



.....
!
 يرغب الطفل منذ نعومة
 أظافره في تحديد ما
 يحتاجه من اهتمام وتحفيز وتنويع.

نشاط الطفل منذ نشأته

كل طفل لديه ما يميزه

« كل طفل لديه روتينه الخاص به، وينمو
 بمعدل خاص به تمامًا.

« كل طفل لديه ما يفضلُه وما يكرهه،
 ولديه نقاط ضعف ونقاط قوة.

« كل طفل لديه مزاج مختلف عن غيره،
 فقد يكون أكثر هدوءًا أو لطفًا، أو أكثر أو
 أقل صراخًا، أو يهدأ بصورة أسهل أو أصعب.

« فبعد الولادة بقليل يقيم علاقة معك
 من تلقاء نفسه، بالقبض على أصابعك على
 سبيل المثال.

« كما يستمتع عندما تداعبينه بصوتك، أو
 يظهر استياءه عبر أنينه مثلًا أو صراخه.



يحتاج الأطفال إلى ...

... القرب والحنان.

... الحماية والأمان.

... الاهتمام والتقدير.

... التبادل والتحفيز.

يحتاج الأطفال إلى تربية مضمونة تتميز بالثقة، فهي تمنحهم الأمان
 الضروري ليتمكنوا من اكتشاف عالمهم بشغف.

الرُّضْع والأطفال الصغار من سن يوم إلى 3 سنوات



موجز قصير
 معلومات
 للوالدين



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
 معلومات
 للوالدين

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، كولونيا
 إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1، يوت فيلينجر
 التحرير: كاتارينا ساليس ستيفان
 الطباعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
 رقم الطلب: 11041800
 التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de
 الطبعة: 5.9.05.15
 تاريخ الإصدار: Mai 2014
 جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجانًا عبر البريد الإلكتروني order@bzga.de أو العنوان
 BZgA, 50819 Köln، أو الموقع الإلكتروني. ولا يجوز لمن يتلقاها أو من أي طرف آخر إعادة بيعها.

توثيق الصور: www.fotolia.com، العنوان © Anatoliy Samara، صفحة 2 © Lena، صفحة 3 © lagom، صفحة 4 © AndiPu،
 صفحة 7 © Fotowerk

بالتعاون مع المعهد القومي
 للمساعدة المبكرة
 Nationales Zentrum
 Frühe Hilfen

BZgA
 Bundeszentrale
 für
 gesundheitliche
 Aufklärung

الأطفال من سن يوم وحتى ثلاث سنوات النمو مع الاهتمام الدافئ*

* يحتاج الرضع والأطفال الصغار إلى رعاية والديهم قبل أي
 شيء.

Arabisch **Zuwendung**



حالة التعاون بين الطفل ووالديه

أنت وطفلك تتبادلان التفاهم فيما بينكما، وتتعاملان مع بعضكما، وتنشأ بينكما حالة من التوافق. وكلما تحسنت العلاقة بينكما ازدادت خبرة طفلك بقدرته على التأثير من خلال تعامله:

❖ يتفحص طفلك وجهك مثلاً، ويرغب في لفت انتباهك، و"كرد فعل" لذلك تنظرين إليه باهتمام وحب. ومن خلال ظهور الرضا على وجه تعرفين أنه مستمتع بذلك وأنه "متفاهم" معك.

❖ يتطلع طفلك إليك ويضحك، فتتردين إليه الضحكة وتتحدثين معه.

❖ يكون طفلك غير مستقر، فتحاولين تهدئته، فتتحدثين إليه مثلاً بصوت رقيق، أو تمسحين على رأسه، أو تحمليه على ذراعك، أو تضعيه على بطنك.

❖ ينظر طفلك باهتمام إلى لعبة ما، فتناولينه هذه اللعبة.

يشاهد الطفل نفسه في «رد الفعل» الذي تصدرينه على سلوكه كما لو كان ينظر إلى المرأة. وبذلك يستطيع دائماً أن يستشعر نفسه. فعندما يبلغ حوالي شهرين أو ثلاثة يبدأ في النظر إلى جسمه «بعينه»، ويشعر به باعتباره شيئاً خاصاً به منفصلاً عنك. ويتطور لديه تدريجياً تصوره عن نفسه.

الإثارة وفترات الراحة

كلما كان الطفل أصغر سنّاً ازداد حماسه وشغفه لالتقاط كل ما هو جديد حوله والرد عليه. وفي الأسابيع الأولى من ولادته يمكن أن يصبح الطفل متعباً فجأة وبدون مقدمات.

الاستعداد للإثارة:

❖ يتطلع الطفل إلى نظرتك إليه ويضحك إليك، ويصدر صوتاً مبهجاً أو يحرك فمه كما لو كان يريد التحدث.

❖ يرقص برجليه، ثم يمد يديه نحوك منتظراً رد الفعل إذا ما رغب في الاستكمال.

وقت الراحة:

❖ يصرف الطفل نظره ولا يحاول مجدداً التواصل بالنظر.

❖ يصبح وجهه عابساً نوعاً ما، أو يتثائب، أو تحمر عيناه.

❖ عندما يكبر الطفل قليلاً، فإنه يفرك عينيه وأنفه كعلامة واضحة على أنه يحتاج النوم.

إن تبادل النظر بدون كلمات يعتبر أيضاً مهماً في السن الصغير. وبخاصة عندما ينظر طفلك إلى وجهك باستقلالية متزايدة متفقداً الرضا أو التشجيع أو الاعتراض.

معلومات هامة

❖ عندما يتجنب الطفل دائماً التواصل بالنظر، كأنه ينظر دائماً إلى الأسفل فقط، أو يحاول بكامل قواه أن يعرض برأسه أو جسده، فهذا إشارة تحذير إلى أن الطفل متعب من كثرة التحفيز ومن قلة فترات الراحة.

❖ بعض الآباء والأمهات يصعب عليهم التعامل مع طفلهم، فهم يواجهون صعوبات في فهم إشاراته أو الاستجابة له بأسلوب حدسي صحيح. وقد يرجع السبب في ذلك إلى الضغط أو المزاج المكتئب أو المشاكل الأسرية أو الخبرات السلبية في طفولتهم الخاصة.

❖ بعض الرضع قد يكونوا ذوي مزاج صعب، فربما يكونون غير هادئين ويصرخون كثيراً، فهم يوترون بذلك والديهم. وقد يؤدي ذلك إلى صعوبة التعامل الصافي معهم.

عندما يغيب الابتهاج

قد يفتقد بعض الأمهات الشعور بالقرب نحو طفلهم، ولا يمكن للطفل أن يصل إليهم إلا بصعوبة، وغالباً ما تذهب محاولات التواصل هباءً. وعلى الجانب الآخر فهؤلاء الأمهات غالباً ما يكون لديهن قلق وخوف من أن يحدث شيء لطفلهن. وبجانب القلق والشك بالنفس وفقدان الأمل فغالباً ما يكون لديهم أيضاً خجل وشعور بالإخفاق وبأنهم أمهات فاشلات.

❖ مثل هذا الشعور يمكن أن يكون دليلاً على ما يسمى الاكتئاب بعد الولادة.

❖ هذا المرض له علاج جيد. وينبغي المعالجة منه في أسرع وقت ممكن.

❖ إن لم تُعالج الأم من هذا المرض فقد تظل تعاني دائماً من صعوبة العلاقة بين الأم والطفل، وبذلك يتعرض نمو الطفل بأكمله إلى خطر عظيم.

اطلبي المساعدة في وقت مبكر ...

... عندما يستمر المزاج المكتئب بعد الولادة لفترة طويلة غير معتادة أي زيادة على أسبوعين.

... عندما تقعين تحت ضغط دائماً وتتعبين في مهمتك الجديدة كأم، وتشعرين بعدم الأمان والتوتر.

... عندما يصعب عليك الاهتمام بطفلك.

... عندما يصرخ طفلك كثيراً وتشعرين بعدم تحمل الصراخ أكثر من ذلك.

... عندما يكون لديك شعور بأن طفلك لا يهتم بك وبمن حوله.

توجهي إلى القابلة أو طبيب أو طبيبة الأطفال لديك، واسألهم عن العروض الاستشارية للوالدين ذوي الرضع والأطفال الصغار والتي تقع بالقرب منك.

تتوفر حالياً في جميع الضواحي ما يسمى بالمساعدة المبكرة، حيث تقدم الدعم للوالدين في تربيتهم ورعايتهم لطفلهم وترافقهم في هذه العملية، وممن يقدم ذلك أيضاً القابلة الخاصة بالأسرة التي بإمكانها تقديم الدعم للوالدين عند ملاقاتهم للأعباء الشديدة خلال رعايتهم وتنميتهم ودعمهم لطفلهم في عامه الأول. ويمكنكم عادةً تلقي المعلومات حيال كيفية الاتصال بقابلة الأسرة من مكتب الشباب أو مكتب الصحة المحلي.

لمعرفة المزيد عن
تربية الأطفال تفضوا بزيارة

الموقع الإلكتروني

www.kindergesundheit-info.de

حيث تتم الإجابة على الاستفسارات من قبل طبيب أو طبيبة الأطفال.

أهمية التواصل مع الطفل

أهم خمس نصائح

❸ **خصصي وقتاً كافياً لطفلك وبخاصة من أجل رعايته وإطعامه وتنويمه في الليل.** واستغلي هذه الفرص للتحدث مع طفلك، وأنصتي إليه حتى عندما لا يستطيع التعبير بكلمات.

❹ **ابتهجي وأظهري ابتهاجك عندما يبدي طفلك اهتمامه بك أو بالأشياء من حوله.**

❺ **احرصي على وجود محيط آمن يمارس فيه طفلك فضوليته كما يحلو له، ويمكنه فيه اكتشاف الأشياء بدون خطر الإصابة.**

❶ **اهتمي بطفلك دائماً، واحرصي على مراقبة سلوكه، واسترشدِي باحتياجاته.** فانتبهي لطفلك مثلاً كلما رغب في التواصل معك وبالقدر الذي يريده.

❷ **احرصي على الاهتمام بطفلك وامنحيه الأمان بحيث تكوني على قدر المسؤولية في ذلك الأمر.** فتستجيبين لطفلك سريعاً وتواسينه عندما يصرخ أو يبكي. وفي الشهور الأولى من عمره يشعر الطفل بالأمان والحنان عند تواصله جسدياً وبالأخص في علاقة حميمة.

الرضع بين 0 و 1 سنة



موجز قصير
معلومات
للوالدين

موجز قصير
معلومات
للوالدين



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1, يوت فيلينجر
التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de
التحرير: كاتارينا سالييس ستيفان
الطبعة: 5.9.05.15
الطباعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
تاريخ الإصدار: Mai 2014
رقم الطلب: 11041800
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

eyewire images Titelseite www.fotolia.com S. 2 © Kati Molin, S. 3 © Vladimir Melnik, S. 5 © Günter Menzl

* الرضاعة . سهلة . جيدة *

* في الأشهر 4-6 الأولى يكتفي الرضع غالباً بحليب الأم.

Arabisch Stillen

بالتعاون مع المعهد القومي
للمساعدة المبكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



مشروبات إضافية:

ضرورية في حالات

الاستثنائية فقط

في الأشهر الأربعة إلى الستة الأولى
يكتفي الأطفال بالحليب كسوائل سواء
كان بالإرضاع أو بالزجاجة.

✦ يجب عليك إعطاء مشروباً إضافياً
لرضيعك فقط في الأيام شديدة الحرارة، أو
في حالات الإسهال، أو الحمى: ماء الصنبور
أو شاي الفواكه أو الأعشاب الخفيف بدون
سكر.

✦ اتركي ماء الصنبور يسيل حتى يتدفق
الماء البارد.

✦ فقط عند تناول الهريس الإضافي الثالث
(هريس الفاكهة والحبوب) يصبح الرضيع
في حاجة إلى شرب شيء إضافي بانتظام
عن طريق فنجان أو كوب بقدر الإمكان.

للمزيد من المعلومات عن الرضاعة
والتغذية بالزجاجة، والمشروبات
الإضافية زوروا الموقع



www.kindergesundheit-info.de

يجب عن أسئلتكم الداية أو طبيب أو طبيبة الأطفال
الخاص بكم



التغذية بالزجاجة

الرضيع ينمو كذلك عن طريق تغذيته
بالحليب من الزجاجة



حتى الرضاعة

يجب تعلمها

«الصبر والثقة»: أنت ورضيعك ستصبحان
فريق رضاعة جيد.

«الوضعية الصحيحة للرضاعة»: اجلسي
بشكل مريح ورضيعك مستلقي في
وضع التآرجح على ذراعك ومتجه إليك.

«مدة الرضاعة الطبيعية»: فترة
الرضاعة الطبيعية بين 10-45 دقيقة.

«أن العرض ينظم الطلب»: فكلما
أرضعت طفلك أكثر ازداد إنتاج
الحليب.

«جيد لإنتاج الحليب»: الحليب يتدفق
بشكل أفضل عندما تكونين مرتاحة.
وكذلك الشرب، الشرب، الشرب - ماء أو
عصير فواكه مخفف أو شاي.

«نصيحة»: ساعدي الطفل عدة مرات
منتظمة خلال اليوم حتى يجد روتينه في
الرضاعة.

«النيكوتين والكحول والأدوية - ليست
للرضع! كل ما تتناوليه يأتي إلى الرضيع
عن طريق الحليب. لذلك: اجتنبي
التدخين والكحول قدر الإمكان. لا
تتعاملي الأدوية إلا بتوصية من طبيبك أو
طبيبتك.

«الزجاجة أيضا تعطي كلما اقتضت
الحاجة. هذا يعني أن في البداية تعطي
كل ساعتين أو ثلاثة وفي الليل مرة أو
أكثر.

«من مزايا الرضاعة بالزجاجة: يمكن
للأب أو الأم أو الأخوة الأكبر سنا الإطعام.

«هام: يجب مراعاة نسبة مسحوق
الحليب إلى نسبة الماء كما هو مذكور
على العلبة. وإلا فإن هناك خطر على
الطفل من الحصول على قدر غير كافٍ
من السوائل.

الرضع يحبون إمساكهم على الذراع
والنظر إليهم عندما تعطيهم الزجاجة.

الأطفال الرضع يحبون الرضاعة



«حليب الأم هو الأفضل للرضع.

«حليب الأم يقوي جسد الرضيع وروحه.

«حليب الأم نظيف، ومتوفر دائما ومجاني.

«الجوع والحاجة إلى الإرضاع مختلفة عند الرضع.

«أن الرضيع هو الذي يحدد بنفسه متى وكم مرة وإلى أي حد هو في
حاجة للإرضاع. في الأسابيع الأولى يحتاج معظم الرضع لـ 10 - 12
رضعة كل 24 ساعة.

«في الأسابيع الأولى يحتاج الرضع خلال الليل أيضا إلى رضعة أو أكثر.

الرضع بين 0 و 1 سنة



موجز قصير
معلومات
للوالدين

* النوم

* هل تعلمين أن الرضع يجب عليهن تعلم كيفية النوم؟

Arabisch Schlafen



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1, يوت فيلينجر
التحرير: كاتارينا ساليس ستيفان
الطباعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
رقم الطلب: 11041800
التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de
الطبعة: 5.9.05.15
تاريخ الإصدار: Mai 2014
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Tielseite © Jaren Wicklund, S. 2 © Alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea, S. 5 © Digital Vision

بالتعاون مع المعهد الفهمي
للمساعدة المبكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



وقاية

من الموت المفاجئ
للطفل

يتحدث الأطباء عن موت مفاجئ للطفل أو الرضيع عندما يموت الطفل السليم فجأة دون علم بالأسباب.

توصيات بشأن نوم الطفل بشكل مريح وأمين. أنظر داخل الكتيب فأنت تحتل المكانة الأفضل لحماية الرضيع.

للمزيد من المعلومات بخصوص النوم
الصحي للرضع والوقاية من الموت
المفاجئ للأطفال



www.kindergesundheit-info.de

يجيب عن اسئلتكم طبيب أو طبيبة الأطفال الخاص بكم.



هل تعلم ...

المساعدة على تعلم النوم

خمس نصائح هامة

1 **بقدر الإمكان في الحياة اليومية :** عليك تحديد ساعات منتظمة منذ البداية للاكل والنوم واللعب والفسحة.

2 **الأطفال الرضع يحبون العادات :** ضعيف طفلك للنوم على قدر الإمكان في نفس الوقت ونفس المكان ونفس طقوس النوم.

3 **ان كثرة التعب تصعب النوم للطفل :** ضعيف طفلك على سريريه بمجرد ظهور علامة للتعب. عندما يتأهب مثلا أو عندما يحول رأسه عنك.

4 **وجودك بقربه أمر مهم :** لا ترفعي رضيعك فورا إذا كان مستلقي في سريريه ياقظا أو غير هادئ ، بل اجلسي بقربه وامسكي بيده أو امسحي رأسه برفق.

5 **استعدي بهدوء لوقت النوم:** اتركي رضيعك يلعب بحسب هواه خلال النهار لكن تجنبني الأشغال المثيرة قبل النوم.

توصيات

هكذا ينام طفلك

بشكل جيد وأمن

« دائما على ظهره وبدون وسائد أو فراء أو وسائد الحماية أو قبعات.

« اذا كان ممكننا في سريريه الخاص في غرفة نوم الوالدين. لا يجب نوم الرضيع في سرير الوالدين بشكل خاص إذا كان أحد الوالدين مدخنا/مدخنة.

« في غرفة نوم لا يدخل فيها - والأفضل ان لا يدخل في البيت كله.

« كيس النوم أفضل للطفل من الغطاء العادي.

« في غرفة غير مدفئة إذا لم تقل حرارتها عن 18 درجة مئوية.

... أن الرضع يجب عليهم تعلم كيفية النوم؟ بعد (4-6) اسابيع يصبح النوم منتظما.

... ان هناك فئة الرضع يحتاجون للنوم القليل وأخرى للنوم الكثير؟ الحاجة للنوم أمر وراثي . بعض الرضع في الاشهر الثلاثة الأولى يحتاجون (10-12) ساعة من النوم كل 24 ساعة. بخلاف البعض الآخر فهم يحتاجون (18-20) ساعة من النوم يوميا.

... ان من الامور الحيوية للرضع في الستة أشهر الأولى أن يستيقظوا مرة واحدة على الأقل خلال الليل؟ في الستة أشهر الأولى يحتاج الرضع إلى وجبة أو أكثر خلال الليل.

... ان مدة النوم المتواصلة للرضع تعني النوم على الأكثر من 6 الى 8 ساعات متواصلة؟ الاستيقاظ في الليل أو في الصباح الباكر هو أمر صعب بالنسبة للأباء لكنه أمر عادي بالنسبة للأطفال.

... ان الاباء يمكنهم المساعدة لتعليم النوم؟

www.trostreich.de ◀

شبكة تفاعلية للرضع كثيري الصراخ

www.bke.de ▶

قائمة مراكز التربية والإرشاد الأسرية

08001110550 ▶

رقم ضد الحزن- هاتف الأباء.

(مجاني في جميع أنحاء الدولة عن طريق الهاتف

المنزلي أو المحمول)

من الاثنين الى الجمعة من ساعة 9 الى 11 صباحا.

الثلاثاء الى الخميس من ساعة 5 الى 7 مساء.

هل تبحث عن

المساعدة في الوقت المناسب...

... اذا كنت تشعر بأنك لم تعد تتحمل

الصراخ!

... اذا كنت قلقا عن ما اذا كان طفلك

كثير الصراخ.

بالمساعدة المتخصصة والدعم يمكن

للوالدين والطفل السيطرة بسرعة على

الصراخ المفرط.

تجدون هنا

النصيحة والمساعدة

◀ عند الداية أو طبيب/طبيبة الأطفال
الخاص بكم

◀ في العيادات المسماه(عيادات
الصراخ) ومراكز الإرشاد للآباء ذوي الرضع
والأطفال الصغار. إنها متواجدة في
أماكن متعددة.



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع

www.kindergesundheit-info.de ▶

موجز قصير
معلومات
للوالدين

موجز قصير
معلومات
للوالدين

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا

إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1, يوت فيلينجر

التحرير: كاتارينا ساليس ستيفان

الطباعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

رقم الطلب: 11041800

تاريخ الإصدار: Mai 2014

جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de, أو من المركز الاتحادي

للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق

المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

bananastock Titelseite www.fotolia.com S. 2 © Adam Przekaz, S. 4 © Joe Gough, S. 5 © Jeremias Münch

بالتعاون مع المعهد القومي
للمساعدة المبكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

الصراخ *

* الرضع يصرخون لأسباب متعددة وأحيانا بدون أسباب
معروفة.

الرضع بين 0 و 1 سنة

Arabisch Schreiben



تنبيه مهم جداً

للمزيد من المعلومات المتعلقة
بموضوع الصراخ وللنصيحة
والمساعدة زوروا الموقع:

www.kindergesundheit-info.de

يجيب عن أسئلتكم طبيب أو طبيبة الأطفال
الخاص بكم.

إذا كان الصراخ يهيج أعصابكم

« إذا كنتم معاً: تبادلوا الاعتناء بطفلكم الذي يصرخ.

« إذا كنت وحدك وتلاحظين أنك لن تتحملي الصراخ: ضعي رضيعك بهدوء على سريريه أو على الأرض. أتركي الغرفة قبل أن «تتهيج أعصابكم».

« حاولي تهدئة نفسك: استنشقي بعض الهواء الطلق. أو اشربي كوب من الشاي أو تناولي قطعة شokolade - خدي قسطاً من الراحة بطريقتك الخاصة.

« اتصلي بأقربائك أو أصدقاءك أو الجيران فقد يمكنهم الوقوف بجانبك لفترة مؤقتة.

الصراخ المستمر - إجهاد كبير لبعض الأمهات والأباء.

« الوالدين يشعرون بالعجز.

« هم يشعرون بالقلق تجاه طفلهم ما إذا كان يتألم.

« يعتقدون انهم يقومون بخطأ ما، و

« يدخلون بسرعة في حلقة مفرغة من العجز واليأس.

لا تهزي رضيعك أبداً! فحتى الهزة القصيرة قد تؤدي إلى أضرار صحية كبيرة ومستديمة أو قد تؤدي حتى إلى الموت المبكر لرضيعك.

لا تعطي لطفلك الأدوية المهدئة أبداً!

ما يمكنك فعله؟

خمس نصائح مفيدة

1 حاولي أن تبقي هادئة.

2 حاولي فهم السبب (جوع، عطش، امتلاء الحفاضة، تعب....)

3 حاولي تهدئة طفلك بالنظر اليه . أو بالحديث المهدئ. أو بالتأرجح اللطيف. أو بالغناء.

4 إذا شرع طفلك في الصراخ المتواصل: خذيه الى غرفة اخرى أو لفترة وجيزة الى الهواء الطلق ،فهذا يساعده على الاسترخاء والهدوء.

5 تحذير: لا تقومي بمحاولات التهدئة السريعة. فهذا يجعل الرضع غير هادئين أكثر.



الاطفال يصرخون لأنهم...

... يعانون من الجوع أو التعب، أو امتلاء الحفاضات، أو مجهدون، أو يشعرون بالملل، أو محتاجون الى اهتمام.

« جميع الرضع يصرخون: هذا أمر طبيعي تماماً في الأشهر الأولى.

« الاطفال يصرخون بشكل مختلف: عدد مرات صراخ الرضيع و مدته وعلو صوته يختلف من طفل إلى آخر.

« في البداية يكون الصراخ أكثر: حتى الأسبوع السادس يكثر الصراخ الى ساعتين ونصف يومياً. ثم بعد ذلك تقل فترات الصراخ عادتاً .

الرضع يصرخون لأسباب متعددة وأحياناً بدون أسباب معروفة. لكن عندما يصرخ الرضيع فهذا يعني «لا أشعر بالراحة وأنا في حاجة الى قرب منكم». ولا يعني أبداً: «أريد ازعاجكم».

الرضع بين 0 و 1 سنة



موجز قصير
معلومات
للوالدين

* وجبة الهريس الأولى

* هل تعلم أن رضيعك يظهر لك متى كان على استعداد
بتناول الأطعمة الغير سائلة؟

Arabisch **Beikost**



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين



هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1, يوت فيلينجر
التحرير: كاتارينا ساليس ستيفان
الطبعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
رقم الطلب: 11041800
التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de
الطبعة: 5.9.05.15
تاريخ الإصدار: Mai 2014
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de أو من المركز الاتحادي
للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق
المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

Titelseite www.fotolia.com S. 2 © Svetlana Fedoseeva, S. 3 © Viktorija, S. 5 © Franck Boston



عندما يصير طفلك على عدم تحرير الملعقة
من يده، فيمكنك حينئذ أخذ ملعقة أخرى
بدل الأولى والاسترسال في اطعامه!

لا ترغمي طفلك على تناول شيء ما بعنف.
لن تريح خلاف حول الطعام. إنه فقط يعكس
صفو العلاقة بينك وبين طفلك.

بال تعاون مع ام لعهده القومي
للمساعدة ام ل بكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

بهذا يتم النجاح طريقة سهلة لإطعام الهريس

خمس نصائح هامة

1 يجب أن تكون عملية الإطعام ممتعة لكما معا حتي ولو تم سكب الطعام. لذلك إرتدي انت وطفلك ملابس مناسبة. ويمكنك وضع الصحف القديمة مثلا على الأرض والطاولة كي لا تتسخ.

2 أقعدي طفلك على حجرك حتي يكون رأسه وعنقه معتدلين ويمكنك النظر وجها لوجه.

3 خذي الوقت الكافي للإطعام بالملعقة وتحدثي مع طفلك بهدوء.

4 ضعي الملعقة أمام فمه وانتظري حتي يفتح فمه. فان لم يفتح فمه ضعي قليلا من الطعام على شفثيه حتي يجذبه الطعام.

5 اضيفي أطعمة جديدة مثل الخضر المهروسة والبطاطس واللحوم كل على حده في الأول وخلال أيام متباعدة. فهكذا ستلاحظين مدى تحمل طفلك الطعام الجديد.



مستعد

لطعام غير السائل

خلال (4-6) أشهر يكون الطفل نمت بشكل كافي كي يمكنه تعلم تناول وجبته بالملعقة.

إبدأي بملعقة أو إثنين من هريس الخضر ثم إعطي طفلك وجبة الحليب المعتادة. ضاعفي كمية الهريس تدريجيا. يتم استبدال وجبات الحليب بوجبات الهريس خطوة بخطوة.

للمزيد من المعلومات حول وجبات الهريس
ووصفات التحضير



www.kindergesundheit-info.de

يجيب عن اسئلتكم الداية أو طبيب أو طبيبة الأطفال
الخاص بكم.

... أن الأطفال احيانا يحتاجون للعديد من عينات الطعام الصغيرة. كي يتعرفوا ويحبوا الطعام الجديد؟ إذا رفض رضيعك تذوق طعام جديد. حاولي اليوم التالي ثم الذي يليه. ولكن لا ترغمي طفلك أبدا.

... ان طفلك يعرف جيدا متى يشبع وهو يظهر لك ذلك؟ عندما يغلق طفلك فمه ويعرض عن الطعام تكون هذه أفضل إشارة لكي تتوقفي عن إطعامه قولي له „انتهى“ ثم نظفيه وإلعبى معه أو اجعليه يستلقي.

... ان مع قليل من الصبر والسكينة، ستتمكنين بدون شك بسرعة من خلق علاقة إنسجام مع رضيعك. اثناء إطعامه؟



هل تعلم...

... أن رضيعك يظهر رغبته في تناول أطعمة غير سائلة؟ فهو يهتم مثلا لما يأكله الآخرين. أو يحرك فمه عندما ينظر للآخرين وهم يأكلون أو يفتح فمه عندما تلمسه بالملعقة في خده.

... ان الرضع غالبا ما يبصقون الهريس في البداية، لأن الأكل بالملعقة بالنسبة للرضيع شئ لم يألفه بعد و لا بد من تعلمه؟ فريضعك في حاجة للتعود على المذاق الجديد. يتطلب الامر الوقت الكافي لكي يكتشف الطفل هذا الطعام الجديد بشفتيه ولسانه. وبحنكه، وربما أيضا بأصابعه.

... أنه بإمكانكي مواصلة ارضاع طفلك حتى بعد الإطعام بوجبات الهريس؟ ان وجبات الحليب تستبدل تدريجيا بالهريس. لا يزال يمكنك إرضاع طفلك طالما ترغبان في ذلك.

الرُّضع والأطفال الصغار من سن يوم إلى 3 سنوات



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين

موجز قصير
معلومات
للوالدين

التطعيم*

* هل كنت تعلم أن ما يسمى بـ
"أمراض الأطفال" غير ضارة بالمرّة؟

Arabisch **Impfen**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



جميع التطعيمات
اختيارية. يقوم التأمين
الصحي بأداء تكاليف
التطعيمات التي ينصح بها للأطفال.

الحماية التطعيمية الأساسية للأطفال

توصيات لجان التطعيم المنتظمة (STIKO) (أغسطس 2013)

سن التطعيم بالشهور					أسابيع	تطعيمات ضد
23-15	12-11	4	3	2	6	
	G 4	G 3	G 2	G 1		التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي لقاح المستدمية النزلية من النوع (ب) وشلل الأطفال والتهاب الكبد (ب) (تطعيم مركب)
	G 4	G 3	G 2	G 1		مكورات عقدية رئوية
		(G 3)		G 2	G 1*	الفيروس العجلي
G (بدءًا من 12 شهرًا)						السحائية (ج)
G 2	G 1					الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (تطعيم مركب)
G 2	G 1					جدري (الحماق)
الأطفال الذين يعانون من الأمراض المزمنة بدءًا من 6 أشهر سنويًا.						النزلة الوافدة (إنفلونزا)

(الأطفال الذين يعانون من الأمراض المزمنة بدءًا من
6 أشهر سنويًا.)

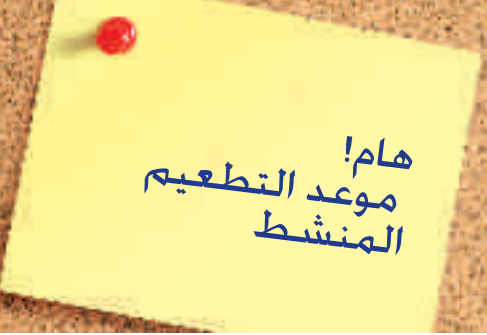
G = الحماية التطعيمية الأساسية *حسب مادة التطعيم مرتان أو ثلاث مرات تطعيم عن طريق البلع

هيئة التحرير
الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 1-11, يوت فيلينجر
التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de
التحرير: كاتارينا ساليس ستيفان
الطبعة: 5.9.05.15
الطبعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
تاريخ الإصدار: Mai 2014
رقم الطلب: 11041800
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de أو من المركز الاتحادي
للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق
المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Titel © anna karwowska, S. 2 © Dmitry Naumov, S. 4 © Andreas F., S. 5 © seen



ما الذي يجب أن يعرفه الآباء

المعلومات الخمس الأكثر أهمية

.....
كلما كثر عدد الأطفال
الذين يتلقون الحماية
التطعيمية الكاملة، أمكن
القضاء على الأمراض في وقت مبكر.
مثلما قد يحدث في حالة مرض الجدري.
.....



للمزيد من المعلومات
عن الأمراض المعدية
والتطعيم، يرجى زيارة



www.kindergesundheit-info.de ◀

www.impfen-info.de

سيقوم طبيب الأطفال أو طبيبة الأطفال
بالرد على أسئلتكم واستشاراتكم الخاصة
بجميع أنواع التطعيمات.



هل كنت تعلم ...

... أن ما يسمى «بأمراض الأطفال» غير ضارة بالمرّة؟ الحصبة والنكاف
والسعال الديكي وغيرها من الأمراض المعدية يمكن أن تتسبب في
أضرار دائمة بل قد تمثل خطرًا على الحياة.

... أن بعض الأمراض المعدية قد تكون أكثر خطورة إذا ما ظهرت لدى
الأطفال الرُّضع؟ السعال الديكي والتهاب الكبد (ب) والأمراض التي
تسببها إنفلونزا المستدمية والمكورات الرئوية، يمكن أن تؤدي إلى
مضاعفات خطيرة لدى الأطفال بشكل خاص.

... أن ما يسمى **المناعة السلبية** «ناقصة»؟ الأجسام المضادة التي
يتلقاها طفلك في الأسابيع الأخيرة من الحمل عن طريق الحبل السري،
لا تحميه من جميع مسببات الأمراض. كما أن هذه المناعة السلبية
تنخفض في الشهور الأولى قبل أن يتمكن الطفل من بناء جهازه
المناعي الخاص بشكل كامل.

... أن الحماية التطعيمية كما أنها مهمة
لصحة الأطفال. فإنها كذلك مهمة
للآباء والإخوة والجد والجدة وغيرهم من
الأشخاص المقربين؟ من المهم بشكل
خاص وجود حماية كافية للأشخاص
المقربون ضد السعال الديكي: ويمثل
السعال الديكي خطورة خاصة على
الأطفال الرضع الذين ليست لديهم
حماية ضد هذا المرض إلى حين يتناولون
تطعيمهم الأول. وبالتالي ينبغي على
الأشخاص الذين تجمعهم صلات
بالأطفال الرضع تلقي التطعيم في حالة
الحقن المعززة ضد أمراض التيتانوس
والدفتيريا والسعال الديكي كل عشر
سنوات.

... أن خطورة تناول المركبات أثناء الإصابة
بأحد الأمراض تفوق، بل تفوق بكثير ما قد
ينتج عن تناول التطعيم المعنّي؟

③ مبكرًا بأكبر وقت ممكن (في الأسبوع
التاسع، والفيروس العجلي في الأسبوع
السادس). لن يكون طفلك على درجة
كافية من الحماية خلال مرحلته الحرجة
وهو رضيع ثم وهو طفل صغير، إلا إذا تم
بناء الحماية التطعيمية في أقرب وقت
ممكن وفي الأوقات المحددة السليمة.

④ من أجل حماية تطعيمية موثوقة
غالبًا ما يكون من المهم تناول العديد من
التطعيمات الجزئية. لن تكون هناك
حماية موثوقة، إلا إذا تلقى الطفل جميع
التطعيمات الجزئية والمنشطة اللازمة
في الفترات الزمنية المحددة. وبفضل مواد
التطعيم المركبة فلن تكون هناك حاجة
لتعرض الطفل للوخز عدة مرات بلا داع.

⑤ بعض التطعيمات يتعين تنشيطها
باستمرار حتى انتهاء سن ما قبل
المدرسة أو في فترة المراهقة أو سن
البلوغ مع بعض مسببات الأمراض يحتاج
الجسم للعديد من المثبرات في فترات
زمنية محددة حتى يمكنه تكوين
أجسامه المضادة لهذه المسببات لفترة
زمنية طويلة بشكل كافٍ.

① مسببات الأمراض المعدية
الخطيرة مثل الدفتيريا وشلل الأطفال
مازالت موجودة. بفضل التطعيمات
أصبح من النادر ظهور هذه الأمراض
وغيرها من الأمراض المعدية الخطيرة
في أوروبا. إلا أن كثيرًا من هذه الأمراض
مازالت موجودة في بقاع أخرى من
العالم. وبالتالي فمن الممكن في عصر
الرحلات الكثيرة أن يُصاب الأطفال
والبالغون الذين لم يتناولوا التطعيم
بالعدوى عن طريق مسببات هذه
الأمراض. مثلما كان عليه الحال في
السابق ثم ينقلونها إلى غيرهم من
الأشخاص ممن ليس لديهم وقاية .

② مواد التطعيم الحالية ذات فعالية
وعالية التوجيه وجيدة التحميل. يتم
مراقبة سلامة مواد التطعيم بشكل
منتظم. كما أنها أصبحت تحتوي على
كميات أقل جدًّا من المسببات الميتة
أو الضعيفة أو أجزاء منها مما كانت
عليه سابقًا. وهو ما ينطبق أيضًا على
المواد المركبة. والتي تغني عن
استخدام مواد إضافية مثل المواد
الحافظة بشكل أكبر بكثير مما
تتطلبه التطعيمات وحيدة المادة.
وبالتالي فإن التطعيمات تكون أقل ضررًا
وأعراضها الجانبية نادرة جدًّا.

.....
ليس كل ما تعرضه
لطفلك. يمكن أن
يكتشفه بنفسه.
.....

للمزيد من المعلومات
عن تطور الطفل يرجى
زيارة



www.kindergesundheit-info.de ◀

سيقوم طبيب/طبيبة الأطفال أيضًا
بالإجابة على أسئلتك.

دعم التطور

الملاحظات الخمس الأكثر أهمية

1 امنح طفلك الوقت الكافي والفرصة
في اللعب والحركة وفقًا لرغبته ومزاجه
الخاص.

2 لا تحاول أن تعلم طفلك شيئًا هو
غير مستعد له.

3 ادعم طفلك وأثني عليه إذا أراد القيام
بشيء بنفسه.

4 امنح طفلك الفرصة في تطبيق
ما يستطيع القيام به حتى في الحياة
اليومية.

5 دع طفلك يشعر بخيبة الأمل أيضًا
ولو مرة. فالأطفال يجب أن يتعلموا كيف
يمكنهم التعامل مع حالات الفشل
والانكسارات وكيف أنها لا يجب أن
تثبطهم ويكون ذلك بمساعدتك.

هل كنت تعلم أن الأطفال في حاجة
دائمة لعروض جديدة وكل قدر من
التنوع؟ كثيرًا جدًا ما تقل المثيرات
الشبقة التي تختلف باختلاف عمر
الطفل. فغالبًا ما تصلح الألعاب
البسيطة المصنوعة من الخشب
أو البلاستيك بشكل أفضل بكثير
من الألعاب الإلكترونية والكهربائية
التي تُصدر الأصوات أو تسير أو تعمل
بالضغط على أحد المفاتيح.

هل كنت تعلم أن الأطفال دائمًا ما
يتخذون آبائهم مُثلاً عليا -في الخير
كما في الشر؟ يحاكي الأطفال
الكثير من أفعال آبائهم بشكل خاص
ويقلدونهم - في طريقة أفعالهم
وتصرفاتهم في مواقف محددة.

هل كنت تعلم أنه يمكنك أن تسهل
على طفلك تعلم بعض الأمور من خلال
التوضيح والعرض ولكن لا يجب عليك
حرمانه أيضًا من حرية التجريب الذاتي
والتدريب؟



هل كنت تعلم ...

هل كنت تعلم أن حب الاستطلاع والاستكشاف يُعد „المحرك” لتطور
الطفل؟ يتمتع الأطفال منذ نشأتهم بحب الاستطلاع. وهم يرغبون في
إدراك ما يجري حولهم، ويحاولون أن يفهموا ما علاقتهم هم به.

هل كنت تعلم أنه لا يمكن أن ينشأ حب الاستطلاع لدى الأطفال
بشكل اختياري؟ ما يهم الطفل وما يشعر تجاهه بحب الاستطلاع
يرتبط بالقدرات التي نمت وتطورت لديه. فمثلاً عندما يستطيع
الطفل السير بأمان وحرية دون مساعدة من أحد، فإن اهتمامه ينصب
على: كيف يسير وكيف يجري بطريقة معينة على الأرض أو الرمال أو
على الرصيف أو البلاط.

... هل كنت تعلم أن اللعب والتعلم هما بمثابة شيء واحد بالنسبة
للطفل؟ فمن خلال اللعب يستكشف الأطفال طبيعة الأشياء وما إذا
كانت متشابهة أو مختلفة مثلاً. فهم يتعرفون على الأشياء اليومية.
كما يكتشفون بطريقة صعبة أحياناً كيف تترابط هذه الأشياء وكيف
تعمل عن طريق المحاولة والخطأ.

الرُّضع والأطفال الصغار من سن يوم إلى 3 سنوات



موجز قصير
معلومات
للوالدين



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de ◀

موجز قصير
معلومات
للوالدين

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 1-11, يوت فيلينجر
التحرير: كاتارينا سالييس ستيفان
الطباعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
رقم الطلب: 11041800

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de, أو من المركز الاتحادي
للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق
المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Titel © st-fotograf, S. 2 © NiDerLander, S. 4 © lagom, Yvonne Bogdanski, Ramona Heim

بالتعاون مع المركز الوطني
للمساعدات المبكرة
Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Arabisch **Entwicklung**

تطور الطفل*

* هل كنت تعلم أن حب الاستطلاع
والاستكشاف يُعد „المحرك” لتطور الطفل؟



ما قد يستطيع طفلك القيام به

خطوات تطور مهمة من عمر يوم إلى ثلاث سنوات

في السنوات الأولى يقوم الأطفال بتطوير قدرتهم على الحركة الجسدية، والتفكير وتعلم النطق والتعامل مع الآخرين. ويقوم كل طفل بهذا الأمر وفقًا لطريقته الخاصة ودرجة سرعته الذاتية. ولا تقدم النظرة العامة في هذه المئوية سوى نقاط عامة لمراحل النمو الأكثر أهمية خلال أول ثلاث سنوات.

ثلاثة شهور	
القدرة على الحركة (النشاط الحركي للجسد)	❖ يستطيع الطفل الحفاظ على وضعية رأسه وهو مستلقٍ على بطنه وكذلك وهو جالس.
الإمساك/مهارات اليد والأصابع	❖ يضع الطفل الرضيع كلتا يديه على منتصف جسده ويلعب بأصابعه.❖ يمكنه الإمساك بلعبة صغيرة لفترة قصيرة.
التفكير	❖ يتابع الطفل الرضيع بعينه أحد الألعاب، التي تتحرك أمام عينيه ببطء.
النطق والفهم	❖ إذا خاطبه الأب أو الأم من جانبه، فإن الطفل الرضيع يوجه رأسه ناحية الصوت.❖ يقوم «بالنقر» وينتمتع بمرح «رررر، رررر...»
السلوك الاجتماعي	❖ يكون الرضيع سعيدًا ويتسسم عندما يخاطبه أحد أو يداعبه أو يلاطفه أو يرفعه لأعلى.

سنة أشهر	
القدرة على الحركة (النشاط الحركي للجسد)	❖ عندما يكون الطفل الرضيع مستيقظًا ومستلقيًا على ظهره، فإنه يحرك ذراعيه وساقيه بشكل متشابه.❖ يمكنه أن يدير جسده بمفرده - على جانبه أولاً، ثم من بطنه على ظهره وفي النهاية يقوم بالعكس.
الإمساك/مهارات اليد والأصابع	❖ يستطيع الطفل الرضيع الإمساك بالشيء قاصدًا، والإمساك بالألعاب الأقل حجمًا بيد واحدة ثم يضعها في يده الأخرى.
التفكير	❖ يضع الطفل الرضيع اللعبة أو الأشياء الأخرى التي يستطيع إمساكها في فمه ويمصها ويحاول قضمها.❖ يتابع باهتمام ما يجري حوله.
النطق والفهم	❖ يوجه الطفل الرضيع رأسه وجسمه في اتجاه ما يجذب اهتمامه والأصوات التي يألّفها.❖ «جيب» إذا خاطبه أحد بأشياء غير مفهومة وهمهمة، وصراخ، وهمس، مثل «آه» و «إي».
السلوك الاجتماعي	❖ يحاول الطفل الرضيع التواصل مع أبيه وأمه عبر النظرات، ويتسسم لهم أثناء ذلك.❖ يضحك ويصدر أصواتًا مختلفة ويلوح بيديه ويركل بساقيه إذا ما لعب معه أحدهم.

12 شهرًا	
القدرة على الحركة (النشاط الحركي للجسد)	❖ يستطيع الطفل الرضيع الجلوس بأمان وحرية، دون أن تسنده أيدي أحد.❖ يزحف وينزلق للأمام و/أو إلى الخلف ويمشي بالفعل ممسكًا بيديه الأثاث أو مستندًا على الحائط.
الإمساك/مهارات اليد والأصابع	❖ يمسك الطفل بأشياء صغيرة (الأقراص والبذور والعدسات وما شابه) بأنامل أصابعه الإبهام والسبابة («قبضة الكماشة»).❖ يمكنه الإمساك بكرة بكلتا يديه.

التفكير	❖ ينظر الطفل إلى الأشياء التي بين يديه بدقة واهتمام.❖ يبحث عن تلك الأشياء التي تختفي من أمامه حتى يجدها.
النطق والفهم	❖ يفهم الطفل حوالي من 50 وحتى 100 كلمة والنواهي القصيرة («لا، لا»،) والطلبات («افتح فمك» و «أعطني الكرة»).❖ ينطق بوضوح «با-با»، «لا-لا»، «جا-جا» والكلمات الأولى «ماما» و «بابا» أو «مم-مم» للطعام، «هاو-هاو» مثل الكلب.
السلوك الاجتماعي	❖ يبدأ الطفل في التواصل مع الآخرين فتراه يتسسم مثلاً لغيره من الأطفال.❖ يفرق في سلوكه بوضوح بين الأشخاص الذين يعرفهم والغرباء.

سنتان	
القدرة على الحركة (النشاط الحركي للجسد)	❖ يمشي الطفل وحده بحرية وأمان.
الإمساك/مهارات اليد والأصابع	❖ يشخبط الطفل على الورق، غالبًا ما يمسك قلم التلوين بقبضة يديه.
التفكير	❖ يلعب الطفل ألعاب تقمّص الأدوار البسيطة مع دمي العرائس والحيوانات ومكعبات البناء.❖ فإذا لم يكن معه أحد الأشياء التي يلعب بها، فيستطيع أن يتخيلها. أو أن يضيف أهميتها على شيء آخر («لعبة تقمّص الأدوار»: كأن يستخدم علبة الكرتون الخاصة بالحذاء كسيارة).
النطق والفهم	❖ يدرك الطفل الصور ويُسميها في كتاب الصور ويلاحظها بدقة.❖ وهو يشير على عينيه وأنفه وأذنه وفمه إذا ما سُئل عنهم.❖ ينطق 200-50 كلمة (غير ماما وبابا): «واو-واو»، «كرة»، «ضوء» ويفهم بعض التعليمات البسيطة والأوامر التي يعرفها («أعطني ...»، «أحضر لي ...»).❖ يبدأ كلامه بجملة من كلمتين: يبدأ كلامه بجملة من كلمتين: «ماما تلعب»، «محمد مُتعب»، وأول أسئلته تكون: «ما هذا؟»

السلوك الاجتماعي	❖ الطفل يرغب ويحب أن يتواصل مع غيره من الأطفال.❖ يمكن أن يشغل نفسه حوالي 20 دقيقة، حتى إن لم يكن أبوه أو أمه متواجدين في نفس الحجرة ولكن على قرب منه.❖ يفهم الأوامر والنواهي البسيطة ويحاول أن يتبعها في كل الأحوال.
------------------	--

ثلاث سنوات	
القدرة على الحركة (النشاط الحركي للجسد)	❖ يجري الطفل بسرعة وأمان، ويزيل العوائق التي تقابله في طريقه بمهارة.❖ يتعلم قيادة الدراجة ذات العجلات الثلاث وثنائية العجلات.
الإمساك/مهارات اليد والأصابع	❖ يقلب الطفل صفحات كتاب الصور بإصبعيه صفحة صفحة وبشكل صحيح.❖ يرسم خطوطًا مستقيمة أو قد يرسم خطوطًا دائرية، ويمسك القلم بقبضة يده.
التفكير	❖ يلعب الطفل مع نفسه ومع غيره من الأطفال «ألعاب تقمّص الأدوار» البسيطة (متجر أو عائلة أو موقف ما).❖ يتعرف في كتاب الصور على الحيوانات والنباتات والأنشطة اليومية.
النطق والفهم	❖ يحب الطفل أن يستمع لأناشيد وأغاني الأطفال ويستطيع أن يحفظ أجزاء منها.❖ ينطق جملاً بسيطة تتكون من 3~6 كلمات، ويستطيع أن يعبر دون مشكلة عما يريده وما يشعر به وما لا يحبه.❖ يستطيع طرح الأسئلة بشغف بالغ: «لماذا فقدت جدتي؟»، «أين الطفل؟» (تبدأ أسئلة هذه السن بمن وكيف وماذا ولماذا).
السلوك الاجتماعي	❖ يحب الطفل أن يساعد في أعمال البيت والحديقة دون أن يطلب منه أحد ذلك.❖ يستطيع المكوث لعدة ساعات وحده عند الأشخاص الذين يعرفهم معرفة جيدة وبالفهم.

الأطفال الرُّضع من يوم إلى سنة

موجز قصير
معلومات
للوالدين

أول كلمة*

* هل كنت تعلم أن صوتك هو أكثر الأصوات التي تجذب انتباه طفلك؟



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1, يوت فيلينجر
التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de
التحرير: كاتارينا ساليس ستيفان
الطبعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
تاريخ الإصدار: Mai 2014
رقم الطلب: 11041800
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Titel © cédril chabal, S. 2 © unguryanu, S. 4 © Dron, puckillustrations, S. 5 © anatoly Tiplashin

بالتعاون مع المركز الوطني
للمساعدات المبكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



ما قد يستطيع طفلك الرضيع القيام به

العمر	الفهم والنطق
من يوم إلى ثلاثة شهور	◀ طفلك الرضيع "يفهم" الأحاسيس التي تحملها نبرة صوتك وما إذا كانت هادئة أو مشجعة. ◀ تخرج في البداية على نحو غير مقصود (النقر والتمتمة "ررررر جرررر...")
من 3 إلى 6 شهور	◀ إذا خاطبته أو لعبت معه، فإنه يبتسم لك ويخاطبك بصيحات وهمهمة، وصراخ، وهمس، بـ "آه" و "إي". ◀ يستجيب للأصوات ويحرك عينيه أو رأسه في اتجاه مصدر الصوت.
من 6 إلى 9 شهور	◀ يتمم طفلك المقاطع الأولى ويضعها بجانب بعضها البعض، ثم يضعها بعد ذلك بقليل: "دا-دا-دا"، "با-با-با"، "دا-دا"، "با-با". ◀ في لعبة التحدث والرد "يجيبك" بنبرات وأصوات مختلفة وبداية من الشهر الثامن تقريباً يبدأ في فهم كلماتك الأولى.
من 9 إلى 13 شهرًا	◀ طفلك يفهم طلبات بسيطة ("أعطني الكرة"). يرد بوعي على أسئلة مثل "أين بابا؟". ◀ يلوح عند القول "إلى اللقاء"، ويهز رأسه مع "لا" ويصفق بيديه عندما يكون سعيداً. ◀ قد يتمم الكلمات الأولى "ماما" و "بابا" أو "مم - مم" للطعام.



«عندي خمسة أصابع لها
عدة منافع. أصغر إصبع
الخنصر ومن بعده يأتي
البنصر. وسطى وسبابة
وإبهام. سبحانه الله
الصانع»

لعبة الأصابع

حيث يتم اللعب بوضع
أصابع اليد على بعضها
البعض وتحريكها.

4 أنشد لطفلك أغاني بسيطة واللعب معه لعبة الأصابع وكرر دائمًا
الكلمات ذات القوافي وكلمات المداعبة. وحاول محاكاته في نطقه لـ
«لغته» الخاصة. وبالتالي يكتشف طفلك الرضيع أنه على الطريق
الصحيح في تعلم اللغة. (ولكن لا ينبغي استعمال «لغة الطفل
الرضيع» هذه في المرحلة المتقدمة.)

5 شاهدوا معًا كتب الصور البسيطة. وفي عمر سبعة وثمانية
شهور سيبدأ طفلك الرضيع في الاستمتاع بالحصول على معلوماته
من الكتب: هذه بقرة. البقرة تقول «موو». القطة تقول «ماو». السماء
زرقاء. الشمس صفراء.

حتى يستطيع طفلك تعلم النطق بشكل جيد. يجب أن يحسن
الإنصات أيضًا بشكل جيد.

حتى إذا كانت نتيجة اختبار السمع جيدة. فيجب عليك بين الحين
والآخر أن تحرص على معرفة مدى قدرة طفلك على الاستماع مثل.
استجابته للأصوات.

يجب عليك استشارة طبيب/طبيبة طفلك. إذا ما شعرت أن لديه
مشكلة في السمع أو أنه يتمتم بشكل قليل جدًا بعد بلوغه نصف
عام.

إثارة وتنمية فرحة النطق

الملاحظات الخمس الأكثر أهمية

1 تحدث مع طفلك الرضيع من البداية
وامنحه الوقت لكي «يجيب». تحدث معه
بجمل قصيرة وبسيطة عما كنت تفعله
منذ قليل أثناء اللعب معه مثلاً أو
الاستحمام أو تركيب الحفاضة له أو
إطعامه: «سأقوم الآن بنزع الحفاضة». «بابا
يعانقك». «سنذهب الآن للتسوق».

2 دع طفلك يرّ العالم المحيط من
حوله ويسمعه ويشعر به. اعرض له ما
يراه أو ما يسمعه أو ما يشعر به وما
يشعر تجاهه بالاهتمام وسمه له: «هذه
كرة». «هذه الدمية الدب لديها فرو ناعم
جداً».

3 انصت لطفلك. إذا أراد التواصل معك
من خلال الأصوات أو لغة الجسد أو لغة
العيون. انظر إلى طفلك وتحدث معه.
عندما يبحث عن نظراتك مثلاً أو عندما
يُصدر أصواتاً مرحة.

للمزيد من المعلومات
عن تطور مهارات الطفل
اللغوية يرجى زيارة



www.kindergesundheit-info.de

سيقوم طبيب/طبيبة الأطفال أيضًا
بالإجابة على أسئلتك هذه.



هل كنت تعلم ...

... أن صوتك هو أكثر الأصوات التي تجذب انتباه طفلك؟ فالطفل يفضل
منذ أيامه الأولى أن يتحدث إليه الناس. وأكثر ما يعجبه أن يتحدث إليه
أمه أو أبوه.

... أن لديك تأثيرًا كبيرًا على تعلم طفلك للكلام؟ فعطفك واهتمامك
بطفلك الرضيع يحفز ويدفعه للتواصل مع بيئته المحيطة. وأثناء
تواصله معك ومع الأشخاص المحيطين. فإنه يسمع اللغة ويكتشف
أن الناس تنصت إليه أيضًا - وذلك قبل فترة طويلة من قدرته على
النطق.

... أن طفلك الرضيع يتعامل بإنصات أكبر مع لغة الأم أثناء أي نوع من
«التسلية»؟ فكل مرة تحكي فيها شيئًا لطفلك الرضيع. أو تغني له
شيئًا أو تهدئه أو تحفزه ببعض الكلمات. سيساعده ذلك على أن يألف
«لغته» بشكل أفضل.



موجز قصير
معلومات
للوالدين

تعلم النطق*

* هل كنت تعلم أن صوتك هو أكثر الأصوات التي تجذب انتباه طفلك؟



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA). كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1, يوت فيلينجر
التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de
التحرير: كاتارينا ساليس ستيفان
الطبعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
تاريخ الإصدار: Mai 2014
رقم الطلب: 11041800
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de أو من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

Titel © Stockbyte, S. 2 © photodisc, S. 4 www.fotolia.com © Monkey Business

بالتعاون مع المركز الوطني
للمساعدات المبكرة
Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ما قد يستطيع طفلك القيام به

قد يفهم طفلك في بداية عامه الثاني من 50 إلى 100 كلمة تقريباً. ويفهم الطلبات البسيطة („أعطني الكرة“). ويلوح „إلى اللقاء“. ويهز رأسه مع قوله „لا“ ويصفق بيده عندما يكون سعيداً. قد يتمم كلماته الأولى „ماما“ و„بابا“ أو „مم - مم“ عندما يكون جائعاً.

النظرة العامة توفر مؤشراً تقريبياً لمزيد من التطور

العمر	الفهم والنطق
من 19–20 شهراً	◀ ينطق الطفل من 50–200 كلمة (غير ماما وبابا): „واو-واو“, „كرة“, „ضوء“.
من 20–24 شهراً	◀ بدء الجمل المكونة من كلمتين: „ماما تلعب“, „أحمد مُتعب“.◀ سن أول سؤال: „ما هذا؟“
سنتان ونصف	◀ جمل مكونة من ثلاث كلمات أو أكثر: „ماما ذهبت“◀ أول استخدام لضمير المتكلم أنا: „أنا متعب“
3 سنوات	◀ تزداد المحصلة اللغوية بشكل هائل.◀ تبدأ أسئلة هذه السن بـ (من وأين وكيف وماذا ولماذا). „أين الطفل؟“ „لماذا والدي غير موجود؟“◀ يستطيع الطفل أن يتابع قصصاً قصيرة.

خلال السنوات التالية حتى دخول المدرسة سوف يوسع طفلك من محصلته اللغوية بشكل كبير. ويكون قادراً على إعادة حكي القصص. ووصف مواقفه الحياتية والتعبير عن أفكاره بشكل أفضل. ومع نهاية الفترة الدراسية الأساسية سوف تسير عملية التحدث والفهم أخيراً „بشكل تلقائي تماماً“ وبسرعة عالية.



هل كنت تعلم ...

... أن الطفل يستطيع التحدث مع الأشخاص المقربين له فقط؟ حتى يستطيع الطفل تعلم اللغة فإنه يحتاج لوالديه وإخوانه أو غيرهم من الأشخاص المقربين الذين يفهموه ويجاوبون على أسئلته ويعززون لديه مهاراته اللغوية.

... أن تعلم التحدث يختلف تمامًا من شخص لآخر من حيث متى وكيف يتعلم الطفل التحدث بشكل سريع. أغلب الأطفال يتحدثون في عمر 12 شهرًا تقريبًا كلماتهم الأولى. غيرهم يحتاج لوقت أطول تقريبًا. كذلك فمع الأطفال الذين ينمون نموًا طبيعيًا يمكن أن تزداد محصلتهم اللغوية بشكل هائل مع نهاية عامهم الثاني. ويجب أن يتحدث الطفل عند بلوغه عامين على الأقل 50 كلمة.

.....
اهتمامك بطفلك يشجعه
على التواصل مع بيئته
الخارجية ويثير تطوره
اللغوي.
.....



... أنه ليس السمع فقط المهم في عملية التطور اللغوي وإنما هناك عوامل أخرى مثل البصر والحواس والشم والتذوق؟ الأطفال يكتشفون بيئتهم المحيطة بجميع حواسهم: كيف يشعر بالشيء وما هو طعمه ورائحته وما إذا كان حاد الزوايا أو دائري الشكل، لينًا أو صلبًا، ما هو لونه أو شكله. كل هذه الانطباعات يحتفظ بها الطفل في ذاكرته - مع الأحاسيس التي يشعر بها والكلمات التي يسمعها أثناء ذلك.

... أن القراءة أمام الأطفال تضيف عليهم نوعًا خاصًا من المرح وتجعلهم في حالة جيدة؟ إن القصص تثير خيال الأطفال ويتعرف الطفل منها على أشياء شديدة الإثارة. ويتمتع في نفس الوقت بمجالسة أبيه وأمه ويتمكن من ملاحظة تعبيرات وجوههم وأيديهم أثناء "حديثهم".

... أن السعادة والاهتمام الذي يبديه طفلك تجاه الحديث في كل مرحلة من مراحلها هو أهم من تحدثه "بشكل صحيح"؟

للمزيد من المعلومات
عن تطور مهارات الطفل
اللغوية يرجى زيارة



www.kindergesundheit-info.de

سيقوم طبيب/طبيبة الأطفال أيضًا
بالإجابة على أسئلتك هذه.

دعم تطور المهارات اللغوية

الملاحظات الخمس الأكثر أهمية

1 **امنح طفلك أكبر قدر من الفرص لتسليته في محيط العائلة والحديث بنفسه.** وتتوافر هذه الفرص أثناء اللعب والأنشطة اليومية وفي محيط العائلة. تحدث مع طفلك بأبسط العبارات والجمال الممكنة، ولكن لا تستخدم معه لغة الأطفال.

2 **دع طفلك يتحدث على طريقته ودعه يتمتم حتى وإن كانت كلماته غير واضحة في البداية.** انصت لطفلك باهتمام وحاول أن تفهم ما يريد قوله. دعه دائمًا يتحدث ورد عليه.

3 **لا تدفع طفلك للحديث لمجرد أنك مثلاً تريد أن ينطق كلمات لا أن "يتحدث" بتعبيرات وجهه أو يديه.** فكلًا الأمرين يدخل في عملية تطور المهارات اللغوية لدى طفلك.

4 **لا تسخر من تعبيرات طفلك الجديدة غير المألوفة ولا تخبره دائمًا أنه فعل خطأ.** بل عليك تقبل ما يريد طفلك أن يخبرك به ثم كرره "داخل حديثك إليه" بشكل صحيح.

5 **اسأل طفلك - عما يراه ويتذوقه ويشعر به.** فالأسئلة تحفز طفلك وتساعد على الملاحظة الدقيقة وتوسيع محصلته اللغوية. ولكن: تجنب "تكرار" قول الشيء كثيرًا لإقناعه خاصة إذا كان طفلك متعبًا أو لا يبالي.

.....
يتعين عليك التوجه إلى طبيب أو طبيبة الأطفال، إذا ما انتابك قلق تجاه تطور المهارات اللغوية لدى طفلك أو إذا شعرت أنه يتحدث أو يفهم بشكل أقل من أقرانه أو إذا كانت لغته لا يمكن فهمها إلا بصعوبة.



الرُّضْع والأطفال الصغار من سن يوم إلى 3 سنوات



موجز قصير
معلومات
للوالدين

النمو مع تعلم لغات متعددة*

* هل كنت تعلم أن الأطفال يمكنهم
تعلم عدة لغات بشكل طبيعي جداً؟

Arabisch Mehrsprachigkeit



للمزيد من المعلومات زوروا الموقع
www.kindergesundheit-info.de

موجز قصير
معلومات
للوالدين

هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), كولونيا
إدارة المشروع/BZgA: القسم 11-1, يوت فيلينجر
التصميم: www.bg-medienwerkstatt.de
التحرير: كاتارينا ساليس ستيفان
الطبعة: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
رقم الطلب: 11041800
الطبعة: 5.9.05.15
تاريخ الإصدار: Mai 2014
جميع الحقوق محفوظة.

يمكن طلب هذه المطوية مجاناً عبر الموقع الإلكتروني order@bzga.de أو من المركز الاتحادي
للتوعية الصحية (BZgA, 50819) كولونيا أو على الإنترنت. وهي غير مخصصة للبيع عن طريق
المستقبل/المستقبل أو من خلال طرف

إثبات الصورة:

www.fotolia.com Titel © reflektastudios, S. 2 © wista45, S. 4 © Andres Rodriguez, S. 5 © Darren Baker

بالتعاون مع المركز الوطني
للمساعدات المبكرة

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



من الأفضل أن تعرف

إذا ما تعلم طفل عدة لغات مختلفة
في نفس الوقت يمكن أن يساعد ذلك
على "صقل" مهاراته اللغوية بشكل
قليل أيضاً حتى السنوات الأولى من
دخول المدرسة (مثل حصيلة كلمات
قليلة أو بناء جملة قصيرة). أمثال هذه
"المحفزات" طبيعية وتظهر في العادة
من نفسها بعد فترة.

يتعين عليك التوجه إلى طبيب أو طبيبة
الأطفال. إذا ما شعرت أن طفلك يتحدث
أو يفهم بشكل أقل من أقرانه أو إذا كانت
لغته لا يمكن فهمها إلا بصعوبة.



دعم تطور مهارات اللغات المتعددة

الملاحظات الخمس الأكثر أهمية

1 تحدث مع طفلك بلغتك الأم. يجب على الأب أو الأم التحدث مع أطفالهم باللغة التي يمكنهم بها تهدئته على نحو أفضل أو تخفيف آلامه وإظهار عواطفك تجاهه. وعادة ما تكون هي اللغة الأم.

2 في حالة تعلم طفلك للغتين، فيجب أن تضع "قواعد لغوية" واضحة أثناء الحديث داخل الأسرة. حاول تغيير اللغات واستخدامها داخل الأسرة على نحو اختياري: فمن المهم لطفلك أن يكون بمقدوره استخدام لغة محددة في مواقف محددة ومع أشخاص محددين. كأن يتم استخدام اللغة التركية مع الأم والألمانية مع الأب على سبيل المثال.

3 دأب طفلك من البداية باستخدام لغتك الخاصة. حتى يمكنك أن تثير لديه سعادة النطق وأن تقدم له قدوة لغوية حسنة. ساعده على تطور مهاراته اللغوية بلغته الأم. وهكذا فأنت تضع في نفس الوقت أساساً مهماً لتعلم لغة ثانية بشكل ناجح.

4 امنح طفلك أكثر من فرصة في وقت مبكر لأن يتعايش مع لغتيه اللتين وأن يستخدمهما كذلك. تحت "كافة الظروف اليومية" يمكن تعلم اللغة الثانية بشكل أسهل - في مكان اللعب ومع الأصدقاء والصديقات في المنزل وفي دار الحضانة.

5 إذا لم يكن طفلك قد استطاع تحدث الألمانية عند دخوله دار رياض الأطفال، فاستمر في التحدث معه بلغتك الأم. وبالتالي تساعده على الانتهاء من تحصيله اللغوي في لغته الأولى. وفي نفس الوقت امنحه الفرصة الكافية لأن يلعب مع الأطفال الذين يتحدثون الألمانية. خارج دار رياض الأطفال أيضاً. حتى يمكنه تعلم الألمانية بشكل جيد.

للمزيد من المعلومات
عن تطور مهارات
الطفل اللغوية واللغات
المتعددة يرجى زيارة



www.kindergesundheit-info.de ◀

سيقوم طبيب/طبيبة الأطفال أيضاً بالإجابة على أسئلتك هذه.

للتعرف على أكثر المراحل أهمية في تعلم النطق وكيف يمكنك مساعدة طفلك في ذلك، يرجى الاطلاع على مطوية معلومات قصيرة وموجزة للآباء "الكلمة الأولى" و "تعلم النطق".

... أن الطفل عندما يتعلم عدة لغات في أثناء نموه سوف يمنحه ذلك فرصة عظيمة؟ فلن يتعلم الطفل لغات مختلفة بهذه السهولة مرة أخرى أبداً. وسوف تساعده لغاته المتعددة بعد ذلك وتوفر له مزايا متعددة.

... أن الرعاية وفرحة التحدث والمحفزات اللغوية الكافية في اللغات المختلفة تعتبر أفضل أساس لتطور مهارات اللغات المتعددة بشكل ناجح؟



هل كنت تعلم ...

... أن الأطفال يمكنهم تعلم عدة لغات بشكل طبيعي جداً؟ يستطيع الأطفال تعلم عدة لغات في نفس الوقت أو واحدة تلو الأخرى بشكل جيد. ويقول المتخصصون إن هذه إحدى المواهب الطبيعية للإنسان.

... أن كثيراً من الأطفال ينمون مع لغتين أو أكثر؟ في كثير من البلاد ينمو الطفل مع أكثر من لغة. كما أنه من الشائع في ألمانيا أن ينمو الطفل مع لغتين. وفي أغلب الأحيان تكون الألمانية هي اللغة الثانية.

... أن الأطفال تتعلم اللغات بشكل أسهل كلما بدأوا تعلمها في وقت مبكر؟ يستطيع الأطفال في سنواتهم الأولى تعلم لغة ثانية بنفس السهولة تقريباً التي يتعلمون بها لغتهم الأولى؟