

Arabic



من أربعة إلى ستة أشهر

رضيعك من عمر أربعة أشهر إلى ستة أشهر
تقديم الدعم لعائلتك أثناء العام الأول من عمر طفلك

4-6 Months

Your baby from four to six months

Supporting your family during your baby's first year



4 إلى 6 أشهر



الغذاء الصحي واللعب معه بطريقة نشطة
أمران مهمان لطفلك.

يقدم هذا الكتيب المعلومات عن صحة
طفلك ونصائح لصحة الوالدين أيضاً.

توصيات للعناية بطفلك من عمر 4 إلى 6 أشهر RECOMMENDATIONS FOR YOUR BABY AT 4 - 6 MONTHS

التغذية

Nutrition



- إعطاء حليب الأم فقط (وعدم إعطاء أطعمة أخرى أو سوائل أو مياه) حتى يصبح عمر طفلك 6 أشهر. يحتوي حليب الثدي على قدر كافٍ من الماء، وعلى جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها طفلك حتى عمر 6 أشهر
- ومع اقتراب طفلك من بلوغ 6 أشهر، استمري في الرضاعة الطبيعية، وابدئي في تقديم أطعمة ذات قوام متماسك

اللعب النشط

Active play



- ضعي طفلك على بطنه (وقت الاستلقاء على البطن) لمدة 10 إلى 15 دقيقة، وذلك لثلاث مرات يوميًا. تأكدي من أنّ طفلك مستيقظ وتحت الإشراف وسعيد أغلب الوقت.
- قومي باللعب والحديث والغناء وقراءة القصص مع طفلك.
- عدم تخصيص وقت لمشاهدة الشاشات للأطفال فيما هم دون الثانية من عمرهم (أي قضاء الوقت في مشاهدة الشاشات أو استخدامها، مثل التلفزيون، وأجهزة الكمبيوتر، والأجهزة اللوحية، والهواتف).

النوم

Sleep



- تتراوح مدة نوم الطفل ما بين 12 و16 ساعة إجمالاً (بما في ذلك القيلولة) خلال الـ 24 ساعة.

التطعيم

Immunisation



- ينبغي أن يحصل طفلك في عمر 6 أشهر على التطعيمات (اللقاحات) للوقاية من بعض الأمراض المعدية الخطيرة. اطلعي على السجل الصحي الشخصي لطفلك (Blue Book)، وتحديثي إلى ممرضة صحة الطفل والأسرة أو طبيب العائلة

الرضاعة الطبيعية لطفلك BREASTFEEDING YOUR BABY



الوقت المناسب لتقديم الأطعمة ذات القوام المتماusk

When to introduce solid foods

إنّ إطعام الحليب لطفلك سواء عن طريق الثدي أو في زجاجة أو كوب يمهده بجميع العناصر الغذائية الضرورية منذ ولادته وحتى بلوغه 6 أشهر؛ وهو بذلك في غنى عن الأطعمة والسوائل الأخرى.

عندما يتراوح عمر طفلك بين 4 و6 أشهر ابحثي عن العلامات التالية التي تخبرك بأنه متهيئ للبدء بتناول الأطعمة الأولى (متماسكة القوام) حيث تتغير احتياجاته الغذائية خلال تلك الفترة.

- يبدأ برفع رأسه للأعلى والجلوس من دون مساعدة
- يتوقف عن إخراج لسانه ودفع الطعام خارج فمه (يحول رد الفعل غير الإرادي هذا دون اختناق الأطفال الصغار)
- يظهر اهتمامًا بالطعام (بالأعين والإيماءات والأصوات)

لا تطعمي طفلك الأطعمة الأولى (متماسكة القوام) قبل بلوغه 4 أشهر من العمر أو بعد تجاوزه عمر 6 أشهر.

مشكلات محتملة عند بدء إطعامه أكبر بكثير من الفترة المحددة	مشكلات محتملة عند بدء إطعامه أصغر بكثير من الفترة المحددة
Potential problems if too late	Potential problems if too early
لن يحصل الطفل على القدر الكافي من الحديد أو العناصر الغذائية الأخرى الضرورية لنموه	قد لا تتطور قدرة الطفل وقدرة معدته على مكافحة الأمراض كما ينبغي
قد يُصاب الطفل بالحساسية تجاه المواد الغذائية	لن يكون الطفل قادرًا على المضغ والبلع كما ينبغي، وقد يختنق
قد يتأخر تطور قدرة الطفل على الكلام	تقل الرضاعة الطبيعية عند الأم، وبالتالي يقل لديها حليب الثدي الذي يحصل عليه طفلها
قد يصبح الطفل صعب الإرضاء عند تناول الطعام	قد يصاب الطفل بالمرض بسبب الجراثيم الموجودة في الطعام

الرضاعة الطبيعية والعودة إلى العمل

Breastfeeding and returning to work

حاولي الاستمرار في الرضاعة الطبيعية إذا عدت إلى العمل. قد يتطلب ذلك بعضًا من التنظيم والوقت والمرونة، إلا أنه يمكنك تهيئة نفسك بالطرق التالية:

- تعلم كيفية سحب (شفط) الحليب من الثدي قبل العودة إلى العمل
- تقديم كوب أو زجاجة من الحليب الذي تمّ سحبه إلى الطفل؛ بحيث يعتاد على تناوله بتلك الطريقة
- الترتيب لإرضاع طفلك رضاعة طبيعية قبل العمل وبعده. الرضعات المسائية لها أهمية خاصة في الحفاظ على إدرار الحليب وارتباطك بطفلك.



كيفية إطعام الطفل أطعمة متماسكة القوام مع اقترابه من بلوغ 6 أشهر

How to introduce solids at around 6 months

كل طفل يختلف عن غيره، لذلك من المهم الاستمرار في اتباع ما يظهره كل طفل من علامات ومن اهتمام تجاه الطعام لمساعدته على تعلّم مهارة جديدة من مهارات تناول الطعام.

نصائح:

- اختاري وقتًا لا يكون فيه طفلك متعبًا للغاية وجائعًا بشدة
- ابدئي في تقديم كميات صغيرة من الطعام سواء قبل رضعة الحليب أو بعدها (على سبيل المثال ملعقة أو ملعقتي شاي من الطعام المهروس)
- عند بلوغ طفلك شهره السابع يمكنك زيادة الكمية تدريجيًا إلى 3 وجبات يوميًا
- أطعمي طفلك بملعقة بلاستيكية، واتركيه يطعم نفسه بيديه
- تذكري أنّ طفلك لا يزال يعتمد على حليب الثدي. لا تستبدلي رضعات الحليب في هذه المرحلة

راقبي العلامات/الإشارات التي تعبر عن الشعور بالجوع أو الشبع عند الطفل

Follow baby's hunger and fullness signs/cues

علامات الشبع - "لقد شبعت"

- يولي وجهه بعيدًا عن الطعام
- عدم فتح الفم لتناول الطعام
- وضع اليدين على الفم

علامات الجوع - "أنا جائع"

- الشعور بالسعادة/البهجة عند وضعه في المقعد المرتف
- الانحناء باتجاه الطعام أو محاولة الوصول إلي
- فتح الفم عند رؤية الطعام



تطور النمو الذهني والقدرة على الكلام

Develop new skills and make a mess!

من الطبيعي أن يتسبب الأطفال في حدوث الفوضى أثناء تعلّم تناول الطعام بمفردهم.

يتمكن الطفل من تنمية مهارات جديدة تشمل ما يلي:

- تعلّم المضغ والبلع
- تعلّم قبول مذاقات مختلفة
- تعلّم تناول الطعام بنفسه
- تعلّم كيفية تناول الطعام مع أسرته.



ما الأطعمة التي يجب البدء بها؟

What foods should I start with?

قدمي للطفل مجموعة متنوعة كبيرة من الأطعمة المغذية والمذاقات بأي ترتيب، ومنها الأطعمة الغنية بالحديد.

- حبوب الإفطار الخاصة بالرضع المدعمة بالحديد والممزوجة بحليب الثدي أو بحليب صناعي أو بماء مغلي مُبرّد
- اللحوم الحمراء أو الدجاج أو السمك (بدون عظم) المهروسة والمطهورة جيداً
- البيض والعدس والفاصولياء و الفاصوليا الحمراء و اللوبياء المطهية المهروسة

يمكن أن يُجربَ الطفل أيضاً الأطعمة التالية:

- الفواكه والخضروات المسلوقة، مثل البطاطا والبطاطا الحلوة والقرع والجزر والتفاح والكمثرى
- الفواكه الطرية المهروسة جيداً مثل الموز أو المانجو أو الأفوكادو
- الزبادي (اللبن) كامل الدسم، والجبن الطري مثل جبن الريكوتا

يتم الإعلان عن منتجات أغذية الأطفال على نطاق واسع وهي باهظة الثمن. لا يحتاج رضيعك إلى هذه الأطعمة.

<p>من 8 إلى 12 شهرا أطعمة مهروسة أو مفرومة أو الأطعمة التي تؤكل باليد (بدون إضافة ملح أو سكر أو دهون، أو أي صلصات معلبة)</p>		<p>منذ الولادة وحتى 6 أشهر تقريباً الحليب (من الثدي، أو في كوب أو زجاجة)</p>	
<p>12 شهراً فأكثر طعام الأسرة - ما تتناولينه وتتناوله الأسرة</p>		<p>من 6 إلى 7 أشهر أطعمة مهروسة جيداً (بدون إضافة ملح أو سكر أو دهون، أو أي صلصات معلبة)</p>	

التعود تدريجياً على استخدام الكوب

PROGRESSING TO USING A CUP



لا تعطي طفلك مشروبات سكرية مثل عصير الفاكهة أو المشروبات الغازية. يمكن أن يتسبب ذلك في خفض شهية طفلك تجاه الأطعمة المغذية وتسوس أسنانه.

يستطيع جميع الأطفال في عمر 6 أشهر تقريباً البدء في استخدام كوب بمقبض يد وغطاء للشرب. لا يحتاج الأطفال للسوائل ما عدا الحليب والماء فقط.



معلومات عن نوم طفلك YOUR BABY'S SLEEP



ينمو الطفل ويبلغ مراحل جديدة من تطور النمو بدءًا من الشهر الرابع إلى السادس، وقد يصبح عنيدًا أكثر أو يزداد بكاءه أو كثيرًا ما يستيقظ. ومن الطبيعي أن يستيقظ الطفل للحصول على رضعات خلال الليل.

إرساء الاستراتيجيات:

- واطبي على مواعيد نوم منتظمة
- نيمي الطفل في فراشه الخاص بجوار فراشك، أو في حجرة نومك بدءًا من بلوغه 6 أشهر حتى 12 شهرًا.
- يمكنك استخدام كيس نوم آمن خاص بالرضع مزود بياقة وفتحات للأيدي وبدون غطاء للرأس (مثل الذي في الصورة) بدلاً من البطاطين

معلومات عن لعب طفلك YOUR BABY'S PLAY



اللعبة وسيلة مهمة لتعلم طفلك ونموه وعافيته.

الأنشطة التي يمكنك تجربتها تشمل ما يلي:

- الابتسام و اللعب ألعاب الطفل
- القصص أو الأشعار
- الغناء أو التحرك مع أنغام الموسيقى
- اللعب على سجادة على الأرض
- الاستلقاء على بطنه - وقت الاستلقاء على البطن

تطور النمو الذهني و القدرة على الكلام

Mental and Speech Development

تؤثر مشاهدة أو استخدام التلفزيون والأجهزة اللوحية والهواتف (الوقت المنقضي أمام الشاشات الإلكترونية) تأثيرًا سلبيًا على تطور اللغة والمهارات الاجتماعية بالنسبة إلى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين.

تعتبر أنشطة اللعب الأخرى معك ومع العائلة والأصدقاء أفضل بكثير لنمو طفلك وتعلمه وصحته النفسية.



ما ينبغي مراعاته عندما يكون عمر طفلك من 4 إلى 6 أشهر

WHAT TO CONSIDER WHEN YOUR BABY IS 4 - 6 MONTHS

صحة طفلك

YOUR BABY'S HEALTH

- مواصلة الإقتصار على الرضاعة الطبيعية.
- ابحثي عن العلامات التي تشير إلى تهبؤ طفلك للأطعمة متماسكة القوام عند بلوغه 6 أشهر تقريباً
- حاولي وضع نظام نوم يومي يناسبك ويناسب طفلك
- العبي مع طفلك حرصاً على نموه بدنياً وذهنياً ونفسياً من خلال أنشطة مثل وقت الاستلقاء على البطن في حضورك، والتفاعل بالقراءة والغناء والتحدث والعناق
- حافظي على المواعيد التي يجب أن يحصل فيها الطفل على التطعيمات

صحتك ودعمك على الصعيد الاجتماعي

YOUR HEALTH AND SOCIAL SUPPORT

- ضعي أهدافاً يُمكنك تحقيقها للحفاظ على صحتك وعافيتك. اختاري سلوكاً محدداً يُمكنك ممارسته مع تحديد إطار زمني تعريفين من خلاله ما أحرزتيه من تقدم في هذا الشأن. على سبيل المثال:
 - يمكنك السير لمدة 20 دقيقة خارج المنزل لخمسة أيام على الأقل أسبوعياً
 - تناولتي 3 حصص من الخضروات لأربعة أيام أسبوعياً
 - التقيت مع غيرك من الأمهات مرة كل أسبوع، وحاولتي زيارة المكتبة المحلية لممارسة الأنشطة الجماعية
 - تنزهتي والعبي في المتنزه المحلي مع الأطفال مرة في الأسبوع
- يمكنك حضور لقاءات الدعم الجماعي للجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية من أجل الحصول على المعلومات والدعم والتواصل اجتماعياً www.breastfeeding.asn.au/contacts/groups
- انضمي إلى مجموعة لعب www.playgroupnsw.org.au؛
- www.resourcingparents.nsw.gov.au

المنزل والعائلة والعمل

HOME, FAMILY AND WORK

- احرصي على خلق بيئة آمنة ومواتية لطفلك المقبل على الحركة
- احرصي على تناول الوجبات معاً كأسرة قدر المستطاع
- إن كنتِ ستعودين إلى العمل، فضعي خطة تسمح لك بالرضاعة الطبيعية أو ضخ الحليب من الثدي

خدمات الدعم

SUPPORT SERVICES

- إن كان لديك أسئلة أو استفسارات ترغبين في مناقشتها بخصوص صحة طفلك ونموه، فتحدثي مع ممرضة صحة الطفل والأسرة، أو طبيب العائلة أو استشاري الجهات الخدمية التالية:
- Australian Breastfeeding Association الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية www.breastfeeding.asn.au
- Raising Children Network (الشبكة الخاصة بتنشئة الأطفال) www.raisingchildren.net.au
- منظمة Tresillian www.tresillian.org.au
- كاريتان www.karitane.com.au
- اطلعي على كتيّب Healthy Beginnings من 2 إلى 4 أشهر للحصول على قائمة مفصلة بالخدمات.



هل تحتاجين إلى مترجم فوري؟

Need an interpreter?

اتصلي بخدمة الترجمة الخطبية والشفهية (TIS) المجانية على الرقم 131 450.

إذا كنت لا تتحدثين اللغة الإنجليزية، فكل ما عليك هو أن تقولي العربية بالإنجليزية "Arabic" وسيقومون بتوجيهك إلى المترجم الفوري المناسب. ثم اطلبي منهم الاتصال بالخدمة الصحية أو بالرقم الذي تحتاجينه.

للحصول على المزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع
FOR MORE SUPPORT AND INFORMATION, CONTACT

HD

Health Direct Australia
www.healthdirect.org.au
1800 022 222

HB

Healthy Beginnings
SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au
www.healthybeginnings.net.au
02 9515 9055

Acknowledgements This is a partnership project funded by NSW Ministry of Health under the Translational Research Grant Scheme 2016 (ID number: TRGS 200). We sincerely thank participating partners of the project from the Sydney, South Eastern Sydney, South Western Sydney and Southern NSW Local Health Districts, and members of the advisory committee and project management team. This resource has been prepared with the guidance of health professionals. The information for this resource was obtained from NSW Health sources, National Health and Medical Research Council, Australian Breastfeeding Association and Raising Children Network. The information in this resource is for general guidance only and should not be a substitute for professional advice.



DECEMBER 2018