار مثل: «أنا أم/أب سيء».

إذا كان بإمكانك أن تعهد طفلك إلى شخص مقرب منك، فافعل ذلك واقبل المساعدة المعروضه عليك. دعهم يذهبان في مشوار أو نزهة قصيرة، حتى لو كانت لمدة 30 دقيقة فقط. يمكنك في هذه الفترة أن تأخذ قسطاً من الراحة! أنت بحاجة إلى استراحة! هذا شيء عادي. إذا لم يكن لديك أي شخص إلى جانبك، فلا تتردد في معرفة عروض المساعدة والدعم. ستجد في الصفحات الأخيرة عروض الدعم.

طريقة أخرى لتخفيف التوتر:  
ركز أقل على ما يزعجك وحاول تقييم المواقف بإيجابية

ليس مثلاً

“أنت لا تفرغ  
أبدأ سلة  
الحفاضات”



بل القول:

“أنا أكون سعيدة، عندما  
ندعم بعضنا البعض في  
الأعمال المنزلية”



# النوم لدى طفلك

## احتياجات نوم طفلك

- طفلك قد يظل مستيقظاً لمدة 2-3 ساعات متتالية خلال اليوم.
- عادة ما يبقى طفلك مستيقظاً لمدة 3 ساعات تقريباً قبل وقت النوم
- طفلك ينام عادةً 3-4 مرات في اليوم، وكل قيلولة تستمر من 2 إلى 4 ساعات.
- قد يحتاج طفلك إلى 1-2 زجاجة/رضعة خلال الليل.
- ينام طفلك في المجموع ما بين 14 إلى 15 ساعة في اليوم، منها 11 إلى 12 ساعة ليلاً.

**هام:** هذه المعلومات للإرشاد. وكل طفل لديه احتياجات النوم الخاصة به.

### طفلي لا يسمح لي بوضعه جانباً - ماذا علي أن أفعل؟

يحتاج الأطفال إلى الكثير من النوم، ويفضل معظمهم النوم في أحضان والديهم. ومع ذلك، يستيقظ الكثير من الأطفال فور محاولة وضعهم في السرير. فيما يلي، سنشرح الأسباب وراء ذلك وكيف يمكنك تحسين نوم طفلك.

- يعد البحث عن الاتصال الجسدي أمراً طبيعياً تماماً بالنسبة للأطفال.
- إن القرب من أشخاص مقدمي الرعاية يمنحهم الأمان - حتى يتمكنوا من الاسترخاء بشكل رائع.
- يقضون الأطفال الكثير من الوقت في نوم خفيف ثم في كثير من الأحيان يتحققون بدون وعي مما إذا كان الوضع هو نفسه الذي كان عليه عندما كانوا يريدون النوم.
- عندما يدخلون في نوم خفيف، يشعرون بالتغيير ويستيقظون بسرعة لأنهم يلاحظون أن هناك شيئاً مختلفاً. ثم سيكون لأنهم يذهلوا من خلال وضعهم للنوم ولم يعد الأمر مريحاً لهم كما كان من قبل.
- غالباً ما يتعلق الأمر بقفزات النمو عندما يصبح الأطفال فجأة غير قادرين على تركهم للنوم، على الرغم من أن الأمور كانت تسير بشكل رائع من قبل. لذلك من المهم التحلي بالصبر ومرافقة الموقف بمحبة.



## نصائح وأفكار مفيدة

للنوم... كيف يمكن أن ينجح تركين طفلك



### نصيحة 1: اختر اللحظة المناسبة للبدء

الشيء الأكثر أهمية هو أن تشعرني عندما يكون طفلك في نوم خفيف. طالما أن طفلك يتحرك، ويرتعش عينيه، ويرسم ملامح وجوهه، وما إلى ذلك، فهو لا يزال في نوم خفيف ومن الأفضل الانتظار قبل وضعه للنوم. عندما يدخل في نوم عميق، يشعر طفلك «بالتمتع الثقيل»، ولا يتحرك على الإطلاق، وتكون تعبيرات وجهه هادئة. عندها فقط يجب أن تحاول ركنه ببطء.

### نصيحة 2: هذه هي أفضل طريقة لوضع طفلك جانباً

أفضل طريقة لوضعه هي على الجانب للنوم، حيث تلامس قدم طفلك الفرشة أولاً، ثم الساقين والوركين والجزء العلوي من الجسم ثم تضعه ببطء على ظهره مع إبقاء يدك على جسم الطفل لفترة من الوقت. بعد دقيقة أو دقيقتين، ارفع يدك ببطء وابق في الغرفة لفترة من الوقت حتى تتمكن من التصرف بسرعة إذا أصبح الطفل مضطرباً. من الجيد إذن الذهاب إلى السرير بأسرع ما يمكن عندما «يؤشر» طفلك لمعرفة ما إذا كان بإمكانك تهدئته في السرير من خلال ملاسة اليد. إذا لم يكن الأمر كذلك، فارفعه لفترة وجيزة حتى يهدأ مرة أخرى وانظر ما إذا كان بإمكانك وضعه بعناية كما شرحنا كيفية.

# التغذية لدى طفلك



## BLW فطام الطفل - باختصار:

هي طريقة مختلفة لتعريف الطفل بالأطعمة الصلبة عن الأطعمة المهروسة التقليدية، ويعني المصطلح «الفطام الذي يقوده الطفل» وهو ما يسمى بالأغذية التكميلية الخالية من العصيدة، باستخدام هذه الطريقة، يتحكم الطفل في ما يأكله وكميته. في هذه الطريقة يكون للطفل «اليد العليا» بكل معنى الكلمة.

### المتطلبات المهمة لطريقة الفطام الذي يقوده الطفل

- الدليل الزمني للبدء، وهو أن طفلك يجب أن يكون قادراً على القيام بحمل الأشياء، على سبيل المثال: استطاعته بحمل الألعاب وإيصالهم إلى فمه.
- يستطيع طفلك إطعام نفسه ولا يحتاج إلى ملعقة أو شوكة في البداية.
- يستطيع طفلك أن يمسك شيئاً بإبهامه وسبابته (قبضة الملقط)، وبالتالي يمكنه وضع قطع صغيرة من الطعام في فمه.
- وفي الوقت نفسه، سوف يستمر الطفل في الرضاعة الطبيعية أو إعطائه الحليب الصناعي (كما هو الحال مع العصيدة).

بالنسبة للمبتدئين، على سبيل المثال: قطع الكمثرى أو التفاح المقشرة والمطبوخة مسبقاً، قطع الجزر أو اليقطين أو الكوسا المطبوخة مسبقاً، وقطع البطاطس المطبوخة، تأكدي من أن طعام طفلك ليس مالحاً أو عالية الدهون.

### BLW مزايا فطام الطفل

مزايا هذه الطريقة كثيرة، منذ البداية، يحظى الطفل بفرصة استكشاف الطعام بكل حواسه (قوامه، رائحته، طعمه، لونه، شكله). يمكنه تناول الطعام على المائدة «مثل الكبار». بالإضافة إلى ذلك، يمكن للطفل أن يقرر بنفسه ماذا وكم يريد أن يأكل. إن لطريقة الفطام هذه ميزة أخرى، وهي أنها تعزز المهارات الحركية عن طريق الفم واليد.

تبدأ التغذية التكميلية في أقرب وقت في بداية الشهر الخامس من العمر وعلى أبعد تقدير في بداية الشهر السابع من العمر.

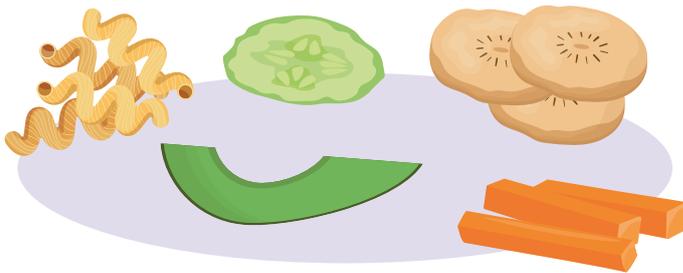
### هذه هي الطريقة التي يمكنك من خلالها معرفة ما إذا كان طفلك جاهزاً لتناول الأطعمة التكميلية

يستطيع طفلك أن يتقلب من ظهره إلى بطنه. لا يزال جائعاً بعد تناول الحليب أو يشعر بالجوع مرة أخرى بعد فترة قصيرة. لقد تضائل لدى طفلك منعكس تمديد اللسان، والذي يحتاج إلى مصه (بالدخول والخروج)، ويمكنه الآن أيضاً تحريك لسانه جانباً. لذلك لم يعد يدفع العصيدة بلسانه للخارج، ينظر طفلك إلى طبقك/صحنك بفضول ويبدو أنه يرغب في تناول نفس ما تأكلينه. قد يكون هذا دليلاً، لكنه ليس بالضرورة كذلك. فالأطفال «مقلدون» يراعون ويرغبون في القيام بما يفعله الآخرون

### طهي العصيدة بنفسك أو تعليقها؟

بشكل عام، وصفات العصيدة بسيطة وليست صعبة التحضير، وهي عادة أرخص من شراء اللعب الجاهزة. يمكنك أيضاً أن تقرر بنفسك المكونات التي يجب أن تحتويها العصيدة. يتعرف طفلك على النكهات المختلفة في وقت مبكر من خلال الأطعمة الصلبة المصنوعة في المنزل. بالطبع، لا حرج في استخدام المعلبات إذا كنت لا تستطيع أو لا تحب طهي الطعام بنفسك، أو إذا كنت في عجلة من أمرك أو تضطر إلى تناول الطعام أثناء التنقل. يمكنك العثور على مراجع لأفكار الوصفات في الصفحات الأخيرة.

وتستمر مرحلة التغذية التكميلية عادة حتى نهاية السنة الأولى من العمر. إذا كنت لا ترغبين في إطعام طفلك العصيدة أو أنه لا يحب العصيدة، يمكنك أيضاً تجربة طريقة الفطام التي يقودها الطفل من بداية الشهر السادس.



# ظهور الأسنان اللبنية الأولى

في عمر 6-8 أشهر تظهر الأسنان اللبنية الأولى. وعادة ما يبدأ بالقواطع الأولى والثانية.

- يمكن أن تكون قطعة القماش المبللة التي يمكن مضعها مهدئة للغاية.
- يجب العديد من الأطفال التدليك اللطيف للأسنان. تأكدي من نظافة يديك، ثم قومي بتدليك أسنان طفلك.

## جيد أن تعلم الأسنان اللبنية



طاقم مجموعة الأسنان الأولية تحتوي على 20 سناً وتكتمل بين عمر 2.5 و 3 سنوات.

**من المهم أن تعلم:** لا يُنصح بإعطاء الأطفال أطعمة باردة أو ارتداء قلادة من الكهرمان للمساعدة في تخفيف الألم، إن خطر اختناق طفلك أو تعرضه للإصابة بسبب السلسلة كبير جداً.

### العناية بالأسنان اللبنية

مكنك تنظيف أسنان طفلك الأولى مرة واحدة يوميًا. للقيام بذلك، استخدم فرشاة أسنان ناعمة. ولكن هناك أيضًا ما يسمى بالفرشاة الإصبعية المصنوعة من السيليكون. تحتوي الفرشاة الإصبعية على شعيرات ناعمة ويمكن للأُم أو الأب وضعها على الإصبع. بهذه الطريقة، يمكن تنظيف الأسنان الأولى بعناية. سوف يعتاد طفلك ببطء على حقيقة أن تنظيف الأسنان أمر مهم. يمكنك أيضًا تحديد موعد مع طبيب الأسنان. هناك ستلقى معلومات مهمة حول معجون الأسنان المناسب لطفلك وأفضل طريقة لتنظيف أسنانهو هذا يعني أن طفلك سوف يعتاد على زيارة طبيب/ طبيبة الأسنان في سن مبكر.

### نصيحة لك

استخدمي فرشاة أسنان الأطفال ذات المقبض البيضاء لتنظيف الأسنان. وهذا يعني أن طفلك يمكنه حملها واستخدامها أيضًا كحلقة الأسنان.

### كيف هو حال طفلك أثناء ظهور الأسنان؟

- قد يحدث احمرار وتورم في اللثة.
- غالباً ما يكون الأطفال أكثر قلقاً ويكون أكثر بسبب الألم.
- من وقت لآخر قد ترتفع درجة حرارة طفلك قليلاً.
- قد يسيل لعاب طفلك أكثر ويضع أصابعه في فمه في كثير من الأحيان.

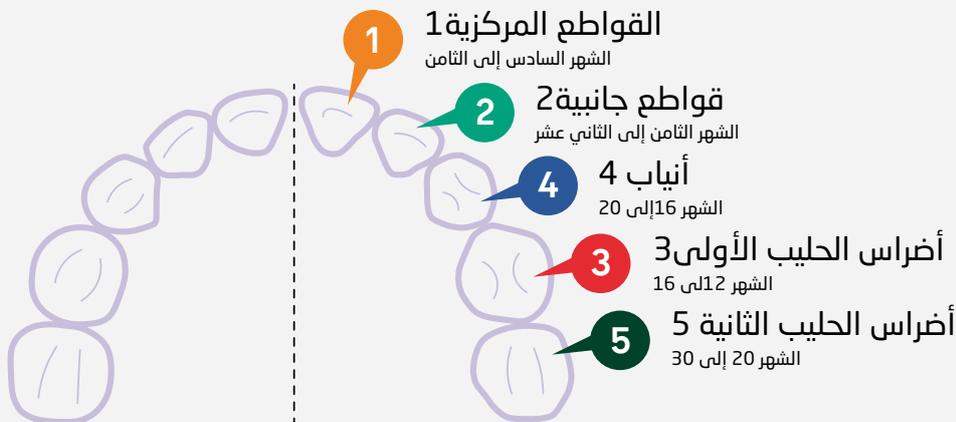
### متى يظهر بعض الأسنان؟

هل تتساءل متى تظهر الأسنان؟ هنا لدينا رسم واضح بالنسبة لك.

توجد بالفعل تطبيقات يمكنك من خلالها التسجيل عندما يبدأ ظهور السن التالي. هذا شيء رائع للذكرى.

### تستطيع فعل ذلك

- العضاضة المبردة قد تخفف بعض الألم. يمكنك الحصول على حلقات التسنين، من بين أماكن أخرى، أيضاً الحانات الخاصة، فقط ضع هذه في الثلاجة.
- هناك مواد هلامية لها تأثير مسكن للألم. لا تتردد في السؤال عن هذا في الصيدلية أو طبيب الأطفال الخاص بك.





لا تفوت عليك!  
التسجيل في بريد الوالدين اعتباراً من  
سن 7 أشهر (انظر الصفحة الخلفية).  
(English / Deutsch / українська / Türkçe)



**فحوصات استباقية لدى طبيب/طبيبة الأسنان**  
بالإضافة إلى الفحص الأساسي 5 لدى طبيب/طبيبة  
الأطفال يمكن إجراء الفحوصات 1 إلى 6 للأسنان  
من قبل طبيب/طبيبة أسنان (للأطفال). وهذا يعني أنه  
سيتم فحص أسنان طفلك مرة واحدة في السنة منذ ظهور  
أول سن وحتى عمر 6 سنوات. سوف يساعد ذلك طفلك  
على التعود على زيارات طبيب الأسنان ويمنحك كل  
المعلومات التي تحتاجون إليها حول ما هو مهم لنظافة  
الفم الصحية.

- الفحص U5 - من المهم معرفته**  
بين عمر 6 و 7 أشهر، يتم إجراء الاختبار الأساسي  
5 مع طبيب الأطفال الخاص بك.  
ينظر أثناء ذلك الفحص ويتم تدوينه في الكتيب الأصفر:
- قياس الطول والوزن.
  - سيتم قياس محيط رأس طفلك.
  - يتم فحص حركات طفلك.
  - هل يتقلب طفلك بالفعل؟
  - هل يستطيع في وضعية اللقاة على البطن الإسناد بيده؟
  - هل يستطيع الإمساك بالأشياء؟
  - يتم فحص أعضائه.
  - سيتم اختبار ما إذا كان طفلك يستطيع الرؤية  
والسمع بشكل جيد.

من المهم أن تتذكر كتاب التطعيمات الخاص بطفلك.  
يتيح لك ذلك التحقق مما إذا كانت جميع التطعيمات  
اللازمة قد تم إجراؤها أو ما إذا كان لا يزال يتعين عليك  
تعويض بعض التطعيمات. ومن المهم القول هنا، أنك  
كأم، أو كأب، أو أنتم كوالدان، تقرروا أية من التطعيمات  
التي سوف يحصل عليها طفلكم وأيه منهم لا.

في ألمانيا، توصي لجنة مستقلة من الخبراء، اللجنة الدائمة  
للتطعيم (ستيكو)، بالتطعيمات المفيدة وفي أي عمر  
من أجل حماية النفس من الأمراض المعدية الخطيرة.

## الفحوصات الأساسية الدورية للرضع والأطفال

U2 من اليوم الثالث إلى العاشر من العمر

U3 من الأسبوع الرابع إلى الخامس من العمر

U4 من الشهر الثالث إلى الرابع من العمر

U5 من الشهر السادس إلى السابع من العمر

U6 من الشهر العاشر إلى الثاني عشر من العمر

U7 من 21 إلى 24 شهراً

U7a من 34 إلى 36 شهراً

U8 من 46 إلى 48 شهراً

U9 من 60 إلى 64 شهراً



## عندما يكون طفلك مريضاً



**عزيزتي الأم، عزيزي الأب،** إذا كنت تشعرين بالإرهاق أو عدم اليقين، حتى لو لم تكن درجة الحرارة مرتفعة جداً، فاحصلي على المشورة الطبية، إن الطفل المريض هو شيء جديد تماماً بالنسبة لك، ويمكنك الحصول على كل الطمأنينة التي تحتاجه. فتجروُ على طلب المساعدة المطلوبة.

إذا كنت أنت مريضاً، فيمكنك الاستفادة من رعاية الأطفال ورعاية الأسرة. كما توجد خدمة الأم الطارئة التي يتم دفع تكاليفها عن طريق التأمين الصحي. يمكنك العثور على مراجع حول هذا في الصفحات الأخيرة.

### حقائق مهمة عن نزلات البرد

أحد أكثر أمراض الطفولة شيوعاً هو نزلات البرد. من 8-12 إصابة في السنة أمر طبيعي ومقبول. وهذا يعني أن طفلك تقريباً يعاني من نزلة برد واحدة كل شهر. خلال مرحلة نزلة البرد، قد يكون طفلك أكثر قلقاً وغير مرتاحاً. غالباً ما يلاحظ أن العيون حمرة والأنف مسدود. يساعد القرب الكثير من الأم أو الأب أو من أي مقرب آخر مقدم الرعاية للطفل في تخفيف معانات الطفل. غالباً ما يستغرق الأمر حوالي أسبوع حتى يتعافى طفلك من نزلة البرد. إذا كان انسداد الأنف مصحوباً بسعال وحمى، فقم بفحص طفلك من قبل طبيب الأطفال.

### هذا يمكن أن يساعد في علاج انسداد الأنف

- يمكن للأمهات المرضعات وضع قطرة من حليب الثدي في أنف أطفالهن.
- أعطي طفلك محلولاً ملحيّاً (يمكنك شراء المنتجات الجاهزة من الصيدلية)، على سبيل المثال، باستخدام ماصة في الأنف.
- قومي بتدليك صدر طفلك بلطف.
- قطع البصلة بقطع صغيرة وضعها على طبق بالقرب من سرير الطفل.
- ترطيب الهواء باستخدام المناشف المبللة وأوعية الماء وما إلى ذلك.

**تنبيه:** تجنب إضافة أي مواد مضافة إلى الماء (مثل الزيوت العطرية) وتأكد من أن وعاء الماء الساخن لا يمكن أن ينقلب. خطر السمط!

### هكذا تقوي جهاز المناعة لدى طفلك

- التغذية المتوازنة.
- سوائل كافية (مهم: يفضل الماء وحليب الثدي والشاي الفير محلي).
- الهواء النقي.
- الحركة.
- اللعب والإستمتاع.
- النوم الكافي والمنتظم.
- الحضان والتقارب الجسدي.
- الاسترخاء والراحة.

ينكسر قلب الوالدين عندما يتألم الطفل. سواء كان ذلك نزلة برد بسيطة تجعل من الصعب النوم، أو سعالاً أو حمى. بغض النظر عما يعاني منه أطفالنا، فمن الواضح أنك تريد المساعدة في أسرع وقت ممكن. ومع ذلك، فإن العدوى المنتظمة مهمة لطفلك لأنها تعمل على بناء جهاز المناعة وتقويته.

### حقائق مهمة عن الحمى والحرارة

تتراوح درجة حرارة جسم الطفل بين 36 و37.5 درجة مئوية. يقال إن درجة الحرارة مرتفعة قليلاً عندما ترتفع درجة الحرارة إلى 38 درجة. أي شيء أعلى من ذلك يُشار إليه بالحمى ومن 39 درجة فصاعداً يُشار إليه بالحمى الشديدة.

### لماذا الحمى ليست شيئاً سيئاً

- الحمى هي رد فعل دفاعي للجسم.
- ارتفاع درجة الحرارة يجعل طفلك يقاوم الفيروسات والبكتيريا.
- يساعده الحمى على التعافي في المرة الأخرى.

**هام:** افهمي من طبيب الأطفال كيف يمكنك التصرف إذا كان طفلك يعاني من الحمى أو النوبات الحموية.

### تستطيع فعل ما يلي

إن استخدام الدواء لا يؤدي إلى خفض درجة الحرارة المرتفعة على الفور. راقبي طفلك عن كثب واتركيه يعاني من الحمى تحت المراقبة. تأكدي من ارتداء طفلك ملابس قطنية خفيفة وتجنب الملابس التي يمكن أن تسبب في ارتفاع الحرارة. قدمي لطفلك بانتظام السوائل مثل الماء أو الشاي غير المحلى أو حليب الثدي، إذا كنت لا تزالين ترضعين طفلك. لا بأس أن ترضعي طفلك رضاعة طبيعية أكثر أثناء الحمى من ذي قبل. **تنبيه:** إذا ساءت الحالة العامة لطفلك، ولاحظت أنه يتنفس بصعوبة أو تظهر عليه أعراض مرضية أخرى، اذهب إلى غرفة الطوارئ أو طبيب الأطفال على الفور، خاصة إذا استمرت الحمى لفترة أطول من ثلاثة أيام.

# عروض الدعم في برلين

## موقع العائلة في برلين على النت

ستجد على موقع 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 أوقات الفراغ، والشؤون المالية، المعين الوحيد، الرعاية النهارية/ الحضانة والروضة الخ).

[www.berlin.de/familie](http://www.berlin.de/familie) →



## سفرات العائلة

توفر ولاية برلين للعائلات ذات الدخل المنخفض أو ذوي الأعباء الخاصة عطلة مريحة وعائلية. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول مراكز العطلات العائلية غير الربحية أو الرحلات العائلية غير المكلفة على: [www.berlin.de/familie/informationen/familienerholung-angebote-und-foerderung-236](http://www.berlin.de/familie/informationen/familienerholung-angebote-und-foerderung-236) →



<https://dfv-berlin.de/familienerholung> →



<https://bag-familienerholung.de> →



## المساعدة المالية لرسوم الدورات

تعمل الخدمات، وكذلك من خلال تعزيز المشاركة في حزم التعليم المختلفة (التعليم والمشاركة، كذلك بوت) لأجل المشاركة في العروض والأنشطة المدرسية والترفيهية للأطفال والشباب من الأسر التي لديها القليل من المال. يتضمن هذا أيضاً رسماً شهرياً ثابتاً منخفضاً، يمكن استخدامه للسباحة أو تدليك الأطفال.

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe> →



## المراكز العائلية

تقدم المراكز العائلية في برلين مجموعات مفتوحة ودورات ونصائح. كما سيجد الوالدان الوحيدان أو الوالدان المنفصلان أو العائلات ذات المعين الوحيد عروضاً خاصة هناك، أو في جمعيات الأحياء ومراكز المقاطعات، حيث توجد معلومات حول PEKiP أو Pikler أو Delfi أو الدورات التدريبية المختلفة للوالدين والطفل مثل: سباحة الأطفال

[www.berliner-familienzentren.de](http://www.berliner-familienzentren.de) →



[www.berlin.de/familie/informationen/nachbarschaftshaeuser-und-stadtteilzentren-127](http://www.berlin.de/familie/informationen/nachbarschaftshaeuser-und-stadtteilzentren-127) →



LGBTQIA\* توجد أيضاً مراكز عائلية في برلين متخصصة لعائلات المثليين [www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343](http://www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343) →



و... عروض للآباء

[www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern](http://www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern) →



# عروض الدعم في برلين

## الإغاثة - عروض طوعية

عروض العمل التطوعي مثل ويلكوم - المساعدة العملية بعد الولادة، الكنفر يساعد ويرافق، قوي كالدب في الحياة، خدمة الأجداد، وما إلى ذلك. هذه العروض تدعم وتقدم لأجل الاسترخاء والراحة في الحياة اليومية مع الأطفال.



[www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen) →

## المساعدة في علاج مرضك: رعاية الأسرة وخدمة الأم في حالات الطوارئ

تقدم رعاية الأسرة الدعم العملي في حالات الطوارئ للعائلات التي لديها أطفال أقل من 12 عاماً أو للنساء اللواتي يعانين من حمل شديد الخطورة. تتم معالجة التمويل والطلبات من قبل شركة التأمين الصحي القانوني أو مزود تأمين التقاعد، أو في حالة الرفض، من قبل مكتب رعاية الشباب- اليوغند آمت.



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

## الأسر في حالات الطوارئ

في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي المرض أيضاً إلى صعوبات مالية. هنا يمكنك الاتصال بمؤسسة «مساعدة الأسرة».

[www.stiftunghilfe.de](http://www.stiftunghilfe.de) →



كذلك تقدم مكاتب خدمة الأسرة المشورة الاجتماعية الأولية.

[www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350](http://www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350) →



## الأسئلة الصحية - KJGD، أطباء الأطفال على الإنترنت

إذا كانت لديك أي أسئلة حول صحة ونمو الطفل، فإن خدمات صحة الأطفال والشباب في منطقة إقامتك هي الجهة المناسبة للاتصال بهم:

<https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt> →



[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) →



كذلك يقدم أطباء الأطفال عبر الإنترنت استشارات ويجيبون على الأسئلة المتعلقة بصحة أطفالك:

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de) →



**في حالة ظهور أعراض التسمم**  
يمكن الإتصال إلى مركز مكافحة السموم في الشاريتيه على الرقم: 03019240 على مدار الساعة، للحصول على مشورة هاتفية مجانية في حالات الطوارئ وفي الحالات التي تهدد الحياة، يرجى الاتصال فوراً برقم الطوارئ العام 112. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول مكافحة السموم هنا:  
<https://giftnotruf.charite.de> →



**يعمل تطبيق حوادث التسمم** عند الأطفال التابع للمعهد الفيديرالي لتقييم المخاطر، وعلى ربطك وتوصيلك بمراكز مكافحة السموم في الإدارات المحلية.  
[www.bfr.bund.de/de/apps\\_vergiftungsunfaelle.html](http://www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html) →



**جهات الاتصال الهامة الأخرى في حالات الطوارئ / الأزمات**  
خدمة الاستدعاء الطبي المناوب:  
[www.116117.de/de/aerztlicher-bereitschaftsdienst.php](http://www.116117.de/de/aerztlicher-bereitschaftsdienst.php) →



خدمة الأزمات في برلين  
[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de) →



الخط الأزمات لحماية الطفل Tel: 61 00 66

رقم ضد الهموم / هاتف الوالدين Tel: 0800 111 0 550

الرعاية الهاتفية الكنسية Tel: 0800-111 0 111 و 0800 111 0 222

خط المساعدة «العنف ضد المرأة». Tel: 116 016  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) →



**طهي طعام طفلك بنفسك**  
يمكنك العثور على أفكار للوصفات على سبيل المثال، هنا:  
[www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/das-beste-essen-fuer-babys.html](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/das-beste-essen-fuer-babys.html) →



أو هنا:  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/0-12-monate/brei-rezepte](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/0-12-monate/brei-rezepte) →



**الرحلات والنزهات**  
هنا يمكنك العثور على نصائح للرحلات والمنتزهات الجميلة للمشاورين:  
[www.berlin.de/tourismus/parks-und-gaerten](http://www.berlin.de/tourismus/parks-und-gaerten) →



## Impressum المشاركين

المحرر Herausgeber

ElternLeben.de - ein Angebot  
der wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

مدعومة من Unterstützung von

Stützrad gGmbH

التمويل Gefördert durch



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 (Nataliia Omelchenko)

Alle anderen: iStock (lemono)

التصوير الكاميرا Foto

S. 1: Canva (Ouda Images)

الطبع Druck

Richard Scholz GmbH

الطبعة الأولى، الإصدار الأول

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023



تم نشر ElternMail Berlin بواسطة

المنصة - ElternLeben.de

الإلكترونية للآباء والأمهات

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

## منذ البداية نرافقكم بشكل جيد

من خلال بريد الوالدين الإلكتروني ترغب إدارة التعليم والشباب و الأسرة في مجلس الشيوخ في دعم و تقوية جميع أولياء الامور عندما يبدأون حياتهم العائلية و في تجربتهم المستقبلية. هذا العرض، و هو مجاني للعائلات، يهدف إلى مساعدة الأمهات و الآباء في الحصول على معلومات مفيدة حول نمو أطفالهم و العثور على نصائح و معلومات عملية حول خدمات الدعم المحلية

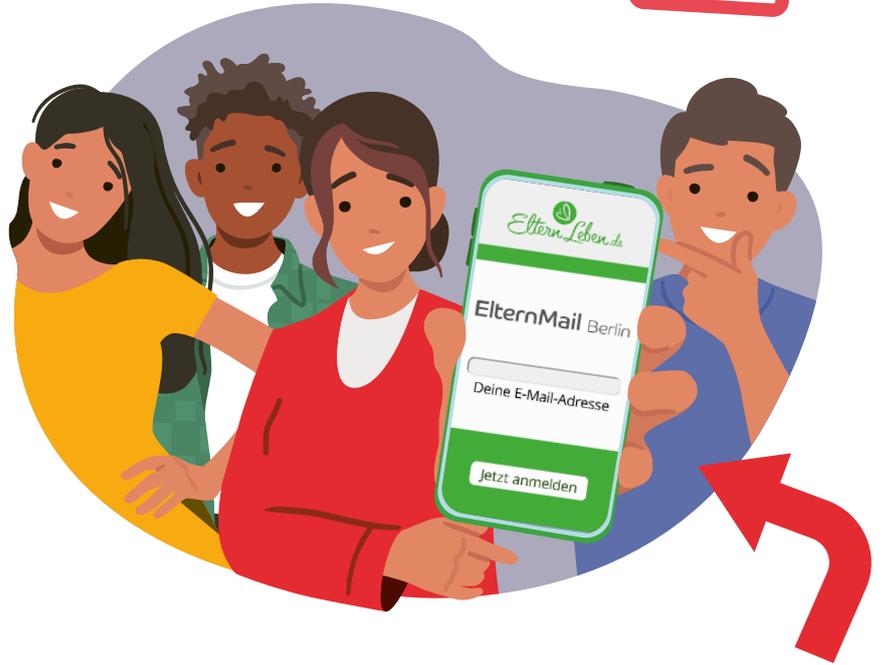


## نظرة حول بريد الوالدين الإلكتروني القادم- من الشهر السابع إلى التاسع من حياة طفلك

1. تعلم الزحف والمشي
2. الخلافات في العلاقة الزوجية
3. استخدام وسائل الإعلام في الأسرة
4. الابتعاد وقلق الانفصال
5. معلومات عن مركز الرعاية النهارية/ الروضة والحضانة



لا تنسى: أن تسجل الآن!



اعتباراً من عمر ٧ أشهر، يتم إرسال بريد الوالدين إلكترونياً

سجل الآن حتى لا تفوت عليك أية اصدار!  
التسجيل يستغرق دقيقتين فقط.

[www.elternleben.de/eltermail-berlin](http://www.elternleben.de/eltermail-berlin) →

