

mychild.ie

My Child: 0 to 2 years

Expert advice for every step

طفلي من الولادة إلى
عمر السنتين

نصيحة الخبراء لكل خطوة



My Child: 0 to 2 years

This book has been published by the HSE (2020). All new parents will be given a copy by your public health nurse when they make their first visit to your home after your baby is born.

'My Child: Birth to 2 years' is filled with expert advice from health professionals in the HSE; like doctors, nurses, psychologists, parenting experts, dietitians and many more.

Our team has worked to give you the best advice on caring for your baby and child. We hope that you can use this book, and our mychild.ie website, as a companion for every step of your child's first early years.

For more information on pregnancy and child health, visit mychild.ie

This is the fifth edition. It was first published in 2005 and last reviewed in 2020.

طفلي من الولادة إلى عمر السنتين

تم نشر هذا الكتاب من قبل الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية (HSE) (2020). ستقوم ممرضة الصحة العامة الخاصة بك بإعطاء جميع الآباء الجدد نسخة من الكتاب عندما قيامها بأول زيارة إلى منزلك بعد ولادة طفلك.

كتاب "طفلي من الولادة إلى عمر السنتين" مليء بنصائح الخبراء من موظفي الصحة في "الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية" مثل الأطباء والممرضات وعلماء النفس وخبراء الأبوة وأخصائيو التغذية وغيرهم الكثير.

لقد عمل فريقنا لتقديم النصيحة الأفضل لك حول رعاية رضيعك وطفلك. نأمل كرفيق لك أن تتمكن من استخدام هذا الكتاب وموقعنا الإلكتروني mychild.ie كرفيق لكل خطوة من السنوات الأولى لطفلك.

لمزيد من المعلومات حول الحمل وصحة الطفل، قم بزيارة موقع mychild.ie

هذه هي الطبعة الخامسة من الكتاب. تم نشر الكتاب لأول مرة في عام 2005 و تمت مراجعته آخر مرة في عام 2020.

ممرض الصحة العامة الخاص بك: _____

مركز الصحة الخاص بك: _____

© Health Service Executive 2020
First published: 2005
Reviewed: 2009
Updated: 2015, 2018 and 2020

ISBN: 978-1-78602-111-3

The information in this book, including the resources and links, does not replace medical advice from healthcare professionals such as your public health nurse or GP. Everyone is different. Always consult a healthcare professional to give you the medical advice and care you need. All efforts have been made to make sure that this book reflects the most up-to-date medical advice at the time of publication. Developments in healthcare are happening all the time, including new information on a range of issues. We will make every effort to incorporate new information into the text for the next reprint of this book.

Photos unless otherwise stated are stock images and have been posed by models.

© الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية 2020
تم نشر الكتاب لأول مرة في عام 2005
تمت مراجعته في سنة 2009
تم تحيينه في سنوات 2015 و 2018 و 2020

ISBN: 978-1-78602-111-3

المعلومات التي يحتويها هذا الكتاب و من ضمنها المصادر و الروابط لا تعوض الاستشارة الطبية التي يقدمها محترفو الرعاية الصحية مثل الطبيب العام و ممرضة الرعاية الصحية، فكل في مكانه. يجب استشارة مُحترفي الرعاية الصحية من أجل الحصول على الاستشارة الطبية و الرعاية التي تحتاجها. تمّ تسخير كل الجهود من أجل التأكد من أنّ هذا الكتاب يعكس أحدث الاستشارات الطبية حتى تاريخ نشره.

إنّ التطور في مجال الرعاية الطبية دائم الاستمرار و يشمل المعلومات الجديدة في جملة من المواضيع. سنبدل جهداً كبيراً لإدخال المعلومات الجديدة في متن هذا الكتاب في طبعته المقبلة.

إن الصور التي يشملها الكتاب هي صور مخزنة لدينا من قبل لعارضات.

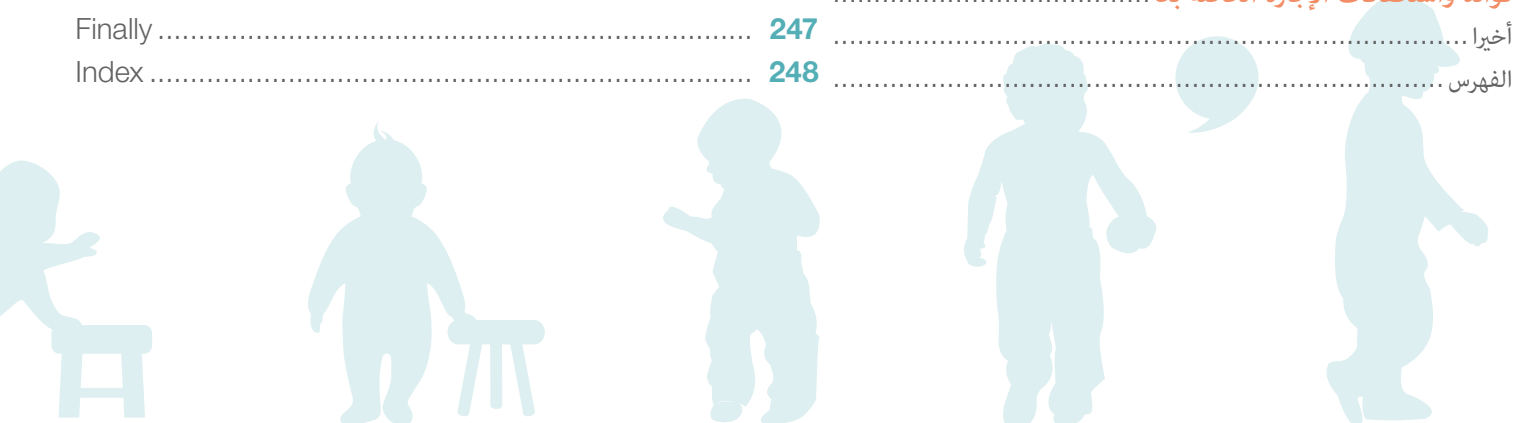
Contents

المحتويات

Welcome to My Child: 0 to 2 years	4	مرحبًا بكم في "طفلي من الولادة إلى عمر السنتين"
Health checks for your child	5	الفحوصات الصحية لطفلك
Taking care of yourself as a parent	14	الاعتناء بنفسك كأحد الوالدين
Your new life and your new role	14	حياتك ودورك الجديدان
Families come in all shapes and sizes	17	العائلات تأتي بمختلف الأشكال والأحجام
Especially for mothers after the birth	22	خاصة بالأمهات بعد الولادة
A new brother or sister in the family	25	أخ أو أخت جديد في العائلة
Caring for twins or more	26	الاعتناء بتوأم أو أكثر
Baby blues and postnatal depression	27	الكآبة النفاسية واكتئاب ما بعد الولادة
Getting extra support	34	الحصول على دعم إضافي
Feeding your baby	38	إطعام طفلك
Breastfeeding	39	الرضاعة الطبيعية
Formula-feeding	58	الرضاعة الاصطناعية
For breastfed and formula-fed babies	66	للرضع ذوي الرضاعة الطبيعية والرضاعة الاصطناعية
Weaning your baby to solids	70	فطام طفلك إلى المواد الصلبة
Drinks for your baby	78	مشروبات لطفلك
A healthy and balanced diet	80	نظام غذائي صحي ومتوازن
Sleeping	86	النوم
Sleeping position	86	وضعية النوم
How much sleep your child needs	88	كم يحتاج طفلك من النوم
Bedtime routine	90	روتين النوم
Waking during the night	92	الاستيقاظ أثناء الليل
Daytime naps	95	قيلولة النهار
Crying	96	البكاء
Dealing with crying	97	التعامل مع البكاء
Colic	98	المغص
Caring for your child	101	رعاية طفلك
Equipment	101	المعدات
Bathing your baby	103	تحميم طفلك
Nappies	106	الحفاظات
Dressing your child	112	تلبيس طفلك
Caring for teeth	113	رعاية الأسنان
Toilet training	116	التدريب على استعمال المرحاض
Vaccines	118	اللقاحات



When your child is sick	121	عندما يكون طفلك مريضا
When to get urgent medical help	121	متى يجب الحصول على مساعدة طبية عاجلة؟
Checking your child's temperature	123	التحقق من درجة حرارة طفلك
Giving medicine to young children	124	إعطاء الدواء للأطفال الصغار
Common illnesses	125	الأمراض الشائعة
Skin conditions	135	الأمراض الجلدية
Meningitis and septicaemia	138	التهاب السحايا وتسمم الدم
Your child's growth and development	141	نمو طفلك وتطوره
Your child's milestones	143	معالم تطور طفلك
Tummy time	146	وقت البطن
How your child communicates with you	147	كيف يتواصل طفلك معك
Possible signs your child is not developing as expected	155	العلامات المحتملة على أن طفلك لا ينمو كما يجب
Caring for your child with special needs	157	رعاية طفلك ذو الاحتياجات الخاصة
Your child's eyesight	161	نظر طفلك
Your child's hearing	162	سمع طفلك
Speech and language	164	الكلام واللغة
Your baby's teeth	166	أسنان طفلك
Your baby's social and emotional world	169	عالم طفلك الاجتماعي والعاطفي
Guiding your child's behaviour	173	توجيه سلوك طفلك
Separation anxiety	180	قلق الانفصال
Development of your child's sexuality	182	تطور النشاط الجنسي لطفلك
Screen time	184	وقت الشاشة
Playing and learning	187	اللعب والتعلم
How your child learns and develops through play	191	كيف يتعلم طفلك ويتطور من خلال اللعب
A guide to playing with your child	195	دليل للعب مع طفلك
Playing with toys	202	يلعب بالدمى/الألعاب
Keeping your child safe	206	الحفاظ على سلامة طفلك
Childproofing your home	208	حماية الطفل من المخاطر في المنزل
Preventing common childhood injuries	210	منع الإصابات الشائعة في الطفولة
Reducing the risk of cot death	227	الحد من خطر الموت المهدد
Car seats	230	مقاعد السيارة
Outdoors	232	خارج المنزل
Child safety on the farm	234	سلامة الطفل في المزرعة
Going back to work	237	العودة إلى العمل
Your benefits and leave entitlements	242	فوائد واستحقاقات الإجازة الخاصة بك
Finally	247	أخيرا
Index	248	الفهرس



Welcome to My Child: 0 to 2 years

مرحبًا بكم في كتاب ”طفلي ما بين الولادة و عمر السنتين“

Expert advice for every step

This book provides expert advice from the HSE on baby and toddler health. It is part of a series of books and a website full of information to help you to care for yourself in pregnancy and all through your child's first 5 years.

We asked parents what information would help them most during their child's early years.

Parents told us that they wanted:

- common sense information and tips on the general care of their child
- information about their child's development
- advice about what to do if their child has a problem
- details of the people and services to get in touch with for more help and support

They also told us they wanted this information to be available online and in a printed version to keep at home.

My Child is based on the most up-to-date information available within the health service, and on the experience and knowledge of child health and support services, voluntary organisations and parent groups. Each child is special and unique. Whether you are a new parent or you have done this before, we want to help you every step of the way.

As your baby grows and becomes a toddler, their personality will be starting to develop. You can support them to grow to be a healthy, strong, resilient and confident child. All of the information in these books, and more, is online at mychild.ie. We are so grateful to everyone who helped to create these books, especially the parents.

نصيحة الخبراء لكل خطوة

يقدم هذا الكتاب نصائح الخبراء من ”الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية“ حول صحة الرضع والأطفال . وهو جزء من سلسلة كتب وموقع إلكتروني غني بالمعلومات التي ستساعدك على العناية بنفسك أثناء الحمل وخلال السنوات الخمس الأولى لطفلك.

سألنا أولياء الأمور عن المعلومات التي من شأنها أن تساعدهم أكثر خلال سنوات طفلهم الأولى.

أخبرنا الأولياء بأنهم يريدون:

- معلومات ونصائح الحس السليم المنتشرة حول رعاية أطفالهم بشكل عام
- معلومات عن نمو أطفالهم.
- نصيحة حول ما يجدر بهم القيام به إذا كان طفلهم يعاني من مشكلة.
- تفاصيل حول الأشخاص والخدمات للتواصل معهم من أجل المزيد من المساعدة والدعم.

كما أخبرونا أيضا بأنهم يريدون أن تكون هذه المعلومات متوفرة على الإنترنت وعلى شكل نسخة مطبوعة لإبقائها في المنزل.

يعتمد كتاب ”طفلي“ على أحدث المعلومات المتوفرة داخل الخدمات الصحية، وعلى خبرة ومعرفة خدمات صحة ودعم الأطفال والمنظمات التطوعية ومجموعات الأولياء. كل طفل مميز وفريد. سواء كنت والدًا جديدًا أم لا، فنحن نريد مساعدتك في كل خطوة في هذا الطريق.

عندما ينمو رضيعك ويصبح طفلًا صغيرًا، ستبدأ شخصيته في النمو. يمكنك دعمه لينمو ويصبح طفلًا سليمًا وقويًا وصلبًا واثقًا بنفسه. كل المعلومات الواردة في هذه الكتب وأكثر متوفرة على الإنترنت في الموقع mychild.ie. نحن ممتنون للغاية لكل من أسهم في إنجاز هذه الكتب، وخاصة الأولياء.



This book is the second in a set of three books for parents

هذا الكتاب هو الثاني في مجموعة من ثلاثة كتب للأولياء

Health checks for your child

الفحوصات الصحية لطفلك

From birth until the age of 2, you and your baby will usually have 11 planned appointments for healthcare checks and support.

من الولادة وإلى غاية السنتين، سيكون لك ولطفلك في العادة 11 موعداً مخططاً لفحوص الرعاية الصحية والدعم.

Health checks are usually with your GP or your public health nurse. These visits are a great opportunity for you to talk about how you are getting on and ask any questions you have about yourself or your child.

تكون الفحوصات الصحية عادة مع طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة الخاصة بك. تمثل هذه الزيارات فرصة جيدة لك للتحدث عن كيفية أدائك وطرح أي أسئلة لديك حول نفسك أو طفلك.

Your child will also get vaccines to protect them from different infections. These vaccines and health checks are provided free of charge through the HSE.

سيحصل طفلك أيضاً على لقاحات لحمايته من الالتهابات المختلفة. يتم توفيرها هي والفحوصات الصحية مجاناً من طرف "الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية".

Did you know?

Every child under the age of 6 can get a GP visit card. This means you can take your child to visit your GP for free. The GP visit card also covers them for free assessments at age 2 and 5. It also covers care for children with asthma.

هل تعلمين؟

يمكن لكل طفل تحت سن 6 سنوات الحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام. هذا يعني أنه يمكنك اصطحاب طفلك لزيارة طبيبك العام مجاناً. تُغطي البطاقة تكاليف إجراءاتهم لتقييمات مجانية في العمر ما بين السنتين والخمس سنوات، كما تغطي أيضاً رعاية الأطفال المصابين بالربو.

You will get reminders about your child's next check. If you have changed your address, please tell your local health centre.

سوف يتم تذكيرك بموعد الفحص الصحي التالي لطفلك. لذلك إذا قمت بتغيير عنوان سكنك، فيرجى إخبار المركز الصحي المحلي.



When	What happens at the health check
<p>After birth, usually in hospital</p>	<p>Newborn check and screening A midwife will do an immediate check of your baby at birth. This will be done close to you.</p> <p>Newborn clinical examination Within the first 72 hours after birth, a doctor or midwife with specialist training will also examine your baby.</p> <p>Hearing test (newborn hearing screening) Your baby will also have their hearing checked.</p>
<p>During the first week</p>	<p>Heel prick (newborn bloodspot screening) In the first week after your baby is born, you will be offered newborn bloodspot screening. This is also called a heel prick. This may be done by the midwife in the hospital, or by your public health nurse at home.</p> <p>They will gently prick your baby's heel to collect some drops of blood onto a special card.</p> <p>Your baby will be screened to see if they are at risk of a number of rare conditions.</p>
<p>Within 72 hours of discharge from hospital or following a home birth</p>	<p>Meet your public health nurse Your public health nurse (PHN) will visit you at home to meet and support you and your family. They will usually weigh and examine your baby.</p> <p>The PHN will give advice on feeding, parenting and any questions you may have. They will talk to you about how to keep your baby safe when sleeping. They will also give you general tips about child safety.</p> <p>Check with your public health nurse about any baby clinics at the local HSE health centre. You may be able to call in and have your baby weighed at these clinics.</p>
<p>At 2 weeks</p>	<p>2 week baby check Make an appointment with your GP for a 2 week baby check. During this check your GP or the GP practice nurse will examine your baby. This is another opportunity to talk about your baby's wellbeing.</p>

ما يحدث في الفحص الصحي	متى
<p>فحص واختبار الطفل حديث الولادة ستقوم القابلة بإجراء فحص فوري لرضيعك عند الولادة. سيتم ذلك بالقرب منك.</p> <p>الفحص السريري لحديثي الولادة في غضون 72 ساعة الأولى بعد الولادة، سيقوم طبيب أو قابلة ذات تدريب متخصص بفحص رضيعك.</p> <p>اختبار السمع (فحص السمع لحديثي الولادة) سيتم فحص السمع لدى رضيعك أيضا.</p>	<p>بعد الولادة، غالبا في المستشفى</p>
<p>وخز الكعب (فحص بقع الدم لحديثي الولادة) سيعرض عليك في الأسبوع الأول لولادة رضيعك فحص بقع دم خاص بالأطفال حديثو الولادة. وهذا ما يسمى أيضا بوخز الكعب. قد تقوم بذلك القابلة في المستشفى أو ممرضة الصحة العامة الخاصة بك في المنزل.</p> <p>سيقومون بوخز كعب رضيعك برفق لجمع بعض قطرات الدم على بطاقة خاصة.</p> <p>سيتم فحص الرضيع لمعرفة ما إذا كان عرضة لخطر الإصابة بعدد من الأمراض النادرة.</p>	<p>خلال الأسبوع الأول</p>
<p>قابلي ممرضة الصحة العامة الخاصة بك ستقوم ممرضة الصحة العامة الخاصة بك بزيارتك في المنزل لمقابلتك وتقديم الدعم لعائلتك. هم عادة يقومون بوزن وفحص طفلك.</p> <p>ستقدم لك ممرضة الصحة العامة نصائح بشأن التغذية، الأبوة والأمومة وأي أسئلة قد تكون لديك. ستخبرك عن كيفية الحفاظ على سلامة الرضيع أثناء النوم و ستقدم لك نصائح عامة حول سلامة الطفل.</p> <p>تحقق مع ممرضة الصحة العامة الخاصة بك عن أية عيادات أطفال في المركز الصحي لـ "الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية" المحلي. قد تكوني قادرة على الاتصال بهم ووزن طفلك في هذه العيادات.</p>	<p>في غضون 72 ساعة من الخروج من المستشفى أو بعد الولادة في المنزل</p>
<p>الفحوص الطبية عند الأسبوعين حددي موعدا مع طبيبك العام لفحص رضيعك ذو الأسبوعين. خلال هذا الفحص، سوف يقوم طبيبك العام أو الممرضة العامة بالممارسة بفحص الطفل الرضيع. هذه فرصة أخرى للتحدث عن سلامة صحة طفلك.</p>	<p>بعمر الأسبوعين</p>

When	What happens at the health check
<p>At 6 weeks – for you</p>	<p>6 week check for you</p> <p>Make an appointment with your GP for the 6 week check. This check is for both you and for your baby.</p> <p>Blood pressure</p> <p>Your GP may check your blood pressure, particularly if you had problems with this during your pregnancy.</p> <p>Stitches and wounds</p> <p>If you had stitches after the birth, your GP may check them. If you had a caesarean birth, they may check your wound.</p> <p>Cervical screening test</p> <p>Talk to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● you have never had a cervical screening test (smear test) ● it is more than 3 years since you had one <p>You may be eligible for a free cervical screening test. If you are eligible, this is normally done at least 3 months after the birth.</p> <p>Contraception</p> <p>Ask your GP about contraception if you are not planning to become pregnant at this time. See page 25.</p> <p>Your mood</p> <p>Your GP will ask you about your mood and how you are feeling. This is to see if you have any symptoms of postnatal depression, which is very common. See page 29. Your GP is there to support you. Do not be afraid to be open and honest with them about how you are feeling as they will be able to help.</p>

ما يحدث في الفحص الصحي	متى
<p>فحص الأسبوع 6 لك</p> <p>قومي بتحديد موعد مع طبيبك العام من أجل فحص الأسبوع السادس. هذا الفحص مخصص لك ولرضيعك.</p> <p>ضغط الدم</p> <p>قد يفحص طبيبك العام ضغط دمك، خاصة إذا عانيت من مشاكل مع ضغط الدم أثناء الحمل</p> <p>الغرز والجروح</p> <p>إذا كانت لديك غرز بعد الولادة، فقد يقوم طبيبك العام بفحصها. إذا أجريت ولادة قيصرية، فقد يقومون بفحص الجرح.</p> <p>اختبار فحص عنق الرحم</p> <p>تحديثي مع طبيبك العام إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● لم يسبق لك القيام باختبار فحص عنق الرحم (اختبار تشويه). ● مر أكثر من 3 سنوات على إجراء فحص، قد تكونين مؤهلة لإجراء اختبار فحص عنق الرحم مجاناً. <p>إذا كنت مؤهلة، يتم ذلك عادة بعد 3 أشهر على الأقل من الولادة.</p> <p>منع الحمل</p> <p>اسأل طبيبك عن وسائل منع الحمل إذا كنت لا تخططين للحمل في هذا الوقت. راجعي الصفحة 25</p> <p>حالتك النفسية</p> <p>سوف يسألك طبيبك العام عن حالتك النفسية وكيف تشعرين وذلك لمعرفة ما إذا كان لديك أي من أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، وهو أمر شائع جداً. تصفحي الصفحة 29. طبيبك العام موجود هناك لدعمك. لا تخافي من أن تكوني منفتحة وصادقة معه حول شعورك لأنه سيكون قادراً على المساعدة.</p>	<p>في سن 6 أسابيع- فيما يخصك أنت</p>

When	What happens at the health check
<p>At 6 weeks – for your baby</p>	<p>6 week check for your baby</p> <p>Your GP will ask how you and your baby are getting on and if you have any concerns. Parents know their baby best so feel free to discuss any aspect of your baby and their care.</p> <p>They will examine your baby from head to toe. They will also check on their hips, heart, eyes and, for boys, testicles.</p> <p>If you were told at birth that your baby needed a hip ultrasound, then you should have an appointment by now. If you haven't, tell your GP.</p> <p>If your GP can't feel one of your baby boy's testicles, then they will need to be checked again at 6 months of age. This is normally done by a paediatrician. If your GP cannot feel both testicles, they will arrange for an appointment with a paediatrician.</p>
<p>At 2 months</p>	<p>Vaccines</p> <p>Make an appointment with your GP or GP practice nurse for your baby's first vaccines. This is also called immunisation. See page 118 for more details.</p>
<p>At 3 months</p>	<p>Developmental check</p> <p>The public health nurse (PHN) will organise a developmental check for your baby. This will take place in the health centre or in your home. They will check your baby's growth and development. See page 141.</p> <p>They will talk to you about feeding your baby and give you advice about weaning (see page 70). Your PHN will also talk to you about child safety and give you a child safety wall chart and check-list.</p>
<p>At 4 months</p>	<p>Vaccines</p> <p>Make an appointment with your GP or GP practice nurse for your baby's second set of vaccines.</p>
<p>At 6 months</p>	<p>Vaccines</p> <p>Make an appointment with your GP or GP practice nurse for your baby's third set of vaccines.</p>

متى	ما يحدث في الفحص الصحي
عند 6 أسابيع - فحص الطفل	<p>فحص 6 أسابيع لطفلك</p> <p>سوف يسأل طبيبك العام عن حالك أنت ورضيعك وما إذا كان لديك أية مخاوف. يعرف الأولياء أطفالهم بشكل أفضل، لذا لا تتردد في مناقشة أي جانب من جوانب طفلك ورعايته.</p> <p>سيتم فحص الرضيع من رأسه إلى أخمص قدميه. كما سيتحققون أيضا من الوركين والقلب والعينين والخصيتين بالنسبة للذكور.</p> <p>إذا تم إخبارك عند الولادة أن رضيعك يحتاج إلى فحص بالموجات فوق الصوتية للورك، فيجب عليك تحديد موعد بحلول هذا الوقت. إذا لم تقومي بذلك، فأخبري طبيبك العام.</p> <p>إذا كان طبيبك لا يشعر بإحدى خصيتي ولدك، فسيلزم فحصهما مرة أخرى في عمر 6 أشهر. يتم ذلك عادة من قبل طبيب الأطفال. إذا لم يستطع طبيبك العام أن يشعر بوجود كلتا الخصيتين، فسيقوم بترتيب موعد مع طبيب الأطفال.</p>
بعد الشهرين	<p>اللقاحات</p> <p>حددي موعدا مع طبيبك العام أو الممرضة العامة الممارسة من أجل اللقاحات الأولى لرضيعك. وهذا ما يسمى أيضا التحصين. انظري الصفحة 118 لمزيد من التفاصيل.</p>
بعد 3 أشهر	<p>فحص النمو</p> <p>ستقوم ممرضة الصحة العامة بتحضير فحص نمو لطفلك. سيتم ذلك في المركز الصحي أو في منزلك. سوف يقومون بفحص نمو طفلك وتطوره. انظري الصفحة 141.</p> <p>سيحدثون إليك بشأن إطعام رضيعك ويقدمون لك النصائح بشأن الفطام (الصفحة 70). ستحدث معك ممرضة الصحة العامة أيضا عن سلامة الطفل وستمنحك لوحة حائط وقائمة مرجعية عن سلامة الأطفال.</p>
بعد 4 أشهر	<p>اللقاحات</p> <p>حددي موعدا مع طبيبك العام أو الممرض الممارس العام للحصول على المجموعة الثانية من لقاحات طفلك.</p>
بعد 6 أشهر	<p>اللقاحات</p> <p>حددي موعدا مع طبيبك العام أو الممرض العام الممارس للحصول على المجموعة الثالثة من لقاحات طفلك.</p>

When	What happens at the health check
At 9 to 11 months	<p>Developmental check</p> <p>Your public health nurse or community medical doctor will talk to you about your child and any concerns that you have.</p> <p>They will also check your child's general health. This includes their teeth, development and growth. Your public health nurse or community medical doctor will talk to you about child safety as your baby may now be on the move.</p> <p>If you or your public health nurse or community medical doctor are concerned about any part of the check, then you and your child will be:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● invited back for a re-check, or ● referred to a specialist for further assessment
12 months	<p>Vaccines</p> <p>Make an appointment with your GP or GP practice nurse for your baby's fourth set of vaccines.</p>
13 months	<p>Vaccines</p> <p>Make an appointment with your GP or GP practice nurse for the fifth set of vaccines. It takes five visits to fully vaccinate your child.</p>
At 21 to 24 months	<p>Developmental check</p> <p>Your public health nurse will talk to you about your child and any concerns that you have. They will also check your child's general health. This includes their teeth, development and growth.</p> <p>Your public health nurse will talk to you about child safety.</p> <p>If you or your public health nurse are concerned about any part of your child's check, then they may check them again or refer your child to a community medical doctor.</p>

ما يحدث في الفحص الصحي	متى
<p>فحص التّمو</p> <p>ستتحدث معك ممرضة الصحة العامة أو طبيب المجتمع المحلي الخاص بك عن طفلك وعن أية مخاوف قد تعتريك.</p> <p>سوف يتحققون أيضا من الصحة العامة لطفلك؛ ويشمل هذا أسنانه وتطورها ونموها. سوف تتحدث معك ممرضة الصحة العامة أو طبيب المجتمع المحلي الخاص بك حول سلامة الطفل لأن طفلك قد يكون الآن في حالة تحرك.</p> <p>إذا كانت لديك أنت أو ممرض الصحة العامة أو طبيب المجتمع المحلي الخاص بمخاوف بشأن أي جزء من الفحص، فسوف:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● يطلب منك، أنت وطفلك، العودة مجددا من أجل إعادة الفحص، أو ● ستم إحالتكما إلى طبيب متخصص لأجل المزيد من التقييم 	من 9 إلى 11 شهر
<p>اللقاحات</p> <p>حددي موعدا مع طبيبك العام أو الممرض الممارس العام للحصول على المجموعة الرابعة من لقاحات طفلك.</p>	بعد 12 شهرا
<p>اللقاحات</p> <p>حددي موعدًا مع طبيبك العام أو الممرض الممارس العام للحصول على المجموعة الخامسة من لقاحات طفلك. يتطلب الأمر خمس زيارات من أجل تطعيم طفلك بالكامل.</p>	بعد 13 شهرا
<p>فحص النمو</p> <p>سوف تتحدث معك ممرضة الصحة العامة أو طبيب المجتمع المحلي الخاص بك عن طفلك وعن أية مخاوف قد تعتريك. سوف يتحققون أيضا من الصحة العامة لطفلك؛ ويشمل هذا أسنانه وتطورها ونموها.</p> <p>سوف تتحدث معك ممرضة الصحة العامة الخاصة بك عن سلامة الطفل.</p> <p>إذا كانت لديك أنت أو ممرضة الصحة العامة الخاصة بك مخاوف بشأن أي جزء من الفحص، فسيقومون بفحص الطفل مرة أخرى أو إحالته إلى طبيب المجتمع المحلي.</p>	من 21 إلى 24 شهر

Taking care of yourself as a parent

الاعتناء بنفسك باعتبارك أحد الوالدين

Many people say that becoming a parent is one of the most challenging and rewarding experiences. It is important to take care of yourself during this time of change.

يقول كثير من الناس بأن الأمومة و الأبوة هي إحدى أكثر التجارب تحدياً و متعة. من المهم أن تعتني بنفسك خلال وقت التغيير هذا.

Your new life and your new role

You will need time to recover from the birth, to rest and to get to know your baby. You will also need time and support to adjust to your new role as a parent.

Developing your own parenting style

As your baby grows, you will be building patterns and routines that work well for their sleeping, eating and bedtime routines. You will be developing your own parenting style that supports your family.

During the first 2 years of your baby's life, you will get a lot of advice from family and friends. You will get to know your baby better than anyone else, so trust your instincts.

حياتك ودورك الجديدان

ستحتاجين إلى وقت للتعافي من الولادة والراحة والتعرف على طفلك. ستحتاجين أيضاً إلى الوقت والدعم للتكيف مع دورك الجديد باعتبارك أحد الوالدين.

تطوير نمط الأمومة الخاص بك

مع نمو طفلك، ستقومين ببناء أنماط وروتينات مناسبة لنومه وأكله وروتينا لوقت نومه. سوف تقومين بتطوير أسلوب الأمومة الذي يناسب عائلتك.

خلال السنتين الأوليين من حياة طفلك، ستحصلين على العديد من النصائح من العائلة والأصدقاء. ستعرفين طفلك أفضل من أي شخص آخر، لذلك ثقي بغرائذك.

Love and attention

The most important thing you can give your growing baby is your love and attention. This includes:

- spending time getting to know them
- developing routines
- building positive relationships

Many parents work outside the home so the time you spend with your baby is important – every moment matters.



الحب والاهتمام

إن أهم الأشياء التي تمنحها لطفلك في طور النمو هو الحب والاهتمام. وهذا يشمل:

- قضاء الوقت من أجل التعرف عليه.

- تطوير عادات يومية

- بناء علاقات إيجابية

يعمل العديد من الأولياء خارج المنزل و لذلك فإن الوقت الذي تقضيه مع طفلك مهم- كل لحظة منها مهمة جداً.

Dealing with tiredness

While caring for a small child is rewarding, it can be very tiring.

Try to get support from your partner or a family member to help with the housework so you have time to focus on your relationship with your baby.

Sleep deprivation

Sleep deprivation can be difficult. Your days and nights will become easier over time from about 6 weeks on. This is when your baby starts to settle into a routine for feeding and sleeping.

But when your baby begins teething at around 6 to 9 months old, sleepless nights may be back again.

Support

If you feel all of this is getting to be too much, then talk with your partner about ways you can both manage through this time.

You may not have a partner to turn to or you may need extra support. Talk to your GP, public health nurse or Tusla (the Child and Family Agency). They may suggest ways to get extra help. See page 34 for details of extra support.

التعامل مع التعب

إن رعاية طفل صغير و إن كانت مجزية، إلا أنها قد تكون متعبة جدا.

حاولي الحصول على الدعم من شريك حياتك أو أحد أفراد أسرتك للمساعدة في الأعمال المنزلية حتى يكون لديك الوقت للتركيز على علاقتك بطفلك.

الحرمان من النوم

إن الحرمان من النوم قد يكون صعبا، لكن ستصبح أيامك ولياليك أسهل بعد حوالي 6 أسابيع عندما يبدأ رضيعك في التعود على روتين الأكل والنوم.

ولكن عندما تبدأ أسنانه في الظهور ما بين سن 6 إلى 9 أشهر تقريبا، فإن ليالي الحرمان من النوم قد تعود مرة أخرى.

الدعم

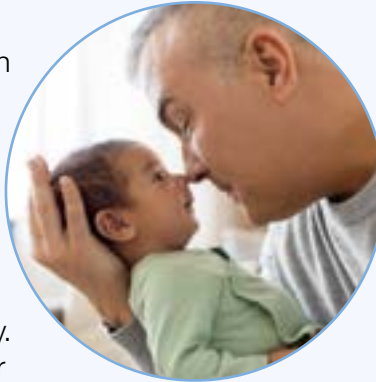
إذا كنت تشعرين أن كل هذا أكثر مما يمكنك تحمله، فتحدثي مع شريك حياتك عن الطرق التي تمكنكما من ترتيب أوقاتكما.

قد لا يكون لديك شريك تلجئين إليه أو قد تحتاجين إلى دعم إضافي. تحدثي إلى طبيبك العام أو ممرض الصحة العامة أو وكالة الطفل والأسرة (Tusla). قد يقترحون عليك طرقا للحصول على مساعدة إضافية. انظري الصفحة 34 للمزيد من التفاصيل حول المساعدة الإضافية.

Ready to bond

From the moment they are born, your baby is ready to form a relationship with you. They love looking at your face and getting to know you. This early relationship is very important for their development. Through you, they are learning about the world.

Give yourself time to build and nurture that positive relationship with your baby. Don't worry – a pattern will form in your daily routine that you are able to manage.



الاستعداد للارتباط

منذ لحظة ولادته، فإن طفلك يكون مستعدا لتكوين علاقة معك. هو يحب النظر إلى وجهك والتعرف عليك. هذه العلاقة المبكرة مهمة جدا من أجل نموه. هو يتعرف عن العالم حوله من خلالك.

امنحي نفسك الوقت لبناء وتوطيد تلك العلاقة الإيجابية مع طفلك. لا تقلقي - سيتشكل نمط من روتينك اليومي تكوينين قادرة على تسييره.

Rest and relaxation

Rest is important for parents, especially after your baby is born. In the first few days at home, try to:

- limit the number of visitors to your home
- have a rest or a sleep when your baby sleeps
- ask for and accept help with routine shopping or housework
- allow some of the housework to go undone for now and focus on your baby and yourself
- prepare and freeze meals ahead of time to cut down on daily housework

Your time

You may also feel that you have very little time for yourself since your baby was born. It is important to look after your own needs. This means you will be better able to look after the needs of your family. Take time out for yourself:

- Ask your partner or a family member to look after your child while you have a short rest.
- Go for a walk or a swim.
- Treat yourself to little things such as meeting friends for coffee, a new magazine, a bath.

You are learning on the job. Don't expect too much of yourself and those around you. Trust your instincts and know that you are doing your best.

الراحة والاسترخاء

الراحة مهمة بالنسبة للوالدين، خاصة بعد ولادة الرضيع. في الأيام القليلة الأولى في المنزل، حاولي:

- الحد من عدد الزوار في المنزل.
- خذي قسطاً من الراحة أو من النوم عندما ينام رضيعك.
- أطلبِي واقبلي المساعدة من أجل التسوق الروتيني أو الأعمال المنزلية
- تغاضي عن أداء بعض الأعمال المنزلية في الوقت الحالي وركزي على رضيعك وعلى نفسك.
- قومي بتحضير وتجميد وجبات الطعام في وقت مبكر لتقليل الأعمال المنزلية اليومية.

وقتك

قد تشعرين أيضاً أنه لم يعد لديك متسع من الوقت لنفسك منذ ولادة طفلك. من المهم رعاية احتياجاتك الخاصة. وهذا سيجعلك قادرة على رعاية احتياجات عائلتك بشكل أفضل. حاولي تخصيص بعض الوقت لنفسك:

- أطلبِي من شريك حياتك أو أحد أفراد أسرتك الاعتناء بطفلك أثناء أخذك لفترة راحة قصيرة.
- اذهبي في نزهة أو للسباحة.
- متعي نفسك بأشياء صغيرة مثل مقابلة الأصدقاء من أجل تناول القهوة أو مجلة جديدة أو حمام.

أنت تتعلمين متطلبات شغلك الجديد. لا تتوقعي الكثير من نفسك ومن الأشخاص الذين حولك. ثقي بغرائك وأعرفي أنك تقدمين أفضل ما لديك.

Did you know?

Parent and toddler groups are when parents and carers come together with their children. This gives an opportunity for children to play and for adults to meet and talk.

هل تعلمين؟

يُقصد مجموعات الأولياء والأطفال اجتماع الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية مع أطفالهم. وهذا يتيح الفرصة للأطفال للعب وللراشدين للالتقاء والتحدث.

Families come in all shapes and sizes

No matter what your family structure is, children do well when they are loved and cared for in a safe and supportive environment. What matters to children is how they are parented and supported as they grow and develop.

All parents face challenges. But some parents may face additional challenges due to their family structure.

Parenting as a couple

As you adjust to family life, your relationship can change. Your relationship may strengthen as you get to know your child together. Occasionally tension can arise, especially when one or both of you feel tired and stressed. You may find you have different opinions about certain aspects of parenting.

Work out how you will share things including:

- getting up at night to feed your child
- sharing the housework or shopping
- bathing and feeding your child
- taking time off work to care for your child when they are sick

It is common for new mothers not to feel like having sex for a while after the birth.

The important thing is that you and your partner talk to each other about your needs.

Same-sex couples

Parents in same-sex couples face the same challenges as all other parents. There may be some additional challenges such as discrimination or lack of understanding. Chat to your child and explain that families come in different shapes and sizes.

العائلات تأتي بأشكال وأحجام مختلفة

بغض النظر عن هيكل عائلتك، فإن الأطفال يبلون بلاء حسنا عندما يشعرون بأنهم محبوبين وأنه ويتم الاعتناء بهم في بيئة آمنة وداعمة. ما يهم الأطفال هو كيف يتم تربيتهم ودعمهم أثناء نموهم وتطورهم.

كل الأولياء يواجهون تحديات، لكن قد يواجه البعض تحديات إضافية بسبب هيكل أسرهم.

الأمومة مع الشريك

أثناء التكيف مع الحياة الأسرية، يمكن أن تتغير علاقتك. قد تتعزز علاقتك بشريك حياتك أثناء تعرفكما على طفلكما معا. أحيانا قد يحدث توتر، خاصة عندما يشعر أحدكما أو كلاكما بالتعب والتوتر. قد تجدان بأنه لديكما آراء مختلفة حول جوانب معينة للأبوة.

اعرفا كيف ستشاركان الأمور، وهذا يشمل:

- الاستيقاظ ليلا ل إطعام الطفل
- تقاسم الأعمال المنزلية أو التسوق
- تحميم وتغذية الطفل
- أخذ إجازة من العمل لرعاية طفلك عندما يكون مريضا.

من الشائع رفض الأمهات الجدد المعاشرة لفترة من الوقت بعد الولادة.

أهم شيء هو أن تتحدثي أنت وشريكك مع بعض عن احتياجاتك.

الأزواج من نفس الجنس

يواجه الأزواج من نفس الجنس نفس التحديات التي يواجهها جميع الآباء الآخرين ولكن قد يتعين عليهم أيضا التعامل مع مشكلات إضافية مثل التمييز أو عدم الفهم. تحدثي إلى طفلك واشرحي له أن الأسر تأتي بأشكال وأحجام مختلفة.



Taking care of your relationship

- Make time for each other – try and do things as a couple.
- Talk openly together and share your feelings in a calm and listening way.
- Share the household jobs.
- Allow your partner to develop their own style of parenting.
- Avoid arguing in front of your child.
- Have individual time with your child – this will strengthen your bond with your child while giving the other parent a break.

الاعتناء بعلاقتك

- خصصا وقتا لبعضكما البعض - حاولا أن تفعلوا أشياء كزوجين.
- تحدثا بصراحة معا وتشاركوا مشاعركما بهدوء وإصغاء.
- تشاركا الأعمال المنزلية.
- اسمحى لشريكك بتطوير أسلوبه الخاص في الأبوة.
- تجنبني الجدال أمام طفلك.
- اقضي وقتا مع طفلك بشكل فردي - هذا سيقوي علاقتك مع طفلك بينما يمنح الوالد الآخر استراحة.

Shared parenting for parents who live apart

Parents have a very important role in their child's life, no matter what kind of relationship they are in. Shared parenting lets your child build a positive and loving relationship with both parents.

Tips include:

Keep in touch

Support your child to contact their other parent when at home. Encourage this contact when they are with their other parent. They can keep in contact through phone calls or online, for example Skype calls.

Make both homes feel special

Your child needs to feel at home in both parents' homes. They need both families to love and accept them.

Simple things can help. Let your child have a place for their own toothbrush, special blanket and toys. This is a sign that they belong and are not just passing through.

Parent together

Sometimes you may have a difficult relationship with the other parent. Try not to let this affect your child's relationship with the other parent.

As far as possible, both parents should try to stick to the same rules and approach to parenting.

تربية الأطفال المشتركة للأولياء المنفصلين

بغض النظر عن نوع العلاقة التي تربطهم ببعضهم البعض، يلعب الآباء دوراً مهماً جداً في حياة أطفالهم إذ تتيح تربية الأطفال المشتركة لطفلك بناء علاقة إيجابية ومحبة مع كلا الوالدين.

تتضمن نصائح التربية المشتركة ما يلي:

البقاء على اتصال

شجعي طفلك على الاتصال بالوالد الآخر عندما يكون في المنزل. شجعي هذا الاتصال عندما يكون مع الوالد الآخر. يمكنهما البقاء على اتصال من خلال المكالمات الهاتفية أو من خلال الإنترنت، مثل المكالمات عبر سكايب Skype.

اجعله يشعر بأنه مميز في كلا المنزليين

يحتاج طفلك أن يشعر بأنه في بيته في كلا المنزليين فهو بحاجة إلى أن تحبه وتتقبله كلتا العائلتين.

يمكن أن تُساعدك أشياء بسيطة على ذلك مثل تخصيص مكان له لوضع فرشاة أسنانه، وبطانيته ولُعبه. هذه علامة على أنه ينتمي إلى البيت وليس مجرد شخص عابر.

تربية الطفل معا

في بعض الأحيان قد تكون علاقتك مع الوالد الآخر صعبة، فحاولي ألا تدعي هذا يؤثر على علاقة طفلك به. يجب على كلا الوالدين محاولة الاتفاق على نفس القواعد والاستراتيجيات الخاصة بتربية الأطفال والالتزام بها قدر الإمكان.

Parenting alone

There are over 200,000 one parent families in Ireland today. Children thrive when they are loved and cared for.

- Take time to adjust and adapt to this role – remember that we all learn on the job when it comes to parenting.
- Focus on your strengths and skills.
- It is not easy to be a parent so have realistic expectations of yourself.
- Be kind to yourself – you have a lot to organise and a lot of responsibility.
- Make sure you make some time for yourself and the things you like to do.
- We all need help and support – don't be afraid to ask for help and support from family and friends.



تربية الطفل بمفردك

يوجد اليوم أكثر من 200.000 عائلة أحادية الوالد في إيرلندا لأنه في بعض الأحيان، لا يمكن مشاركة واجبات تربية طفلك مع الوالد الآخر، لكن الأطفال يبلون بلائاً حسناً عندما يكونون محبوبين ويتم الاعتناء بهم في بيئة آمنة وداعمة.

- خصصي وقتاً للتعود والتكيف مع دورك كوالدة وحيدة و تذكري أننا جميعاً نتعلم أثناء رعايتنا للأطفال.
- ركزي على نقاط قوتك ومهاراتك.
- ليس من السهل أن تكوني أما لذا يجب أن تكوني واقعية مع نفسك.
- كوني لطيفة مع نفسك ف لديك الكثير من الأشياء لتنظيمها والكثير من المسؤولية.
- تأكدي من تخصيص بعض الوقت لنفسك وللأشياء التي تريدين القيام بها.
- نحتاج جميعاً إلى المساعدة والدعم لذا لا تخافي من طلب ذلك من عائلتك وأصدقائك.

Parenting after your partner dies

The death of a partner is a very difficult and emotional time for you and your family. If you are in this situation, you may feel unable to cope. You may feel uncertain about the future that you had planned together.

Help your child to understand what has happened by explaining it to them in a way that is appropriate for their age. Talk to your GP. They can provide you with information on local bereavement support services. They can also help you to work through some of the difficult emotions you may be experiencing at this time. See citizensinformation.ie for advice if you have been bereaved.

Older parents

Many parents are having children later in life for many reasons. There are both benefits and challenges to having children at any age. At an older age you may have more financial stability and support than you would have had in your 20s and 30s.

Despite this you face the same challenges as any parent. You may have extra challenges. Your own parents might be elderly or unwell or you may have teenage children.

تربية الأطفال بعد وفاة شريك حياتك

وفاة شريك حياتك هو وقت صعب للغاية وعاطفي بالنسبة لك ولعائلتك. إذا كنت في هذه الحالة، فقد تشعرين بعدم القدرة على التغلب عليها. قد تشعرين أيضاً بعدم اليقين بشأن المستقبل الذي كنتما تخططان له معاً.

ساعد طفلك على فهم ما حدث من خلال الشرح له بطريقة مناسبة لعمره، وتحدثي إلى الطبيب العام إذ يمكنه تزويدك بمعلومات حول الخدمات المحلية الخاصة بالدعم في حالات الوفاة ومساعدتك في التغلب على بعض المشاعر الصعبة التي قد تواجهينها في ذلك الوقت. قومي بزيارة موقع citizensinformation.ie للحصول على النصيحة إذا كنت مفجوعة.

الآباء الأكبر سناً

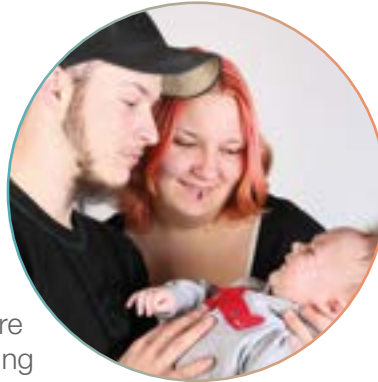
يُنَجَّب الكثير من الآباء أطفالاً في وقت لاحق من الحياة لأسباب عديدة لكن تبقى هناك فوائد وتحديات لذلك في أي عمر. ففي سن أكبر، قد تحصلين على قدر أكبر من الاستقرار والدعم الماليين مقارنة بما كنت تحصلين عليه في العشرينات والثلاثينيات من العمر.

على الرغم من ذلك، فإنك ستواجهين نفس التحديات التي تواجهها أي والدة أخرى و قد تواجهك تحديات إضافية أيضاً. مثلاً قد يكون والداك من كبار السن أو ليسا على ما يرام أو قد يكون لديك أطفال في سن المراهقة.

All parents struggle with energy levels, especially when children are younger and sleep is an issue. All parents need help and support at different times. It is good to talk to parents with children of similar ages as your child. You will be able to share common experiences and challenges. You can get support, advice and friendship.

Younger parents

As a younger parent, you face similar challenges to any other parent. There may be additional challenges. You might worry about balancing family life with education and finding work. On the other hand, younger parents probably have more energy to deal with the demands of a young child.



يعاني جميع الآباء من مشاكل القدرة، خاصةً عندما يكون الأطفال أصغر سناً و يصعب نومهم. لهذا يحتاج جميع الآباء إلى المساعدة والدعم في أوقات مختلفة. من الجيد أن تتحدثي مع الأولياء الآخرين الذين لهم أطفال في عمر طفلك، حتى تكوني قادرة على تبادل الخبرات والتحديات المشتركة والحصول على الدعم والمشورة والصداقة.

الأولياء الأصغر سناً

كونك أما صغيرة في السن، ستواجهين تحديات مماثلة لأي أم أخرى، وقد تكون هناك تحديات إضافية أيضاً. قد تحسّين بالقلق بشأن الموازنة بين الحياة الأسرية والتعليم والبحث عن العمل.

من ناحية أخرى، قد يتمتع الآباء الصغار بطاقة أكبر للتعامل مع مطالب الطفل الصغير.

- Consider staying with your parents if they are supporting you.
- If you are living on your own, find out what benefits or entitlements you can get. See citizensinformation.ie
- There may also be local community supports for parents. Your public health nurse will have information on these.
- Speak to other parents and parents the same age as you if possible.
- Like any parent, you will need to take a break - ask your family and friends for help.
- If you are in school or college, talk to a teacher you trust. This will help them to understand that you have other priorities as well as your education.
- Talking to your partner, family member or trusted friend can help you deal with the ups and downs of being a parent.

● فكري في البقاء مع والديك إذا كانا يدعمانك.

● إذا كنت تعيشين لوحدهن، ابحتي عن الفوائد والمستحقات التي قد تستحقينها على الموقع citizensinformation.ie

● ستزودك ممرضة الصحة العامة بمعلومات حول دعم المجتمع المحلي للوالدين إن وجدت.

● تحدثي إلى الأولياء الآخرين في نفس عمرك إن أمكن للحصول على الدعم والمعلومات منهم.

● مثل أي أم، ستحتاجين إلى أخذ قسط من الراحة وقضاء بعض الوقت مع أصدقائك. اطلبي المساعدة من عائلتك وأصدقائك.

● إذا كنت في المدرسة أو الكلية، فاطلعي أي أستاذ تثقين به على وضعك لأن هذا سيساعده على فهم أن لديك أولويات أخرى بجانب دراستك.

● يمكن أن يُساعدك الحديث مع شريك حياتك أو أحد أفراد أسرتك أو صديق تثقين به في التعامل مع الأوقات الجيدة والسيئة لكونك أما.

Becoming parents after fertility treatments

Many parents need fertility treatments to help them to become pregnant. Your journey towards becoming a parent may have been a difficult, expensive and stressful time. Looking after a baby or small child can be exciting and bring great joy. But there is no doubt that it can be challenging at times.

Sometimes if you have had IVF or other treatments you may feel guilty when you are stressed and tense. Sometimes you may feel that you should not complain. All new parents need support, no matter how they became parents.

الأمومة والأبوة بعد علاجات الخصوبة

تحتاج الكثير من الأمهات والآباء إلى علاجات الخصوبة لمساعدتهم على الحمل. قد تكون رحلتك نحو الأمومة صعبة ومكلفة ومرهقة. رعاية رضيع أو طفل صغير يمكن أن يكون أمراً مشوقاً ويجلب فرحة عظيمة، ولكن لا شك في كونه تحدياً في بعض الأحيان.

قد تشعرين بالذنب إذا كنت قد خضعت لعمليات التلقيح الصناعي أو غيرها من العلاجات عندما تكوني تحت الضغط. وقد تشعرين في بعض الأحيان أنه لا ينبغي التذمر. كل الآباء والأمهات الجدد بحاجة إلى الدعم، بغض النظر عن كيف أصبحوا آباء.

For couples who are separating or divorcing

Separation or divorce can be stressful for a family. It is normal for you and your child to be upset. You will need to balance dealing with your own emotions and looking after the needs of your child.

Caring for yourself during a separation or divorce

- Get support and help from others, such as family and friends.
- Look after yourself. Eat, sleep, rest, take exercise and reduce the amount of alcohol you drink.
- Keep telling yourself that this upsetting time will pass.
- Be positive about your future. Make realistic plans for yourself and your children.
- Contact organisations like Tusla (the Child and Family Agency), which offer family mediation and counselling services. These services can help to ease your stress and fears and have a positive impact on your child.

Helping your child through a separation or divorce

- Love, support and reassure your child.
- Explain why you are separating or divorcing. Reassure your child that it is because of difficulties in your relationship as a couple and it is not their fault.
- Both parents need to give the same explanation in a way that is suitable for your child's age.
- Talk to other adults who are involved in caring for your child. It is important that they are made aware of any big changes in your child's home life.
- Listen to your child's feelings and the reasons they are angry or sad. Sit down with them so it is easy to make eye contact. Eye contact lets them know that you are listening to them.
- Try and spend individual time with each child. Simply spending time with your child can encourage them to talk.
- Encourage them to spend time with their friends doing normal things like playing.

What to say:

- Tell your child that they can still love both parents. They don't have to take sides.
- Tell your child that it's ok to talk about their feelings, worries or anger.

للأزواج المنفصلين أو المطلقين

يمكن أن يكون الانفصال أو الطلاق وقتاً عصيباً للعائلة و من الطبيعي أن تشعر أنت وطفلك بالاستياء. لهذا، سوف تحتاجين إلى الموازنة بين التعامل مع مشاعرك ورعاية احتياجات طفلك.

رعاية نفسك أثناء الانفصال أو الطلاق

- احصلي على الدعم والمساعدة من الآخرين، مثل عائلتك وأصدقائك.
- اعتني بنفسك؛ أي تناولي الطعام ونامي وارتاحي ومارسي الرياضة وقللي من كمية الكحول التي تشربينها.
- استمري في إخبار نفسك بأن هذا الوقت العصيب سوف يمر.
- كوني إيجابية حول مستقبلك و ضعي خططاً واقعية لنفسك ولطفلك أو أطفالك
- اتصلي بمنظمات مثل وكالة الطفل والأسرة Tusla التي تقدم خدمات الوساطة والاستشارات العائلية. يمكن لهذه الخدمات أن تُساعد في تخفيف حدة توترك ومخاوفك ويكون لها تأثيراً إيجابياً على طفلك.

مساعدة طفلك خلال فترة الانفصال أو الطلاق

- أحببي طفلك وادعميه وطمئنيه.
- اشرحي له سبب انفصالك أو طلاقك مؤكدة على أن السبب هو مواجهتك لصعوبات في علاقتك مع زوجك و ليس خطأه هو.
- يجب عليكما تقديم نفس التفسير بطريقة مناسبة لعمر طفلكما.
- تحدثي إلى أشخاص بالغين آخرين يشاركون في رعاية طفلك مثل معلمه لأنه من المهم أن يكونوا على دراية بأية تغييرات كبيرة في حياة طفلك في المنزل.
- استمعي إلى مشاعر طفلك وأسباب غضبه أو حزنه و اجلسي معه حتى يكون من السهل الاتصال بصريا والذي يتيح له معرفة أنك تستمعين له.
- حاولي قضاء وقت فردي مع كل طفل فهذا يمكن أن يشجعه على التحدث.
- شجعي طفلك على قضاء بعض الوقت مع أصدقائه و القيام بأشياء عادية مثل اللعب.

ما يجب قوله

- أخبري طفلك أنه مازال بإمكانه حب كلا الطرفين، و أنه ليس مجبراً على التحيز لطرف ما.
- أخبري طفلك أنه أمر عادي أن يتكلم عن مشاعره و مخاوفه و غضبه.

- Respect your child – tell them about the process and involve them in decisions as much as you can.
- Do not speak badly about your partner and why you are separating, despite how you may feel. Your child may feel guilty about loving their other parent while they try to be loyal to you.

You may need extra support

If you or your child are finding it hard to cope, there are professionals who can help.

There is a range of support services available:

- Citizens Information Centre: 0761 07 4000 and citizensinformation.ie
- COSC (The National Office for the Prevention of Domestic, Sexual and Gender-based Violence): whatwouldyoudo.ie
- Money Advice and Budgeting Service (MABS): 0761 07 2000 and mabs.ie
- Barnardos: 01 453 0355 and barnardos.ie
- Your GP
- Your public health nurse
- Social work services from tusla.ie.

See page 34.

Especially for mothers after the birth

Eating well

It can take time for your body to recover from pregnancy and birth. To help you recover, eat healthily and exercise regularly. Going on a weight loss diet is not recommended just after you have given birth, especially if you are breastfeeding.

Healthy eating is always important, especially after giving birth.

- Use the food pyramid to help you choose a daily balanced diet – choose 3 servings of dairy products like milk, cheese and yoghurt every day.
- Eat foods high in fibre to avoid constipation, especially if you had stitches or bruising. Examples include vegetables, fruit and wholemeal or wholegrain varieties of bread, cereals, pasta or rice.
- Aim to drink at least 8 to 10 glasses of water a day. If you are breastfeeding you will need 11 to 14 glasses of water a day.

- احترمي طفلك – أخبريه عن المرحلة التي تمرين بها و اشركيه في القرارات قدر الإمكان.
- لا تتحدثي بسوء عن شريكك و عن أسباب الانفصال رغم ما قد تحسني به. قد يحس طفلك بالذنب من جراء حبه للطرف الآخر بينما يريد أن يكون وفيًا لك.

قد تحتاجين إلى دعم إضافي

إذا واجهت أنت أو طفلك صعوبة في التأقلم، فهناك خبراء يمكنهم المساعدة.

هناك مجموعة من خدمات الدعم المتاحة:

- مركز معلومات المواطنين: 0761 07 4000 وموقع citizensinformation.ie
- المكتب الوطني لمنع العنف المنزلي والعنف الجنسي والجنساني COSC: whatwouldyoudo.ie
- خدمة الاستشارات المالية والميزانية (MABS): 0761 07 2000 و mabs.ie
- برناردوز Barnardos: 01 453 0355 و barnardos.ie
- طبيبك المعالج العام
- ممرضة الصحة العامة الخاصة بك
- خدمات العمل الاجتماعي من tusla.ie.

انظري الصفحة 34

للأمهات بعد الإنجاب خصوصاً

الأكل الجيد

قد يستغرق جسمك بعض الوقت للتعافي من الحمل والولادة. لمساعدتك على الشفاء، تناول الطعام الصحي وممارسي الرياضة بانتظام. لا ينصح باتباع نظام غذائي لتخفيف الوزن بعد الولادة مباشرة، خاصة إذا كنت ترضعين طفلك.

الأكل الصحي مهم دائماً، خاصة بعد الولادة.

- استخدمي هرم الطعام لمساعدتك في اختيار نظام غذائي متوازن يوميًا - اختاري 3 حصص من منتجات الألبان يوميًا مثل الحليب والجبن والزبادي.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف لتجنب الإمساك، خاصة إذا كان لديك غرز أو كدمات. مثل الخضار والفواكه والخبز أو الحبوب أو المعكرونة المكونة من دقيق الحبوب الكاملة أو الحبوب الكاملة أو الأرز.
- اعملي على شرب ما لا يقل على 8 إلى 10 أكواب من الماء يوميًا. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فستحتاجين إلى ما بين 11 إلى 14 كوبًا من الماء يوميًا.

Healthy Food for Life

الأكل صحي للحياة

www.healthyireland.ie



For adults, teenagers and children aged five and over

للبالغين والمراهقين والأطفال من عمر الخامسة فما فوق



* Daily Servings Guide - wholemeal cereals and breads, potatoes, pasta and rice

* دليل الحصص اليومية من الأغذية - حبوب الوجبات الكاملة و الخبز بأنواعه و البطاطا و العجائن و الأرز.

Active	Child (5-12)	Teenager (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)
	3-4	4	4-5	3-4
	3-5	5-7	5-7	4-5

البالغ 50+	البالغ (50 - 19)	المراهق (18 - 13)	الطفل ما بين (12 - 5)	نشط
3 - 4	4 - 5	4	3 - 4	
4 - 5	5 - 7	5 - 7	3 - 5	

There is no guide for inactive children as it is essential that all children are active.

لا يوجد دليل للأطفال غير النشطين، ذلك أنه من الضروري لجميع الأطفال أن يكونوا نشطين.

Inactive	Teenager (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)
	3	3-4	3
	4-5	4-6	4



البالغ 50+	البالغ (50 - 19)	المراهق (18 - 13)	غير نشيط
3	3 - 4	3	
4	4 - 6	4 - 5	

Drink at least 8 cups of fluid a day – water is best

تناول على الأقل 8 أكواب من السوائل كل يوم – الماء هو السائل المفضل.

Get Active!

To maintain a healthy weight adults need at least 30 minutes a day of moderate activity on 5 days a week (or 150 minutes a week); children need to be active at a moderate to vigorous level for at least 60 minutes every day.

كن نشيطاً!

للحفاظ على وزن صحي، يحتاج البالغون إلى 30 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل 5 أيام في الأسبوع (أو ما يعادل 150 دقيقة أسبوعياً). يحتاج الأطفال للنشاط ما بين المستوى المعتدل والكبير على الأقل لمدة 60 دقيقة يومياً.

Source: Department of Health, December 2016.

المصدر: قسم الصحة، ديسمبر 2016.

Smoking and drinking alcohol

If you gave up smoking during your pregnancy, you gave your baby a great start. Try to stay off cigarettes as smoking around your baby increases their risk of cot death.

Quitting smoking is one of the best ways to protect your own health and wellbeing. Free help and support that can double your chances of quitting is available from the HSE on quit.ie.

See askaboutalcohol.ie for information on alcohol and your health. For advice about drinking alcohol while breastfeeding, see page 44.

التدخين وشرب الكحول

إذا تركت التدخين أثناء الحمل، فقد أعطيت رضيعك بداية رائعة. حاولي الابتعاد عن السجائر لأن التدخين حول طفلك يزيد من خطر الموت المفاجئ للوليد حديث الولادة.

الإقلاع عن التدخين واحد من أفضل الطرق لحماية صحتك و سلامتك. و يمكنك الحصول على مساعدة ودعم مجانيان من أجل مضاعفة فرصك في الإقلاع من الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية الأيرلندية على موقع quit.ie

للحصول على المشورة بشأن الكحول وصحتك، تصفحي موقع askaboutalcohol.ie للحصول على المشورة بشأن شرب الكحول أثناء الرضاعة الطبيعية، انظر الصفحة 44.

Physical activity

Just as it took time to grow your pregnancy, it will take time for your body to recover. Try and be patient and be kind to yourself. Taking regular physical exercise is good for your general health and will improve your sense of wellbeing.

Some gentle exercises can help increase your energy levels and help you manage the added work in your life following the birth of your baby.

Build physical activity into your daily routine by going for a walk with your baby. Inviting someone along gives you a chance to spend time together. Go swimming once you feel ready. You may need to wait for any stitches to heal and bleeding to stop.

النشاط البدني

مثلما استغرق نمو حملك وقتاً، سيستغرق جسمك بعض الوقت للتعافي. حاولي أن تكون صبورة ولطيفة مع نفسك. ممارسة التمارين البدنية بانتظام أمر جيد لصحتك بشكل عام وسيحسن من شعورك بالراحة.

يمكن أن تساعد بعض التمارين الخفيفة في زيادة مستويات الطاقة لديك وتساعدك على القيام بالعمل الإضافي في حياتك بعد ولادة طفلك.

أضيفي النشاط البدني إلى روتينك اليومي من خلال التمشي مع طفلك. تمنحك دعوة شخص ما للتمشي معك فرصة لقضاء بعض الوقت معه. اذهبي للسباحة بمجرد أن تشعرين بأنك مستعدة لذلك. قد تحتاجين إلى الانتظار حتى شفاء الغرز وتوقف النزيف.

Pelvic floor exercises

Pelvic floor exercises are when you squeeze the muscles around your vagina and anus to strengthen them. It is important to begin pelvic floor muscle exercises as soon as possible after the birth of your baby.

These are important to prevent future health problems such as leakage of urine (incontinence). Your midwife or physiotherapist will give you information about how to do pelvic floor muscle exercises.

Do these exercises regularly. If you had a caesarean birth, a physiotherapist will give you information on suitable exercises.

تمارين قاع الحوض

تعتمد تمارين قاع الحوض على الضغط على العضلات حول المهبل والشرج لتقويتها. من المهم أن تبدي تمارين عضلات قاع الحوض في أسرع وقت ممكن بعد ولادة طفلك.

هذه التمارين مهمة لمنع المشاكل الصحية في المستقبل مثل سلس البول. سوف تمنحك القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي معلومات حول كيفية القيام بتمارين عضلات قاع الحوض.

قومي بهذه التمارين بانتظام. إذا أجريت ولادة قيصرية، فسوف يعطيك أخصائي العلاج الطبيعي معلومات حول التمارين المناسبة.

Contraception

It is possible to become pregnant again soon after the birth of your baby, even if your periods have not returned. If you do not want to get pregnant now, you and your partner can decide on a method of family planning that suits you both.

You can get information on family planning and contraception from your midwife, GP, public health nurse or GP practice nurse. See sexualwellbeing.ie

The baby blues

Soon after the birth of your baby it is normal to feel very tearful and emotional. You may find it is hard to explain why you are crying, or why you feel upset. This is called the baby blues. See page 27.

منع الحمل

من الممكن أن تصبحي حاملاً مرة أخرى بعد فترة وجيزة من ولادة طفلك، حتى لو لم تعد دورتك الشهرية. إذا كنت لا ترغبين في الحمل الآن، فيمكنك أنت وشريكك اختيار طريقة تنظيم النسل التي تناسبكما.

يمكنك الحصول على معلومات حول تنظيم النسل ووسائل منع الحمل من القابلة أو طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة أو الممرضة العامة الممارسة. انظري sexualwellbeing.ie

الكآبة النفاسية

بعد فترة وجيزة من ولادة طفلك، من الطبيعي أن تجهشي بالبكاء وتصبحي انفعالية. قد تجدين صعوبة في شرح سبب بكائك، أو سبب استيائك. وهذا ما يسمى بالكآبة النفاسية. انظري الصفحة 27



A new brother or sister in the family

This is a time of change for older children in your family. While they may be excited by a new brother or sister, they may feel jealous at times.

An older child may go back to baby behaviour for a time, such as wanting a bottle or breastfeed, or asking to be lifted up. It will take time and patience to cope with the extra demands.

There are ways to help them to adjust to their new brother or sister:

- If possible, spend some individual time with your older child. This may help to make them feel secure and adjust to their new position in their family.

أخ جديد أو أخت جديدة في العائلة

هذا هو وقت التغيير بالنسبة للأطفال الأكبر سناً في عائلتك. قد يكون الأطفال متحمسون للحصول على أخ أو أخت جديدة، إلا أنهم قد يشعرون بالغيرة أحياناً.

قد يعود الطفل الأكبر سناً إلى ممارسة سلوك الرضخ لفترة من الوقت، مثل الرغبة في الحصول على قنينة الرضاعة أو رضاعة طبيعية أو يطلب حمله. سوف يستغرق الأمر بعض الوقت والصبر للتعامل مع المطالب الإضافية.

هناك طرق لمساعدة الطفل على التأقلم مع أخيه أو أخته الجديدة:

- يمكنك قضاء بعض الوقت مع طفلك الأكبر على انفراد إذا أمكن. قد يساعد ذلك في جعله يشعر بالأمان والتأقلم مع دوره الجديد في أسرته.

- Encourage your older child or children to become involved in caring for your baby. If this does not happen, don't try to force it. This will happen in time.
- Talk to your older child about how great it is becoming a big brother or sister.
- Don't make any major changes to your older child's life. For example, do not start potty training or stop the use of soothers shortly after your new baby's arrival.
- Breastfeeding may be a time when your older child may feel excluded. It's a good idea to have a special box of toys or books that you bring out during breastfeeding for them to play with.
- It may be possible to tandem feed (breastfeeding your baby and an older child) for a while. You can get more information about this from your local breastfeeding group. See page 50.



- شجعي طفلك أو أطفالك الأكبر سناً على المشاركة في رعاية طفلك. إذا لم يفعلوا، فلا تحاولي أن تجبريهم. سيحدث هذا في الوقت المناسب.
- تحدثي إلى طفلك الأكبر سناً عن روعة أن يصبح الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى.
- لا تقومي بإجراء أية تغييرات جذرية على حياة طفلك الأكبر. مثلاً، لا تبدئي في تدريبات النونية أو تتوقفي عن استخدام اللهاية إلا بعد فترة قصيرة من ميلاد طفلك الجديد.
- قد يكون وقت الرضاعة الطبيعية هو الوقت الذي يشعر فيه طفلك الأكبر سناً بأنه مستبعد. ستكون فكرة جيدة أن يكون لديك صندوق خاص من الألعاب أو الكتب التي تخرجينها أثناء الرضاعة الطبيعية لكي يلعب بها.
- قد يكون من الممكن إرضاع رضيعك و طفلاً أكبر منه سناً جنباً إلى جنب لفترة من الوقت. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول هذا الأمر من مجموعة الرضاعة الطبيعية المحلية. انظري الصفحة 50.

Caring for twins or more

Bringing your babies home from hospital is both an exciting and daunting experience.

In the early days you may miss the support of the hospital. Your GP and public health nurse are there to support you. You can also phone the hospital where you gave birth for more help.

Feeding

You will get support in the hospital on how to breastfeed twins. It is possible to breastfeed when you have more than one baby. It has lots of health benefits for you and your babies. Breastfeeding can also be a great help in soothing your babies. It also helps you to build a strong bond with them.

Dividing your attention between 2 or more babies can feel overwhelming at times. You may want to express and store your milk so your partner can help you with the feeds.

If you have decided to formula feed, you will be given information on making feeds.

Some mothers find feeding both babies at the same time easier. This is called tandem feeding.

الاعتناء بتوأم أو أكثر

إحضار أطفالك من المستشفى إلى المنزل تجربة مثيرة وشاقة في نفس الوقت.

في الأيام الأولى، قد تشتاق إلى دعم المستشفى. طبيبك العام وممرض الصحة العامة موجودان لدعمك. يمكنك أيضاً الاتصال بالمستشفى الذي أنجبت به للمزيد من المساعدة.

الإطعام

ستحصلين في المستشفى على المساعدة حول كيفية إرضاع التوائم. الرضاعة الطبيعية ممكنة عندما يكون لديك أكثر من طفل واحد، ولها فوائد صحية كثيرة لك ولأطفالك. يمكن للرضاعة الطبيعية أن تساعد بشكل كبير في تهدئة أطفالك. كما تساعدك على بناء رابطة قوية معهم.

إن تقسيم انتباهك بين طفلين أو أكثر يمكن أن يجعلك تشعرين بأنك مغمور في بعض الأحيان وبأن هذا كثير عليك. قد ترغبين في استدرار الحليب وتخزينه حتى يتمكن شريكك من مساعدتك في عملية الإطعام.

إذا قررت إطعامه حليب التركيبة، فسوف يتم إعطائك معلومات حول تركيبات الإطعام.

تجد بعض الأمهات أن إرضاع كلا الطفلين في نفس الوقت عملية أسهل. وهذا ما يسمى بالرضاعة بالتواضع.

Tips for twins and multiple babies

- Develop a routine that suits you around the basic needs of your babies – feeding, sleeping and playing.
- Make feeding a special time where you start to build a relationship with your babies.
- Take time to talk to your babies and learn from their signals when they want to be fed and when they have had enough.
- Include your other children – for example, making time for storytelling.
- There is no need to bathe your babies every day – 2 or 3 times a week is fine.
- Bathe your babies on alternative nights to make it a special time. This helps you to spend good quality time with each baby and get to know their personalities.
- Accept offers of help from family and friends so you can rest and have some time for yourself.
- Make your home a no smoking zone – do not let anyone smoke around your babies, no matter where they are.



نصائح للتوائم والأطفال المتعددين

- طوري روتيناً يناسب احتياجات أطفالك الأساسية - التغذية والنوم واللعب.
- اجعلي الرضاعة وقتاً مميزاً تبدين فيه بناء علاقة مع أطفالك.
- خصصي من وقتك للتحدث مع أطفالك والتعلم من إشاراتهم عندما يرغبون في الرضاعة وعندما لا يريدون المزيد.
- قومي بإشراك أطفالك الآخرين - على سبيل المثال، خصصي وقتاً لرواية القصص.
- لا حاجة لتحميم أطفالك يوميًا. 2 إلى 3 مرات في الأسبوع تكفي.
- حممي كل طفل في ليلة لجعله وقت مميز. هذا يساعدك على قضاء وقت قيم مع كل طفل والتعرف على شخصياتهم.
- اقبلي المساعدة من العائلة والأصدقاء حتى تتمكني من أخذ قسط من الراحة وأخذ بعض الوقت لنفسك.
- اجعلي منزلك منطقة خالية من التدخين - لا تدعي أي شخص يدخن بالقرب من أطفالك، في أي مكان.

Support

Your midwives, public health nurse, GP or maternity hospital are there to help.

The Irish Multiple Births Association has information and support on a range of topics for parents of twins, triplets or more. See imba.ie or phone 01 874 9056.

الدعم

القابلة أو ممرضة الصحة العامة الخاصة بك أو طبيبك العام أو مستشفى الولادة كلهم موجودون لمساعدتك.

لدى الجمعية الأيرلندية للمواليد المتعددين معلومات ودعم حول مجموعة من المواضيع لأولياء التوائم، ثلاثة توائم أو أكثر. انظري imba.ie أو اتصلي على 01 874 9056.

Baby blues and postnatal depression

Pregnancy and giving birth are deeply emotional experiences. Having a newborn baby is exhilarating, exhausting and physically challenging.

The sense of responsibility can be daunting. You may have feelings of inadequacy and guilt. This can feel overwhelming.

الكآبة النفاسية واكتئاب ما بعد الولادة

إن الحمل والولادة تجارب عاطفية كبيرة. كما أن إنجاب طفل حديث الولادة أمر مبهج ومرهق ومتحدي للجسد.

يمكن أن يكون الشعور بالمسؤولية شاقاً. قد يكون لديك إحساس بالنقص أو شعور بالذنب. وقد يكون هذا الشعور غامراً.

Many mothers feel changes in their emotions and mood at some point in their pregnancy and in the first few weeks after birth. This is a normal part of adjusting to the changes of becoming a mother.

Baby blues

The baby blues are very common and considered normal. It happens to about 80% of women. Most new mothers feel baby blues a few days after the birth. They usually begin 2 to 3 days after the birth. They are sometimes called the '2 day tears' or the 'day 3 blues'.

The baby blues are linked to the sudden drop of hormones that you experience after giving birth. On top of all these hormonal changes, you are trying to get used to a new baby. It can take a few days for your hormones to realign after giving birth.

Signs of baby blues

You might be more tearful and emotional than normal. You may be irritable. You might feel isolated, vulnerable and lonely. You can also feel "high" and elated or very happy during this time.

تشعر العديد من الأمهات بتغيرات في عواطفهن ومزاجهن في مرحلة ما من الحمل وفي الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة. هذا شيء طبيعي من التأقلم مع تحديات الأمومة.

الكآبة النفاسية

الكآبة النفاسية شائعة جدًا وتعتبر أمرًا طبيعيًا يحدث لحوالي 80% من النساء. معظم الأمهات الجدد يشعرون بالكآبة النفاسية بعد أيام قليلة من الولادة. وعادة ما تبدأ بعد يومين إلى ثلاثة أيام من الولادة. يطلق عليهم أحيانًا "دموع اليوم الثاني" أو "كآبة اليوم الثالث".

ترتبط الكآبة النفاسية بالسقوط المفاجئ للهرمونات الذي تختبرينه بعد الولادة. علاوة على كل هذه التغيرات الهرمونية، فأنت تحاولين الاعتياد على المولود الجديد. قد يستغرق الأمر بضعة أيام لإعادة تنظيم هرموناتك بعد الولادة.

أعراض الكآبة النفاسية

قد تكون لديك رغبة أكبر بالبكاء وتصبحين أكثر عاطفية من المعتاد. قد تصبحين سريعة الانفعال و قد تشعرين بالعزلة والضعف والوحدة. يمكنك أيضًا أن تشعرين "بالانتشاء" والبهجة أو السعادة الغامرة خلال هذا الوقت.



How long the baby blues last

Although you may find them distressing while you have them, the baby blues will pass quickly. They usually pass after a few days or after 1 week.

Finding support

Allow yourself to cry. Most new mothers experience the baby blues. Your body needs rest. Try to have at least one proper rest in bed each day.

كم تستمر الكآبة النفاسية؟

على الرغم من أنك قد تجدينها مريرة أثناء الإصابة بها، إلا أن الكآبة النفاسية سوف تمر بسرعة. عادة ما تختفي بعد بضعة أيام أو بعد أسبوع واحد.

الحصول على الدعم

اسمحي لنفسك بالبكاء. تمر معظم الأمهات الجدد بالكآبة النفاسية. يحتاج جسمك للراحة لذلك حاولي الحصول على الراحة الكافية في السرير مرة واحدة في اليوم على الأقل.

Talk to a person close to you, like a partner, family member or close friend. You will need support to help you get as much rest as you can.

When to get help

If your baby blues last for more than 1 week, it may be a sign that you are at risk of postnatal depression. Talk to your midwife, public health nurse or GP. They can help you.

Postnatal depression

Postnatal depression is depression that some women have in the first year after having a baby. It is common.

تحدثي إلى شخص قريب منك، مثل شريكك أو فرد من العائلة أو صديق مقرب. ستحتاجين إلى الدعم لمساعدتك في الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة.

متى تطلبين المساعدة؟

إذا استمرت الكآبة النفاسية لديك لأكثر من أسبوع، فقد يكون ذلك إشارة على أنك عرضة لخطر اكتئاب ما بعد الولادة. تحدثي إلى قابلتك أو ممرضة الصحة العامة أو طبيبك العام. فهم يمكنهم مساعدتك.

اكتئاب ما بعد الولادة

الاكتئاب بعد الولادة هو اكتئاب تعاني منه بعض النساء في السنة الأولى بعد الولادة وهو شائع جدا.

Did you know?

Up to 1 in 5 women in Ireland have postnatal depression in the months after giving birth.

Your family and friends may notice that you have postnatal depression before you do. The most important thing is to get help.

هل تعلمين؟

أن ما يصل إلى 1 من كل 5 نساء في إيرلندا تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة في الأشهر التي تلي الولادة.

قد تلاحظ عائلتك وأصدقائك أنك تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة قبل أن تلاحظيه أنت. الشيء المهم هو الحصول على المساعدة.

Signs and symptoms of postnatal depression

Symptoms of postnatal depression may start as baby blues and then get worse. The symptoms may take some time to develop. Postnatal depression may be most obvious when your baby is 4 to 6 months old.

You may be feeling sad, angry and alone. You may feel like you have no interest in yourself or in the baby. You may have anxiety. You may even have panic attacks where you have a fast heartbeat, feel dizzy or sick and are sweating. You may not want to spend time with people, even your baby.

Other symptoms of postnatal depression include:

- crying easily
- feeling rejected by your baby
- worrying a lot about your baby
- feeling afraid to be alone with your baby
- loss of appetite
- feeling inadequate
- feeling tired all the time
- problems sleeping (insomnia)
- loss of interest in sex
- difficulty concentrating
- negative thoughts like "I am a bad mother"



قد تبدأ أعراض اكتئاب ما بعد الولادة كالآبة النفاسية ثم تزداد سوءاً، وقد تستغرق الأعراض بعض الوقت لتتطور. قد يكون اكتئاب ما بعد الولادة أكثر وضوحاً عندما يكون عمر رضيعك ما بين 4 إلى 6 أشهر.

قد تشعرين بالحزن والغضب والوحدة، وقد تشعرين بعدم الرغبة في الاهتمام بنفسك أو بالطفل. قد تحسّين بالهلع وقد تمرّين حتى بنوبات فزع حيث تكون نبضات قلبك سريعة، وتشعرين بالدوار أو الرغبة في التقيؤ والتعرق. قد لا ترغبين في قضاء الوقت مع الناس، وحتى مع طفلك.

تشمل الأعراض الأخرى لاكتئاب ما بعد الولادة:

- البكاء بسهولة.
- الشعور بالرفض من طرف رضيعك.
- القلق الكبير حول الرضيع.
- الشعور بالخوف من أن تكوني وحيدة مع رضيعك.
- فقدان الشهية.
- الشعور بأنك غير مؤهلة.
- الشعور بالتعب الدائم.
- مشاكل في النوم (الأرق).
- فقدان الرغبة الجنسية.
- صعوبة التركيز.
- الأفكار السلبية مثل "أنا أم سيئة".

أعراض وعلامات الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

Get help from your GP or public health nurse if:

- these feelings or symptoms last for more than 2 weeks, or
- you have any thoughts of harming yourself or your baby

اطلبي المساعدة من طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة إذا:

- استمرت هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين، أو
- واردتك أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك



You will feel like yourself again

The most important thing you can do is ask for help. Talk to your partner, family and friends. Talk to your GP or public health nurse. Try to explain to them exactly how you feel. Trust that you will feel like yourself again.

Eat well and try and get some exercise. Ask family and friends for help. Don't put too much pressure on yourself with housework and other chores. Focus on yourself and your baby.

Your GP may refer you for counselling or may prescribe medication. Remind your GP if you are breastfeeding. Some medication is not suitable for women who are breastfeeding.

If you show symptoms of postnatal depression, your public health nurse will tell you what support is available in your area.

ستعودين كما كنت مجددا

أهم ما يمكنك القيام به هو طلب المساعدة. تحدثي إلى شريك حياتك وعائلتك وأصدقائك. تحدثي إلى طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة. حاولي أن تشرحي لهم ما تشعرين به بالضبط. تأكدي بأنك ستعودين لطبيعتك.

كلي جيداً وحاولي ممارسة بعض التمارين الرياضية. أطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء. لا تَضغطي كثيراً على نفسك حول الأعمال المنزلية وغيرها من المهام. ركزي على نفسك وعلى طفلك.

قد يحيلك طبيبك العام للحصول على المساعدة النفسية أو قد يصف لك الدواء. ذكري طبيبك إذا كنت تقومين بإرضاع طفلك طبيعياً فبعض الأدوية ليست مناسبة للنساء المرضعات.

إذا ظهرت عليك أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، فسوف تخبرك ممرضة الصحة العامة عن الدعم المتاح في منطقتك.

It is not your fault

There is often no obvious reason for postnatal depression. You may feel guilty about this. You may find yourself thinking that you should be happy about having a baby. Postnatal depression can happen to anyone. This is not your fault.

هذا ليس خطأك

في الغالب، لا يوجد سبب واضح لاكتئاب ما بعد الولادة. قد تشعرين بالذنب تجاه هذا. قد تجدين نفسك تفكرين في أنه عليك أن تكوني سعيدة بإنجاب طفل. يمكن أن يحدث الاكتئاب بعد الولادة لأي شخص، فهذا ليس خطأك.

Getting help

If it is not treated, postnatal depression can last for months or even years. The earlier it is recognised, diagnosed and treated, the faster you will recover.

Some women may feel too scared, guilty or embarrassed to look for help. You may not want to talk about struggling with your feelings when a new baby has arrived. By getting help, you are doing what is best for you and for your baby.

Your GP and public health nurse will want to give you the care you need to recover and be able to look after your baby.

It is routine for your GP and public health nurse to ask you questions about your mood. It's good to answer these questions honestly so that they can give you the support you need. With these types of supports you will start to feel better.

There are very effective treatments for postnatal depression. These include:

- listening and support
- recommending local community supports, like mother and baby groups
- referring you to a counsellor
- medication
- referring you to a specialist if needed

Self help

Along with getting help from your GP or public health nurse, there are also some things you can do to help you feel better.

Do:

- ✓ Eat well – try not to skip meals.
- ✓ Get rest whenever possible.
- ✓ Talk to someone you trust about how you are feeling.
- ✓ Let others help you with housework or looking after older children.
- ✓ Try to spend time doing things that help you to relax, like listening to music or going for a walk.
- ✓ Try to spend time with your partner and loved ones.
- ✓ Ask your public health nurse if there are any mother and baby groups in your area. Although you may not feel like going, the support of other new mothers can really help.
- ✓ Be as active as you can.

الحصول على المساعدة

في حال لم يتم علاجه، قد يستمر اكتئاب ما بعد الولادة لأشهر أو حتى سنوات. كلما تم التعرف عليه وتشخيصه وعلاجه مسبقاً، كلما زادت سرعة الشفاء.

قد تشعر بعض النساء بالخوف أو بالذنب أو بالحرج الشديد عند طلب المساعدة. قد لا ترغبين في التحدث عن صراخك مع مشاعرك عند وصول المولود الجديد. من خلال الحصول على المساعدة، فإنك تفعلين ما هو أفضل لك ولطفلك.

سيرغب طبيبك العام وممرضة الصحة العامة في منحك الرعاية التي تحتاجينها للشفاء لتكوني قادرة على رعاية طفلك.

من الأمور الروتينية أن يطرح عليك طبيبك وممرضة الصحة العامة أسئلة عن حالتك المزاجية. من الأفضل الإجابة على هذه الأسئلة بصدق حتى يوفروا لك الدعم الذي تحتاجينه. مع أنواع الدعم هذه، ستبدئين في الشعور بالتحسن.

هناك علاجات فعالة جداً لاكتئاب ما بعد الولادة. ومن ضمنها:

- الاستماع والدعم.
- التوصية بمجتمع الدعم المحلي، مثل مجموعات الأم والطفل
- إحالتك إلى أخصائي نفسي
- الأدوية
- إحالتك إلى طبيب مختص إذا استلزم الأمر

المساعدة الذاتية

إلى جانب الحصول على مساعدة من طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة، فهناك أيضاً بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك على الشعور بالتحسن و منها:

- ✓ كلي جيداً - حاولي ألا تفوتي أي وجبة.
- ✓ أحصلي على الراحة كلما أمكنك ذلك.
- ✓ تحدثي إلى شخص تثقين به بشأن مشاعرك.
- ✓ اسمحي للآخرين بمساعدتك في الأعمال المنزلية أو رعاية الأطفال الأكبر سناً.
- ✓ حاول قضاء بعض الوقت في القيام بالأشياء التي تساعدك على الاسترخاء، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو التمشي.
- ✓ حاولي قضاء بعض الوقت مع شريك حياتك والأشخاص الذين تحبينهم.
- ✓ اسألي ممرضة الصحة العامة الخاصة بك ما إذا كانت هناك أي مجموعات للأم والطفل في منطقتك. بالرغم أنك قد لا تشعرين بالرغبة في الذهاب، إلا أن الدعم من الأمهات الجدد الأخريات قد يساعدك فعلاً.
- ✓ كوني نشيطة قدر الإمكان

Don't:

- ✗ Be afraid – postnatal depression is common and very treatable. You will feel like you again.
- ✗ Blame yourself or your partner – this is no-one's fault and can happen to anyone after birth.
- ✗ Try to do everything yourself – you may have to lower your standards on housework and other chores when you have a new baby.
- ✗ Use alcohol or drugs to help you feel better. They can make depression worse.

إياك:

- ✗ أن تخافي - اكتئاب ما بعد الولادة أمر شائع ويمكن علاجه. ستعودين إلى طبيعتك مجدداً.
- ✗ أن تلقي اللوم على نفسك أو على شريك حياتك - هذا ليس خطأ أي شخص، ويمكن أن يحدث لأي امرأة بعد الولادة.
- ✗ أن تحاولي أن تفعلي كل شيء وحدك- قد تضطري إلى خفض معاييرك في الأعمال المنزلية وغيرها من الأعمال عندما يكون لديك مولود جديد.
- ✗ أن تستخدم الكحول أو المخدرات لمساعدتك على الشعور بالتحسن. لأنها يمكن أن تجعل الاكتئاب أسوأ.

When to get help urgently

Talk to your GP, local out of hours GP service or hospital emergency department (A&E) immediately if:

- you have thoughts about harming yourself or your baby, or
- you have unusual symptoms like hearing voices or unusual beliefs – for example, that people are out to get you or that you have committed a crime

متى تطلبين مساعدة مستعجلة

تحدثي إلى طبيبك العام، أو الطبيب العام المحلي خارج ساعات العمل أو قسم الطوارئ في المستشفى فوراً إذا ما:

- راودتك أفكار حول إيذاء نفسك أو طفلك، أو
- ظهرت عليك أعراض غير عادية مثل سماع الأصوات أو معتقدات غير معتادة -على سبيل المثال، أن الناس يحاولون إيذائك أو أنك قد ارتكبت جريمة.

1 in 5 women will have a mental health problem during pregnancy or in the first year after giving birth. This could be a previous problem that has resurfaced or the first time you have experienced a mental health problem.

تواجه واحدة من بين 5 نساء مشكلة تتعلق بالصحة العقلية أثناء الحمل أو في السنة الأولى بعد الولادة. قد تكون هذه مشكلة سابقة عاودت الظهور أو أول مرة تواجهين فيها مشكلة تتعلق بالصحة العقلية.

How partners, friends and families can help

When someone you love has postnatal depression, it can be an extremely worrying time. This is an illness, like any physical illness. It happens to up to 1 in every 5 mothers.

Like most illnesses, it can take time to recover from postnatal depression. If you feel you do not understand what postnatal depression is, talk to your public health nurse or GP.

**كيف يمكن لشريك وأصدقائك والعائلة المساعدة**

عندما يصاب شخص تحبه باكتئاب ما بعد الولادة، فقد يكون هذا وقتاً صعباً للغاية. هذا مرض، كأى مرض جسدي يصيب 1 من كل 5 أمهات.

كمعظم الأمراض، فإن التعافي من اكتئاب ما بعد الولادة قد يستغرق بعض الوقت. إذا شعرت أنك لا تفهمين ماهية اكتئاب ما بعد الولادة، فتحدثي إلى ممرضة الصحة العامة أو طبيبك العام.

Know the signs

Postnatal depression responds well to treatment. It is important that your loved one with postnatal depression gets treatment as soon as possible. Know the signs and symptoms (see page 29) of postnatal depression so you know when to encourage her to get help.

Be there

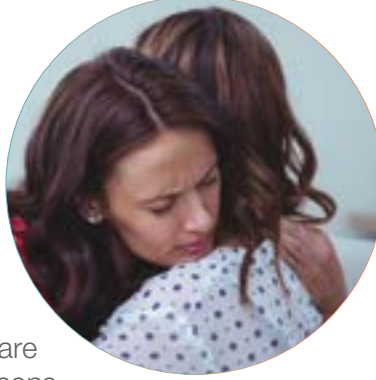
Simply being there, offering your time, support and encouragement can really help a person who is depressed. Listen to her. Reassure her that she will get better.

Help her to get help

Many mothers with postnatal depression are reluctant to get help. This is for lots of reasons.

Reassure her

Tell her how common postnatal depression is. Tell her that she needs help, and that she will feel better soon. Listen to her. What are her concerns? Offer to go with her to the GP if she would like.



تعرفي على علامات هذا المرض.

يستجيب اكتئاب ما بعد الولادة بشكل جيد للعلاج. من المهم أن يحصل الشخص العزيز عليك المصاب باكتئاب ما بعد الولادة على العلاج في أسرع وقت ممكن. تعرف على علامات وأعراض اكتئاب ما بعد الولادة (انظري الصفحة 29) حتى تعرف متى تشجعها على طلب المساعدة.

كن معها

بمجرد وجودك بجانبها وتخصيص وقتك لها ودعمها وتشجيعها يمكن أن يساعدها إذا كانت تعاني من الاكتئاب. استمع إليها. وطمأنها بأنها ستتحسن.

ساعدتها في الحصول على المساعدة

تتردد العديد من الأمهات المصابات باكتئاب ما بعد الولادة في الحصول على المساعدة. هذا راجع لأسباب كثيرة.

طمأنها

أخبرها بمدى شيوع اكتئاب ما بعد الولادة. أخبرها بأنها بحاجة إلى المساعدة، وأنها ستتحسن قريباً. استمع إليها. ما هي مخاوفها؟ اعرض عليها مرافقتها إلى الطبيب العام إذا أرادت ذلك.

Know when to get help urgently

Always make sure that anyone with postnatal depression gets help quickly if they talk about harming themselves or the baby. She will need to be seen urgently by her GP. Do not delay.

Encourage her to see the GP and go with her. If she does not agree to go, contact your GP for advice on what to do.

اعرف متى تحصل على المساعدة بشكل مستعجل

تأكد دائماً من حصول أية امرأة مصابة باكتئاب ما بعد الولادة على المساعدة بشكل مستعجل إذا ما تحدثت عن إيذاء نفسها أو الرضيع. سوف تحتاج إلى الخضوع لفحص من طبيبها العام على وجه السرعة، فلا تؤجل هذا.

شجعها على رؤية طبيبها العام واذهب معها. إذا لم توافق على الذهاب، فاتصل بطبيبك العام للحصول على المشورة عما يجب القيام به.

Help her to look after herself

Make sure she gets enough rest. Prepare food and snacks to encourage her to eat. Encourage her to go for a walk or take some form of exercise, as this is proven to help with depression.

Practical help

Help with housework, shopping, cooking and caring for the baby. Postnatal depression can mean that even simple tasks can feel overwhelming at times. If she has older children, take them out for a while.

Give her a break

Take the baby out for a walk to give her some time to herself. Encourage her to see her friends and family.

ساعدتها على الاعتناء بنفسها

تأكد من حصولها على قسط كافٍ من الراحة. قم بإعداد الطعام والوجبات الخفيفة لتشجيعها على تناول الطعام. شجعها على المشي أو ممارسة بعض التمرين، حيث ثبت أن هذا يساعد على التعافي من الاكتئاب.

المساعدة العملية

ساعدتها في الأعمال المنزلية والتسوق والطبخ ورعاية الطفل. قد يعني اكتئاب ما بعد الولادة أنه حتى المهام البسيطة يمكن أن تبدو غامرة في بعض الأحيان. إذا كان لديها أطفال أكبر سناً، فأخرجهم لفترة من الوقت.

أعطها استراحة

اصطحب الرضيع خارجاً للتنزه لكي تعطيهما بعض الوقت لنفسها. شجعها على رؤية أصدقائها وعائلتها.

Try not to be angry with her or with the baby

It's hard not to blame the baby sometimes when the person you love becomes depressed after the birth. It is normal for partners to feel resentful towards the baby and towards the woman with postnatal depression.

You may feel like your needs have been pushed to one side. It is understandable to feel this way. The most important thing is for the mother to get well again. If she gets the help and support she needs, she will recover more quickly.

Look after yourself

Take care of yourself too – life with a new baby is stressful, especially if the baby's mother is unwell with postnatal depression.

- Find someone to talk to.
- Take some time for yourself – you need a break too.

حاول ألا تغضب منها أو من الطفل

أحياناً يكون من الصعب عدم إلقاء اللوم على الرضيع عندما يصاب الشخص الذي تحبه باكتئاب ما بعد الولادة. من الطبيعي أن يشعر الشريك بالاستياء تجاه الطفل واتجاه المرأة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

قد تشعر بأن احتياجاتك لم تعد مهمة، فالإحساس بهذا الشعور مفهوم. الشيء الأكثر أهمية هو أن تتحسن الأم مرة أخرى. إذا حصلت على المساعدة والدعم الذي تحتاجهما، فسوف تتعافى بسرعة أكبر.

اعتن بنفسك

اعتن بنفسك أيضاً- الحياة بوجود رضيع مرهقة، خاصة إذا كانت الأم ليست على ما يرام بسبب اكتئاب ما بعد الولادة

- ابحث عن شخص ما للتحدث معه.
- خذ بعض الوقت لنفسك - أنت بحاجة إلى استراحة أيضاً.

Did you know?

Research has shown that up to 10% of partners experience depression after a baby is born. Speak to your GP if you are feeling down, depressed or anxious for more than 2 weeks.

هل تعلمين؟

أظهرت الأبحاث أن ما يصل إلى 10% من الشركاء يعانون من الاكتئاب بعد ولادة الطفل. تحدثي إلى طبيبك العام إذا استمر شعورك بالإحباط أو الاكتئاب أو القلق لأكثر من أسبوعين

Getting extra support

There may be times when you need extra support from professionals to help your child and your family. You are not alone in looking for help. Other parents need extra support at times too.

Getting extra support is a smart thing to do. It shows that you value your family.

You may need extra support if you:

- are unsure what to expect because this is your first baby
- do not have a partner or a support person to share the joy and the work of being a parent
- find that your relationship with your partner is in difficulty
- feel there is support for your baby and your partner but little support for you
- now live away from home and family

There is a wide range of services available to help you and your family when you need it. Some of these services are outlined below.

الحصول على مساعدة إضافية

قد تكون هناك أوقات تحتاجين فيها إلى دعم إضافي من عائلتك. لست الوحيدة التي تبحث عن المساعدة. الآباء الآخرون بحاجة إلى الدعم الإضافي أحياناً.

من الذي الحصول على دعم إضافي، وهو دليل على أنك تقدرين عائلتك.

قد تحتاجين إلى دعم إضافي إذا كنت:

- لست متأكدة مما ينتظر لأن هذا هو طفلك الأول
 - ليس لديك شريك أو شخص يدعمك لتتقاسم معه فرحة وعمل الوالدين
 - تجدين أن علاقتك مع شريك حياتك تمر بظروف صعبة
 - تشعرين بأن هناك دعماً لطفلك وشريكك ولكنك تحصلين على قليل من الدعم
 - تعيشين الآن بعيداً عن المنزل والعائلة
- هنالك مجموعة واسعة من الخدمات المتاحة لمساعدتك أنت وعائلتك عند الحاجة إليها. بعض هذه الخدمات موضحة أدناه.



Public health nurses

Public health nurses (PHNs) are there to help you and your family. They have experience in child and family health. They give information, advice and support to parents.

For example, your PHN can give advice about your child's:

- feeding
- development
- wellbeing
- special needs or long-term illness

Your PHN can also refer you to other local sources of support. These include:

- a parent and baby group or parent and toddler group
- the community mothers' programme
- breastfeeding support groups
- parenting classes
- support services offered by the HSE and other organisations

GPs and GP practice nurses

Your GP (general practitioner) is a family doctor. They probably cared for you during your pregnancy. GPs deal with a large range of health needs.

They also provide health education. They can give you advice on smoking and lifestyle. Many GPs also offer family planning services. Some perform minor procedures.

ممرّضي الصحة العامة

ممرّضي الصحة العامة موجودون لمساعدتك أنت وعائلتك. لديهم الخبرة في صحة الطفل والأسرة ويقدمون المعلومات والمشورة والدعم للآباء والأمهات.

على سبيل المثال، يمكن لممرضة الصحة العامة الخاصة بك تقديم المشورة بشأن أمور طفلك التالية:

- طعامه
- نموه
- راحته
- الاحتياجات الخاصة أو الأمراض طويلة الأجل

يمكن لممرضة الصحة العامة أيضاً أن تحيلك إلى مصادر دعم محلية أخرى وتشمل:

- مجموعة الأولياء و الرضع أو مجموعة الأولياء والطفل
- برنامج أمهات المجتمعات المحلية
- مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية
- دروس تربية الأطفال
- خدمات الدعم الموفرة من طرف الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية والمنظمات الأخرى

الطبيب العام و الممرضة العامة الممارسة

طبيب العام هو طبيب الأسرة وعلى الأرجح هو من تابعك خلال الحمل. يتعامل الأطباء العامون مع مجموعة واسعة من الاحتياجات الصحية.

كما أنهم يوفرون التثقيف الصحي، ويمكنهم تقديم المشورة لك حول التدخين ونمط الحياة. ويقدم العديد منهم خدمات تنظيم الأسرة. كما يقوم بعض الأطباء بتنفيذ إجراءات بسيطة.

Your GP practice nurse works with your GP to give care to you and your family.

In many GP practices, the practice nurse gives children their vaccines.

GPs usually offer a private service (where you pay a fee). Most also provide services for the HSE where patients with a medical card or GP visit card get GP visits free of charge.

تعمل الممرضة العامة الممارسة الخاصة بك إلى جانب طبيبك العام على تقديم الرعاية لك ولعائلتك.

في العديد من ممارسات الطب العام، فإن الممرضة العامة الممارسة هي من تعطي الأطفال لقاحاتهم.

يقدم الأطباء العامون عادة خدمات خاصة (حيث تدفع رسوماً)، ويقدم معظمهم أيضاً خدمات لـ "الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية" حيث يحصل المرضى الذين يحملون بطاقة طبية أو بطاقة زيارة الطبيب العام على زيارات مجانية للطبيب.

All children under the age of 6 are entitled to a GP visit card (see page 242).

This means you don't have to pay when you bring your child to the GP.

Your child's vaccines are also provided free of charge by GPs for the HSE.

لجميع الأطفال دون سن 6 سنوات الحق في الحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام (أنظري صفحة 242). هذا يعني أنك لست مضطرة للدفع عندما تحضرين طفلك إلى الطبيب العام، كما أن لقاحات طفلك أيضاً متوفرة مجاناً لدى الأطباء العامون للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية. يوفر الأطباء العامون لقاحات لطفلك باسم الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية مجاناً.

Tusla – the Child and Family Agency

Tusla provides support to families through their:

- family resource centres
- child and family support networks

See tusla.ie or phone 01 771 8500. Tusla's parenting24seven.ie has tips on parenting.

Ask for professional help if:

- you or your partner feel unhappy in your relationship, or
- there is conflict between you and you argue in front of your children

Tusla has links with voluntary organisations around the country that offer:

- parenting programmes
- Meitheal – a community-based support service for families
- child and family support networks
- marriage counselling
- child counselling
- child bereavement counselling and support
- family mediation – a free and confidential service that helps parents who have decided to separate or divorce

وكالة الطفل والأسرة تسلا - Tusla

توفر وكالة الطفل والأسرة الدعم للعائلات من خلال:

- مراكز موارد الأسرة الخاصة بها
- شبكات دعم الطفل والأسرة الخاصة بها

اطلعي على tusla.ie و اتصلي بهم على 01 771 8500. يوفر موقع parenting24seven.ie الخاص وكالة الطفل والأسرة نصائح حول تربية الطفل.

اطلبي المساعدة من الجهات المختصة إذا كنت:

- تشعرين أنت أو شريكك بعدم السعادة في علاقتك، أو
- كان هناك خلاف بينكما و تتجادلان أمام أطفالكم

لدى وكالة الطفل والأسرة روابط مع المنظمات التطوعية في جميع أنحاء البلاد والتي تقدم:

- برامج الأبوة/ الأمومة
- ميتهيل Meitheal - وهي خدمة دعم للعائلات على المستوى المحلي
- شبكات دعم الطفل والأسرة
- استشارات الزواج
- استشارات الطفل
- تقديم الاستشارات والدعم عند فقدان طفل
- الوساطة العائلية - خدمة مجانية وسرية تساعد الآباء الذين قرروا الانفصال أو الطلاق.

Social work services

Social work services are for children and families who sometimes need extra support to do their best for their family. Tusla's social work teams are in place in every community. They provide a wide range of preventative and child protection services.

Social workers work closely with parents and children to find out what their needs are and to develop a plan to meet those needs. Contact details for social workers are available on tusla.ie or by phoning 01 771 8500.

Barnardos

Barnardos helps children and families who need extra support at times. Their services include:

- family support in partnership with the HSE
- bereavement counselling for children
- information, training and a range of leaflets and books for parents and people who work with children

For more information call 01 435 0355 or see barnardos.ie

HSE Community Psychology Services

Your GP and other professionals can give you information on your local child, adolescent and family psychology service. They can make a referral for you if necessary.

خدمات العمل الاجتماعي

خدمات العمل الاجتماعي مخصصة للأطفال والعائلات التي تحتاج أحياناً إلى دعم إضافي من أجل بذل أقصى جهدهم لعائلاتهم. تتواجد فرق العمل الاجتماعي من وكالة الطفل والأسرة في كل مجتمع محلي. فهي توفر مجموعة واسعة من الخدمات الوقائية وخدمات حماية الطفل.

يعمل الأخصائيون الاجتماعيون عن كثب مع أولياء الأمور والأطفال لمعرفة احتياجاتهم ووضع خطة لتلبية تلك الاحتياجات. تفاصيل الاتصال بالأخصائيين الاجتماعيين متاحة على موقع tusla.ie أو عن طريق الاتصال على الرقم 01 771 8500.

بيرناردوز Barnardos

تساعد بيرناردوز الأطفال والأسر الذين يحتاجون إلى دعم إضافي أحياناً. و تشمل خدماتها:

- دعم الأسرة في شراكة مع " الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية "
- تقديم استشارات للأطفال المفجوعين
- تقديم معلومات والتدريب ومجموعة من المنشورات والكتب للآباء والأمهات والأشخاص الذين يعملون مع الأطفال

لمزيد من المعلومات، اتصلي على 01 435 0355 أو اطلعي على موقع barnardos.ie

الخدمات الصحة النفسية المجتمعية الخاصة "بالهيئة التنفيذية للخدمات الصحية"

يمكن لطبيبك العام وغيره من المهنيين أن يقدموا لك معلومات عن خدمات الصحة النفسية المحلية للطفل والمراهق والأسرة. يمكنهم إحالتك على طبيب إذا استلزم الأمر

Feeding your baby

إطعام طفلك

Feeding helps your child to be nourished and to grow strong and healthy. There may be challenges but there is support and help available.

إن إطعام طفلك يساعد على تغذيته وعلى أن ينمو بقوة وصحة. قد تكون هناك تحديات ولكن الدعم والمساعدة متاحان.

Talk to your public health nurse if you have any concerns about feeding. See page 50 for information on breastfeeding support.

تحدثي إلى ممرضة الصحة العامة الخاصة بك إذا كان لديك أية مخاوف بشأن إطعام الطفل. اطّلي على الصفحة 50 للحصول على معلومات أكثر حول دعم الرضاعة الطبيعية.

Responsive feeding

Responsive parenting is an important part of forming a healthy relationship with your baby. It means that you are responding sensitively to your baby while accepting their needs and signals.

This type of parenting helps your baby to form healthy brain connections and encourages feelings of safety and comfort. Your baby loves when you hold them close. It comforts your baby and helps them feel secure.

You can do responsive feeding by responding to your baby when they are showing signs of:

- hunger (early feeding cues) – see page 39
- distress

Tips for responsive breastfeeding

- Feed your baby whenever they show signs of wanting to breastfeed. Respond to your baby's early feeding cues. Do not try to time the feeds or feed to a schedule.
- Remember that you are not 'spoiling' your baby by responding to their needs in this way.

Tips for responsive bottle-feeding

- Your baby will love it if you or your partner do most of the feeds – they know you best.
- Gently encourage the baby to root and invite them to take the teat.
- Pace the feed or go at your baby's pace – try not to rush. Never force your baby to take a full feed.

التغذية الاستجابية

الأمومة الاستجابية جزء مهم من تكوين علاقة صحية مع رضيعك. هذا يعني أنك تستجيبين لرضيعك بحساسية بينما تتقبلين احتياجاته وإشارات.

يساعد هذا النوع من الأمومة/الأمومة طفلك على تكوين روابط عقلية صحية ويشجعه على الشعور بالأمان والراحة. يحب رضيعك عندما تحضنيه لأن هذا يريحه ويساعده على الشعور بالأمان.

يمكنك القيام بالتغذية الاستجابية من خلال الاستجابة لرضيعك عندما تظهر عليه علامات:

- الجوع (الإشارات المبكرة للتغذية) - انظر الصفحة 39
- القلق

نصائح للرضاعة الطبيعية الاستجابية

- أطعمي رضيعك كلما أظهر علامات الرغبة في الرضاعة الطبيعية. استجبي للإشارات المبكرة لرضيعك ولا تحاولي وضع وقت للرضاعة أو جعلها وفقا لجدول زمني.
- تذكري أنك لا "تدلين" طفلك عند الاستجابة لاحتياجاته بهذه الطريقة.

نصائح للرضاعة الصناعية الاستجابية

- سيحب رضيعك إذا قمت أنت أو شريكك بإطعامه - لأنه يعرفكما بشكل أفضل.
- شجعي الرضيع برفق على أخذ الحلمة.
- حددي سرعة الرضاعة أو أرضعيه حسب وتيرته - حاولي ألا تسرعني ولا تجبري الرضيع على تناول الزجاجات كاملة.

Did you know?

It's normal for babies to lose weight in the first few days after birth. After this they begin gaining weight and by 2 weeks of age they are usually back at their birth weight.

هل تعلمين؟

من الطبيعي أن يفقد الأطفال الوزن في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة ثم يبدؤون بعدها في استعادة الوزن وبحلول أسبوعين من العمر عادة ما يعودون لوزنهم عند الولادة.

Breastfeeding

Your breast milk is all your baby needs for the first 6 months and it is then part of their wider diet as they grow.

Breastfeeding is soothing and comforting for your baby and creates a special closeness. It gives you a chance to rest with your baby and to get to know them.

الرضاعة الطبيعية

إن حليب الأم هو كل ما يحتاجه طفلك خلال الأشهر الستة الأولى ليصبح بعدها جزءاً من نظامه الغذائي الأوسع مع نموه.

إن الرضاعة الطبيعية مريحة ومهدئة لطفلك وتخلق رابطة خاصة، كما تمنحك فرصة لتتقربي مع طفلك وتتعرفي عليه.

Breastfeeding:

- protects your health and your baby's health
- is important for your baby's healthy growth and development
- provides antibodies to protect your baby from illness and build their immune system
- helps you to be a healthy weight
- reduces your risk of breast cancer, ovarian cancer and diabetes

الرضاعة الطبيعية:

- تحمي صحتك وصحة طفلك.
- مهمة للنمو والتطور السليم لطفلك.
- توفر الأجسام المضادة من أجل حماية رضيعك من الأمراض وبناء نظام المناعة لديه.
- تساعدك على الوصول لوزن صحي.
- تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض والسكري.

Breastfeeding helps protect your baby from:

- ear, chest, nose and tummy infections
- obesity (being very overweight)
- diabetes
- cot death

تساعد الرضاعة الطبيعية في الوقاية من :

- التهابات الأذن والصدر والأنف والبلغم
- السمنة (الزيادة الكبيرة عن الوزن)
- السكري
- موت المهدد

Early feeding cues

It is best to feed your baby when they show signs of being hungry. These are called early feeding cues. Cues include:

- eyes fluttering or moving over and back, even if their eyelids are closed
- moving their hands to their mouth or towards their face
- opening and closing their mouth
- 'rooting' — turning their head when you touch their cheek, or trying to move towards your breast
- making cooing noises

الإشارات المبكرة للتغذية

من الأفضل إطعام طفلك عندما تظهر عليه علامات الجوع، والتي تسمى الإشارات المبكرة للتغذية. تشمل هذه الإشارات:

- رفرفة العيون أو تحركها ذهاباً وإياباً، حتى لو كانت جفونه مغلقة
- تحريك أيديه نحو فمه أو نحو وجهه
- فتح وإغلاق فمه
- التحويم - تحريك رأسه عند لمس خده، أو محاولة التحرك نحو الثدي
- إصدار أصوات خافتة

Crying is a late sign of hunger or late feeding cue. Try feeding when you notice the earlier signs. It will be easier as you will both be calmer and more relaxed.

البكاء إشارة متأخرة عن الجوع أو علامة تغذية متأخرة. حاولي إطعامه عندما تلاحظين الإشارات الأولية، فذلك سيكون أسهل حيث يكون كلاكما أهدئ وأكثر استرخاء حينها.

Breastfeeding positions

Before you start breastfeeding, find a comfortable position. There are very few rules but it is important that you and your baby are positioned comfortably.

Have a glass of water close to hand, and perhaps a snack. Like any new skill, breastfeeding takes practice. See mychild.ie for step-by-step guides on different breastfeeding positions.

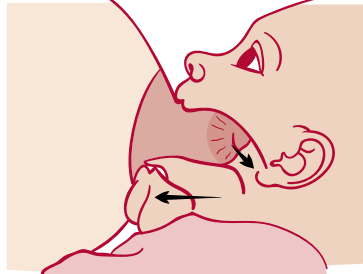
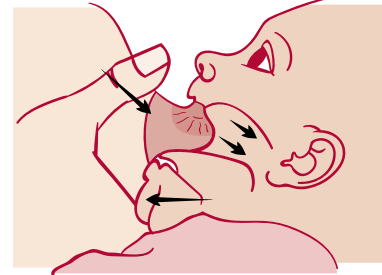
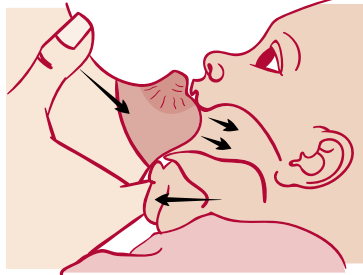
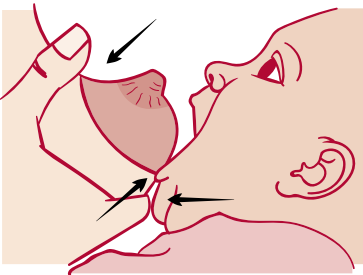
وضعية الرضاعة الطبيعية

قبل البدء في الرضاعة، جدي وضعية مريحة. توجد قواعد قليلة جدًا للرضاعة ولكن من المهم أن تكوني أنت وطفلك في وضعية مريحة.

ضعي كوبًا من الماء بالقرب منك، وربما وجبة خفيفة. مثل أي مهارة جديدة، تتطلب الرضاعة الطبيعية ممارسة. اطلعي على موقع mychild.ie للحصول على التوجيهات خطوة بخطوة حول الأوضاع المختلفة للرضاعة الطبيعية.

Attaching your baby to your breast

تثبيت طفلك بشديك



Attachment: The key to successful breastfeeding

التعلق: المفتاح للحل للرضاعة الطبيعية الناجحة

Positioning and attachment is about how you hold your baby at your breast so they can feed. This is also called latching on. Proper positioning and attachment is the most important thing for successful breastfeeding.

تتعلق الوضعية والتثبيت بكيفية حمل طفلك لثديك حتى يتمكن من الرضاعة. وهذا ما يسمى أيضا الإغلاق. إن الوضعية المناسبة لحمل وتثبيت الطفل بالثدي هما أهم شيء في نجاح الرضاعة الطبيعية.

When your baby is well positioned and attached, they will find it easier to feed well and you will find it more comfortable.

عندما يكون طفلك في وضعية جيدة مثبتة، سيجد أن الرضاعة أسهل وستجدين أنك مرتاحة أكثر.

In the early days, you may feel sensitive at the beginning of a feed as you get used to the new feeling. Feeding should not be painful.

في الأيام الأولى، قد تجدنين نفسك حساسة في البداية ومع الاعتياد على الشعور الجديد، ستصبح الرضاعة غير مؤلمة.

Get help with positioning and attaching from your public health nurse, midwife, lactation consultant or voluntary breastfeeding organisation if you continue to feel discomfort.

Follow these steps to position and attach your baby well.

1. Hold your baby close with their nose level with your nipple.
2. Let your baby's head tip back so their top lip brushes against your nipple — this should help them open their mouth wide.
3. When your baby's mouth is wide open, bring them to your breast.
4. Aim your nipple to the roof of their mouth.
5. When they attach, your nipple and most of the areola (the area around your nipple) should be deep in your baby's mouth.
6. When your baby is attached properly, their chin will be pressed into your breast.
7. Your baby's nose should be clear for easy breathing. Ideally, the nose should be at a tilt when attached correctly.
8. If your baby's nose appears to be blocked, move their bottom closer to you. This will create a head tilt and free up their nose.
9. The deeper the attachment, the more comfortable you will feel and the better your baby will feed.

How to know your baby is attached correctly

Signs that your baby is attached correctly:

Head position

- Your baby should have a wide mouthful of breast in their mouth.
- More of your areola will be visible above their top lip than below their bottom lip.
- Their chin should be touching your breast.
- You may notice their top and bottom lips curled out.
- Their cheeks should be full and rounded, you should not see the cheeks dimpling when baby sucks.
- Their jaw should be moving, you may also see their ears twitch as they feed.

احصلي على المساعدة بشأن وضعية الطفل و تثبيته من ممرضة الصحة العامة أو القابلة أو استشاري الرضاعة أو منظمة الرضاعة الطبيعية التطوعية إذا تواصل الشعور بعدم الراحة.

اتبعي هذه الخطوات في وضع الطفل و تثبيته جيدًا.

1. أمسكي طفلك بحيث يكون أنفه في مستوى حلمة ثديك.
2. دعي رأس طفلك ينحني إلى الوراء حتى ينظف بشفته العليا حلمتك - وهذا من شأنه أن يساعده على فتح فمه على نطاق واسع.
3. عندما يكون فم طفلك مفتوحًا على مصراعيه، قدميه إلى الثدي.
4. وجهي حلمة ثديك إلى لهاته (سطح الفم).
5. عند تثبيته، يجب أن تكون حلمتك ومعظم الهالة (المنطقة المحيطة بحلمتك) في عمق فم طفلك.
6. عندما يتم تثبيت طفلك بشكل صحيح، سيكون ذقنه في حالة ضغط نحو صدرك.
7. يجب أن يكون أنف طفلك مكشوفًا ليتنفس بسهولة.
8. إذا ظهر أن أنف طفلك مسدود، فحركه بالقرب منك. سيؤدي ذلك إلى ميل رأسه وتحرير أنفه.
9. كلما كان التثبيت بالمرفق أكثر عمقًا، كلما شعرت براحة أكبر ورضع طفلك بشكل أفضل.

كيف تعرفين بأن طفلك متصل بحلمتك بشكل صحيح

علامات تدل على أن طفلك مثبت بحلمتك بشكل صحيح:

وضعية الرأس

- يجب أن يكون جزء كبير من الثدي في فم طفلك.
- سيظهر جزء أكبر من الهالة المحيطة بالحلمة فوق الشفة العلوية من الشفة السفلية.
- ينبغي أن يلمس ذقنه ثديك
- قد تلاحظين بأن شفثيه مجعدتين للخارج.
- ينبغي أن يكون خداه مليئان ومستديران، ويجب ألا تري غمازات الخدود عند رضاعة الطفل.
- يجب أن يتحرك فكه، وقد تلاحظين أذنيه تتحركان أيضا أثناء الرضاعة.

Sucks and sounds

- They will start with short quick sucks, then change to long deep sucks with pauses to breathe.
- You should hear them swallowing as your breast milk volume increases.
- You should not hear smacking or clicking sounds.

Calm and comfortable

- They should feed calmly and not move on and off the breast.
- You will feel comfortable during a feed and your nipples should not be sore.
- When they finish feeding, they should seem satisfied.

Breastfeeding during the first 4 weeks

Newborn babies have tiny tummies. They can feed 10 to 12 times in 24 hours. Your milk is very easy for your baby to digest.

In the first few weeks, you and your baby are getting used to breastfeeding. This is called establishing breastfeeding.

Your supply of breast milk is established in the early weeks. This works by supply and demand. The more you breastfeed, the more milk your body produces.

To make sure you have a good supply of milk:

- Feed your baby often when they show early feeding cues.
- Let your baby feed as long as they wish.

When your baby is finished feeding, they will come off your breast. You can then offer your second breast. If your baby does not take this breast, offer it first at the next feed.

Feeding patterns

Some babies feed more at certain times of the day, often in the evening. This is normal.

Breastfeeding is a skill that you and your baby will develop over the first few weeks. As the weeks pass, your baby may develop a more regular pattern of feeding. From around 4 weeks of age you and your baby will have breastfeeding well established.

المص و الصوت

- سيبدأ بمصه بطريقة سريعة وقصيرة، ثم يتحول إلى مصات عميقة طويلة مع فترات توقف مؤقتة للتنفس.
- يجب أن تسمع منه صوت البلع مع زيادة حجم حليب ثديك.
- يجب أن لا تسمعي أصوات لعق أو فرقة الفك.

الهدوء والراحة

- يجب أن يتغذى بهدوء وأن لا يترك الثدي ويعود إليه.
- سوف تشعرين بالراحة عندما ترضعين طفلك ولا تكون حلمتك مؤلمة.
- يجب أن يبدو شعباناً عندما ينتهي من الرضاعة.

الرضاعة الطبيعية خلال الأسابيع الأربعة الأولى

لدى الأطفال حديثي الولادة بطن صغير، ويمكنهم أن يرضعوا من 10 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة، فهضم حليبك سهل جداً لطفلك.

في الأسابيع القليلة الأولى، تحاولين أنت وطفلك الاعتياد على الرضاعة الطبيعية، وهذا ما يسمى بداية الرضاعة الطبيعية.

يتم تأسيس مخزونك من الحليب في الأسابيع الأولى، وهو أمر خاضع لمبدأ العرض والطلب. كلما زادت الرضاعة الطبيعية، زاد الحليب الذي ينتجه جسمك.

للتأكد من أن لديك مخزوناً جيداً من الحليب:

- أكثر من إرضاع طفلك عندما يُبدي العلامات المبكرة للتغذية.
- دع طفلك يرضع بقدر ما يريد.

عندما ينتهي طفلك من الرضاعة، سوف يترك الثدي. يمكنك عندها تقديم ثديك الثاني. إذا لم يأخذ طفلك هذا الثدي، فاعرضيه عليه أولاً في الرضاعة التالية.

أنماط التغذية

بعض الأطفال يتغذون أكثر في أوقات معينة من اليوم، وغالباً في المساء. وهذا أمر طبيعي.

الرضاعة الطبيعية مهارة ستطورينها أنت ورضيعك خلال الأسابيع القليلة الأولى. ومع مرور الأسابيع، قد يطور رضيعك نمط تغذية أكثر انتظاماً. بعد حوالي 4 أسابيع، ستكون الرضاعة الطبيعية مستقرة لك ولرضيعك.

Getting into a routine

You may start to notice that your day is falling into a fairly predictable routine. Every baby's pattern will differ, and it may change from time to time with occasional growth spurts. The longer they breastfeed, the easier it becomes.

It is normal for babies to wake at night for feeds. Breastfeeding at night gives your baby a large part of their calorie intake and it helps maintain your milk supply. As your baby grows, they may settle and sleep for longer periods at night.

Soothers

Try not to give your baby a soother, dummy or dodie until breastfeeding is established, usually when your baby is 1 month old.

Using soothers has been shown to reduce the amount of breast milk your body makes.

It may interfere with your baby attaching correctly onto your breast.

الدخول في روتين

قد تبدئين في ملاحظة أن يومك روتيني ويمكنك التنبؤ به إلى حد ما. سيختلف نمط كل طفل، وقد يتغير من وقت لآخر مع طفرات نمو عرضية. كلما طال الرضاعة الطبيعية، كلما أصبحت أسهل.

من الطبيعي أن يستيقظ الأطفال ليلاً ليتغذوا. توفر الرضاعة الطبيعية في الليل جزءاً كبيراً من السعرات الحرارية التي يتناولها طفلك وتساعد في الحفاظ على مخزون الحليب. مع نمو طفلك، قد يستقر وينام لفترات أطول في الليل.

اللهاية

حاوولي ألا تعطي طفلك لهاية أو دمية أو دوديّة حتى يتم القيام بالرضاعة الطبيعية، ويتم هذا عادة عندما يبلغ عمر طفلك شهراً واحداً.

لقد تبين أن استخدام اللهاية يقلل كمية حليب الأم التي ينتجها جسمك، وقد تتداخل مع تعلق طفلك ببنديك بشكل صحيح.

What to eat and drink

There's no need to follow a special diet when you are breastfeeding. Breastfeeding is thirsty work so make sure you are drinking plenty of water.

Being a new mother is busy and can be hard work. Try to have a healthy and balanced diet to make sure you are getting all of the nutrients you need.

A healthy and balanced diet means:

- at least 5 to 7 servings of vegetables, salad and fruit each day
- wholegrain bread, pasta, rice or potatoes
- plenty of fibre to prevent constipation — wholegrains, beans, lentils, fruit and vegetables
- protein such as lean meat, poultry, fish and eggs
- dairy foods such as milk, cheese and yoghurts

طعامك و شربك

لا داعي لاتباع نظام غذائي خاص عند الرضاعة الطبيعية. الرضاعة الطبيعية هي عمل يجعلك تشعرين بالعطش، لذا تأكدي من شرب الكثير من الماء.

كونك أم جديدة فإن هذا يعد عملاً شاقاً و يجعلك مشغولة. حاوولي الحصول على نظام غذائي صحي ومتوازن للتأكد من حصولك على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجينها.

يقصد بالنظام الغذائي الصحي والمتوازن:

- ما لا يقل عن 5 إلى 7 حصص من الخضار والسلطة والفواكه كل يوم
- خبز أو معكرونة الحبوب الكاملة أو الأرز أو البطاطس
- الكثير من الألياف لمنع الإمساك - الحبوب الكاملة والفاصوليا والعدس والفواكه والخضروات
- البروتين مثل اللحوم الخالية من الدهن والدواجن والأسماك والبيض
- منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي

Try to have healthy snacks ready to grab for when you get hungry.

Examples include:

- fresh fruit
- yoghurts
- hummus and vegetables to dip like carrots and celery
- sandwiches
- dried fruit like raisins, apricots and prunes
- breakfast cereals or muesli that are fortified with vitamins
- baked beans on toast
- baked potato with cheese
- boiled eggs

حاولي تحضير وجبات خفيفة صحية جاهزة للأكل عندما تشعرين بالجوع.

مثل:

- الفواكه الطازجة
- الزبادي
- الحمص وخضروات للتغميس مثل الجزر والكرفس
- السندويشات
- الفواكه المجففة مثل الزبيب والمشمش والخوخ
- حبوب الإفطار أو الموسلي المدعم بالفيتامينات
- الفاصوليا المخبوزة على الخبز المحمص
- البطاطا المخبوزة مع الجبن
- البيض المسلوق

What to avoid

Alcohol

It's best to avoid drinking alcohol until your baby is more than 1 month old. In the first few weeks, you and your baby are getting used to breastfeeding. This is called establishing breastfeeding.

If you choose to drink alcohol once breastfeeding is established, there are steps you can take to avoid passing alcohol to your baby through your milk:

- feed your baby before drinking alcohol
- express your breast milk if you plan to drink more than 2 standard drinks – 1 standard drink is a half a pint of beer, a single measure of spirits or a small glass of wine
- wait 2 hours after each standard drink before breastfeeding your baby
- do not drink more than 11 standard drinks a week
- spread your drinks over the week
- have at least 2 alcohol-free days per week

You may not be able to take care of your baby properly if you are affected by alcohol. Only time makes alcohol leave your body and your milk. Drinking water or expressing your breast milk will not clear the alcohol from your body any faster. Breastfeeding while there is alcohol in your breast milk can affect your baby's sleep.

ما الأغذية الواجب تجنبها

الكحول

من الأفضل تجنب شرب الكحول حتى يصبح عمر طفلك أكثر من شهر. في الأسابيع القليلة الأولى، تكوني أنت وطفلك في مرحلة التعود على الرضاعة الطبيعية. وهذا ما يسمى بإنشاء الرضاعة الطبيعية.

إذا قررت شرب الكحول بمجرد إنشاء الرضاعة الطبيعية، فهناك خطوات يمكنك اتخاذها لتجنب نقل الكحول إلى طفلك من خلال الحليب الخاص بك:

- أرضعي طفلك قبل تناول الكحول.
- استخلي حليبك إذا كنت تخططين لشرب أكثر من مقياس من الشراب -مقياس واحد من الشراب هو نصف قدح من البيرة أو مقياس واحد من المشروبات الروحية أو كوب صغير من النبيذ.
- انتظري ساعتين بعد كل قياس من المشروب لإرضاع طفلك.
- لا تشربي أكثر من 11 قياساً من الشراب في الأسبوع.
- وزعي المشروبات على الأسبوع.
- يجب أن يكون لديك ما لا يقل عن يومين خاليين من الكحول في الأسبوع.

قد لا تكوني قادرة على رعاية طفلك بشكل ملائم إذا كنت متأثرة بالكحول. وحده الوقت يجعل الكحول يترك جسمك وحليبك. لا يسرع شرب الماء أو استدرار حليبك في إزالة الكحول من جسمك، ويمكن أن تؤثر الرضاعة الطبيعية أثناء وجود الكحول في حليب الثدي على نوم طفلك.

Caffeine

Drinks containing caffeine like tea, coffee and energy drinks may keep your baby awake.

Keep your caffeine intake to less than 200 mg per day, the same as when you were pregnant.

Examples of foods and drinks containing caffeine include:

- 1 mug of filter coffee – 140 mg caffeine
- 1 mug of instant coffee – 100 mg caffeine
- 1 mug of tea – 75 mg caffeine
- 1 can of energy drink can have up to 160 mg caffeine, depending on the size
- 1 cola drink tends to have 40 mg caffeine



الكافيين

قد تبقى المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة رضيعك مستيقظاً.

اجعلي كمية الكافيين التي تتناولينها في اليوم أقل من 200 ملغ، كما كان عليه الحال عندما كنت حاملاً.

من أمثلة الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين:

- 1 كوب من القهوة المرشحة - 140 ملغ من الكافيين
- 1 كوب من القهوة الفورية - 100 ملغ من الكافيين.
- 1 كوب من الشاي - 75 ملغ من الكافيين
- 1 قارورة من مشروبات الطاقة قد تصل كمية الكافيين بها إلى 160 ملغ، حسب الحجم
- 1 مشروب من الصودا عادة على 40 ملغ من الكافيين

Fish

Oily fish contains special types of fat. These are called long chain omega fatty acids. These fats are really good for your baby's developing nervous system.

But some oily fish can contain low levels of pollutants. These can build up in your body. If you are breastfeeding, don't have more than two portions of oily fish each week.

You should not eat more than one portion of marlin, swordfish or shark per week. This is because these fish can contain high levels of mercury. There is no limit to how much tuna you can eat when breastfeeding.



السّمك

تحتوي الأسماك الزيتية على أنواع خاصة من الدهون تسمى بأحماض أوميغا الدهنية طويلة السلسلة. هذه الدهون مفيدة جداً لنظام طفلك العصبي الذي يكون في طور النمو.

لكن يمكن لبعض الأسماك الزيتية أن تحتوي على مستويات منخفضة من الملوثات والتي يمكن أن تتراكم في جسمك. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فلا تتناولي أكثر من حصتين من الأسماك الزيتية في الأسبوع.

يجب ألا تتناولي أكثر من حصة واحدة من سمك المارلين أو سمك أبو سيف أو سمك القرش في الأسبوع. وذلك لأن هذه الأسماك يمكن أن تحتوي على مستويات عالية من الزئبق. لا يوجد حد لمقدار التونة الذي يمكنك تناوله عند الرضاعة الطبيعية.

Medication

Make sure any medicine, tablets or pills you take are safe for breastfeeding. Check with your GP, any doctor who is treating you or pharmacist.

Keep all medication out of your child's sight and reach.

الأدوية

تأكد من أن يكون أي دواء أو أقراص أو حبوب تأخذينها آمنة للرضاعة الطبيعية. استشري طبيبك العام أو أي طبيب يعالجك أو الصيدلي.

احتفظي بجميع الأدوية بعيداً عن مرأى و متناول طفلك.

Breastfeeding challenges

Breastfeeding is a skill that mothers and babies learn together. Like any skill, it takes practice and patience.

Things that help to prevent breastfeeding challenges:

- Feed your baby frequently when they show early feeding cues (see page 39).
- Make sure your baby is positioned and attached deeply onto your breast for comfort.

If you do have any breastfeeding challenges, you are not alone. Ask for help (see page 50). There is almost always a solution.

Sore or bleeding nipples

If your nipples are sore or bleeding, get help.

Ask your lactation consultant, public health nurse or GP practice nurse to check that your baby is correctly positioned and attached to the breast.

They will help you to:

- become more comfortable feeding
- treat sore nipples

If the position you use when feeding your baby or the way your baby is attached to your breast isn't the cause of the problem, they will advise you about treatment. Other causes may include tongue-tie (see page 49) or thrush (see page 48).

Tips

If the position you use when feeding your baby or the way your baby is attached to your breast is causing your problems, some of the following tips may help:

- After each feed, hand express (see page 53) some milk. Gently rub the milk into the nipple area. Let this dry before covering again.
- Gently massage your nipples with warm fingers and 100% lanolin nipple ointment – follow the instructions and make sure you are in a warm room.
- Spread a small amount of 100% lanolin nipple cream on a clean dry breastpad and place over the nipple. Change the breastpad frequently (read the instructions) to prevent moisture staying on your skin.
- Use a hydrogel compress – ask your pharmacist for advice on which types are suitable for breastfeeding women and follow the instructions.

تحديات الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي مهارة تتعلمها الأمهات والرضع معًا. مثل أي مهارة، فإنها تتطلب الممارسة والصبر.

من الأشياء التي تساعدك على تجنب تحديات الرضاعة الطبيعية:

- اطعمي طفلك بشكل متكرر عندما يظهر علامات التغذية المبكرة (انظري الصفحة 39).
- تأكدي من وضعية طفلك وأنه مثبت جيدًا بصدرك لراحته.

إذا كانت لديك أية تحديات مع الرضاعة الطبيعية، فأنت لست وحدك. أطلب المساعدة (انظري الصفحة 50)، ففي الأغلب هنالك دائمًا حل ما.

التهاب أو نزيف الحلمات

اطلبي المساعدة إذا كانت حلمتك ملتهبة أو تنزف.

اطلبي من استشاري الرضاعة أو ممرضة الصحة العامة أو الممرضة الممارسة العامة التحقق مما إذا كانت وضعية طفلك وتبته بئديك صحيحة.

سوف يساعدونك على:

- أن تكوني أكثر راحة خلال الرضاعة الطبيعية.
- علاج الحلمات الملتهبة

إذا كانت وضعية إرضاع طفلك أو طريقة تثبيته بئديك هي سبب المشكلة، فسوف ينصحونك بشأن العلاج. قد تشمل الأسباب الأخرى التصاق اللسان (انظري الصفحة 49) أو القلاع (انظري الصفحة 48).

نصائح

إذا كانت الوضعية التي تستخدمينها خلال الرضاعة الطبيعية أو طريقة تثبيت الطفل بئديك تسبب لك مشاكل، فبعض النصائح التالية قد تساعدك:

- بعد كل رضاعة، استلصي بعض الحليب بئديك (انظر الصفحة 53). وافركي الحليب برفق في منطقة الحلمة ودعيه يجف قبل تغطيتها.
- قومي بتدليك حلمتك بلطف بأصابع دافئة وباستعمال مرهم حلمة مكون من اللانولين بنسبة 100% - اتبعي التعليمات وتأكدي من أنك في غرفة دافئة.
- قومي بوضع كمية صغيرة من مرهم حلمة مكون من اللانولين بنسبة 100% على ضمادة ندي وثبتها على الحلمة. قومي بتغيير الضمادة بانتظام (اقرأ إرشادات الاستعمال) للوقاية من تكوّن الرطوبة على جلدك.
- استعملي ضمادات الهيدروجيل - أسأل الصيدلي عن الأنواع المناسبة للنساء المرضعات واتبعي التعليمات.

If it feels too painful to feed, you could pump milk (see page 54) for a day or two. This gives your nipples time to heal. Hand expressing (page 53) may be more comfortable than using a pump.

إذا كان من المؤلم أن ترضعي طفلك، فيمكنك ضخ الحليب (انظر الصفحة 54) ليوم أو يومين. هذا يعطي الحلمت الوقت للشفاء. قد يكون استدرار الحليب باليد (صفحة 53) مريحاً أكثر من استخدام المضخة.

Unsettled feeding

Unsettled feeding means your baby is fussing or crying at the breast.

Ask for help from your lactation consultant, public health nurse, midwife or neonatal nurse about the best ways to correctly position and attach your baby to your breast. When your baby has finished the first breast, try offering your second breast at each feed.

الرضاعة غير المستقرة

التغذية غير المستقرة تعني أن رضيعك يبتهت أو يبكي عند الثدي.

اطلبي المساعدة من استشاري الرضاعة أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة أو ممرضة الأطفال حديثي الولادة حول أفضل الطرق لوضعية طفلك وتثبيتته على نحو صحيح. عندما ينتهي طفلك من الثدي الأول، حاولي تقديم ثديك الثاني له خلال كل إرضاع

Engorgement

Breast engorgement is when your breasts get too full of milk. This can leave them feeling hard and painful.

Engorgement can happen in the early days of feeding. It can take a few days for your supply of breast milk to match what your baby needs. It can also happen later on, for example when you introduce solid foods to your baby and your baby starts to drink less breast milk.

Ask your public health nurse, GP practice nurse or lactation consultant for help if you think your breasts are engorged. They can show you how to express a little milk by hand before a feed to soften your breast and help your baby to attach (see page 40).

Other tips include:

- Wear a well-fitting bra designed for breastfeeding mothers (nursing bra).
- Apply warm flannels to your breasts before a feed or before you hand express.
- Keep cabbage leaves in the fridge and put them on your breasts after a feed.
- Take paracetamol or ibuprofen to help with the pain - ask your pharmacist for advice.

Blocked ducts

If you have a blocked duct, you will usually notice an area of your breast that is sore. You might feel a hard and tender lump when you press your breast. You will generally feel well.

الاحتقان

يحدث احتقان الثدي عندما يكون ثديك ممتلئاً بالحليب مما يجعله مؤلماً وقاسياً.

يمكن أن يحدث احتقان في الأيام الأولى للرضاعة. قد يستغرق الأمر بضعة أيام حتى يتوافق مخزون الحليب الخاص بك مع احتياجات طفلك. يمكن أن يحدث ذلك أيضاً في وقت لاحق، على سبيل المثال، عند تقديم الأطعمة الصلبة لطفلك ويبدأ طفلك في شرب كمية أقل من حليبك.

أسألي ممرضة الصحة العامة أو الممرضة العامة الممارسة أو مستشارة الرضاعة من أجل الحصول على المساعدة إذا كنت تعتقدين بأن ثديك محتقان. يمكنهم أن يوضحوا لك كيفية استدرار القليل من الحليب باليد قبل الرضاعة لترطيب ثديك ومساعدة طفلك على الاتصال (انظري الصفحة 40).

تشمل النصائح الأخرى:

- ارتداء حمالة صدر مناسبة جيداً مصممة للأمهات المرضعات (حمالة صدر التمريض).
- وضع فانيلا دافئة على ثديك قبل الرضاعة أو قبل استدرار الحليب باليد.
- الإحتفاظ بأوراق الملفوف في الثلاجة وضعيها على ثديك بعد الرضاعة.
- تناول الباراسيتامول أو الإيبوبروفين للمساعدة على تجاوز الألم - أسألي الصيدلي للحصول على المشورة.

انسداد القنوات

إذا كانت لديك قناة مسدودة، فستلاحظين عادة بأنه توجد منطقة مؤلمة من ثديك. قد تشعرين بوزن قاس أو طري عندما تضغطين على ثديك. سوف تشعرين بالتحسن عموماً.

A blocked duct can happen when the milk is not flowing freely from that milk duct in your breast. Causes can include wearing a bra that is too tight, incorrect positioning and attachment or missing a feed.

Mastitis

Mastitis means you have an inflammation in one of your breasts. This can happen when a blocked duct is not relieved. If you have mastitis, your breast can feel painful and inflamed. If mastitis is not treated, it can become infected and you will need to take antibiotics.

If you have mastitis, you may have:

- a red patch of skin on your breast that is painful to touch
- a high fever
- flu-like symptoms – feeling generally unwell, achy and tired

You may also feel tearful.

Ask your public health nurse, GP practice nurse, midwife, neonatal nurse, or lactation consultant to check that your baby is correctly positioned and attached to your breast.

Tips for blocked ducts and mastitis

Some tips to help a blocked duct or mastitis include:

- Feed more often and feed from the affected breast first.
- If your baby cannot feed, express from that side.
- Warm up your breast with a hot wet flannel before feeding.
- If you have mastitis only, cool your breast with a cold flannel after the feed.
- Massage your breast while your baby is feeding.
- Rest and take a painkiller like paracetamol or ibuprofen - ask your pharmacist for advice.

See your GP if there is no improvement after 12 to 24 hours or if things are getting worse.

Thrush

Usually the baby will get thrush first and pass it to their mother. Thrush is caused by candida, which is a type of yeast.

قد يحدث انسداد القناة عندما لا يتدفق الحليب بحرية من قناة الحليب في ثديك. وتشمل أسباب انسداد القنوات أيضا ارتداء حمالة صدرية ضيقة جدًا، أو الوضعية والتثبيت غير الصحيحين أو نقص في تدفق الحليب.

التهاب الثدي

يعني التهاب الثدي (الضرع) وجود التهاب في أحد ثدييك. يمكن أن يحدث هذا عندما لا يتم فتح قناة ثدي مسدودة. إذا كنت تعاني من التهاب الثدي، فستشعرين بأنه مؤلم وملتهب. إذا لم يتم علاجه، فقد تزداد حالته خطورة وستحتاجين حينها إلى تناول المضادات الحيوية.

إذا كنت تعاني من التهاب الثدي، فقد يكون لديك:

- رقعة جلدية حمراء على ثديك تكون مؤلمة عند اللمس
- حمى شديدة.
- أعراض مشابهة لأعراض الزكام- الشعور بالتوعك عموماً والألم والتعب

قد تحسّن أيضاً بالرغبة في البكاء

اطلبي من ممرضة الصحة العامة أو الممرضة العامة الممارسة أو القابلة أو ممرضة حديثي الولادة أو استشاري الرضاعة التأكد إذا كانت وضعية طفلك وتثبيتته بثديك صحيحة.

نصائح لانسداد القنوات والتهاب الثدي

تشمل بعض النصائح التي تساعد انسداد القنوات والتهاب الثدي:

- الرضاعة أكثر ومن الثدي المصاب أولاً.
- إذا لم يستطع طفلك الرضاعة، فاستلصي الحليب من تلك الجهة.
- دفي ثديك باستخدام قطعة قماش مرطبة بماء ساخن قبل الرضاعة.
- إذا كنت تعاني من التهاب الثدي فقط، فقومي بتبريد ثديك بقماش بارد بعد الرضاعة.
- قومي بتدليك ثديك بينما يرضع طفلك.
- ارتاحي و تناولي مسكنات الألم مثل الباراسيتامول و الإيبوبروفين- اطلبي المشورة من الصيدلي.

راجع طبيبك العام إذا لم يكن هناك تحسُّن بعد 12 إلى 24 ساعة أو إذا ازدادت الأمور سوءاً.

مرض القلاع

عادة ما يصاب الطفل بالقلاع أولاً ومن ثم ينقله إلى أمه. القلاع ناتج عن المبيضات، وهي نوع من الخمائر.

Symptoms

Symptoms include your nipples suddenly becoming sore and bright pink. Your nipple may be:

- shiny or flaky
- sore after a breastfeed or at night

Symptoms of thrush in your baby include:

- creamy white patches or white spots which cannot be removed in the mouth, on the tongue or in the cheeks
- their tongue or lips may have a white or pearly gloss
- a nappy rash – this happens to some babies

What to do

See your GP if you think you or your baby has thrush. Bring your baby with you. You will both need to be treated at the same time. Your GP may prescribe an ointment, cream or gel.

Other tips:

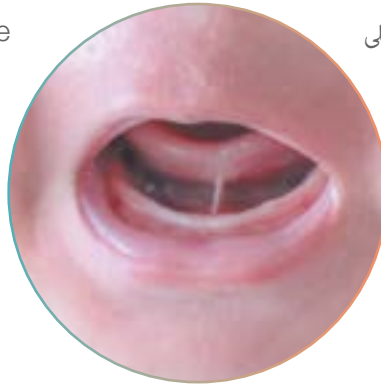
- You may take a probiotic to help the treatment – ask your pharmacist for advice.
- If using breast pads, make sure you change them after every feed.
- Make sure you and your family wash your hands properly — thrush can be passed on to the baby and other family members. Use separate towels.
- Wash clothes in a 60 degree wash.
- If you are expressing breast milk, do not freeze it. Wait until you have finished treatment and are symptom-free before you express milk for freezing.
- Go to your public health nurse, lactation consultant or local breastfeeding support group for help with positioning and attachment.

Tongue-tie

Some babies with tongue-tie are not able to move and stretch their tongues freely. This may interfere with positioning and attachment onto the breast.

What it is

Tongue-tie happens when the frenulum (the strip of skin that attaches the tongue to the base of the mouth) is too short, tight or thick.



الأعراض:

تشمل الأعراض التهاب حلمتك وتصبح فجأة مؤلمة ووردية فاقعة اللون. قد تكون حلمتك:

- لامعة أو مقشرة.
- ملتهبة بعد الرضاعة الطبيعية أو في الليل

تشمل أعراض القلاع عند الطفل:

- رقع بيضاء كريمة أو بقع بيضاء لا يمكن إزالتها في الفم أو على اللسان أو في الخدين
- قد يكون هناك لمعان أبيض أو لؤلؤي على لسانهم أو شفاههم.
- طفح على الحفاض - ويحدث هذا لبعض الأطفال .

ماذا تفعلين

راجع طبيبك العام إذا كنت تعتقدين أنك أو طفلك مصابان بمرض القلاع. اصطحبي طفلك معك، فسيحتاج كلاكما إلى علاج في الوقت نفسه. وقد يصف طبيبك العام مرهم، كريم أو هلام.

نصائح أخرى:

- يمكنك أخذ المعينات الحيوية للمساعدة في العلاج - استشير الصيدلي.
- إذا كنت تستخدمين ضمادات الثدي، فتأكدي من تغييرها بعد كل رضاعة.
- تأكدي من أنك وعائلتك تغسلون أيديكم جيدا - يمكن أن ينتقل مرض القلاع للطفل وغيره من أفراد العائلة. استخدموا مناشف منفصلة.
- اغسلي الملابس على درجة حرارة 60.
- إذا كنت تقومين باستدرا حليبك، فلا تجمديه. انتظري حتى تنتهي من العلاج وتشفين قبل استدرا حليبك لتجميده.
- زوري ممرضة الصحة العامة أو استشاري الرضاعة أو مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية المحلية للمساعدة في وضعية الرضاعة وتثبيت الطفل بالثدي.

التصاق اللسان

يعاني بعض الأطفال من عقدة اللسان ما يجعلهم غير قادرين على تحريك وتمديد ألسنتهم بحرية. قد يؤثر هذا على وضعية الرضاعة وتثبيتهم بالثدي.

ما هو التصاق اللسان

يحدث التصاق اللسان عندما تكون اللجام (الشريط الجلدي الذي يربط اللسان بقاعدة الفم) قصيرًا جدًا أو ضيقًا أو سميكًا

Signs and difficulties

Tongue-tie can reduce the amount of breast milk your baby gets. It can also reduce your supply of breast milk.

Signs of tongue-tie include:

- difficulties in getting your baby properly attached to the breast and keeping them there
- your baby losing weight or having difficulty gaining weight
- restless, tiring and unsettled feeds
- noisy or clicking sounds during the feed
- dribbling of milk during feeds

Difficulties for mothers include:

- distorted nipple shape after a breastfeed
- nipple pain and bleeding, damaged or ulcerated nipples
- engorgement (where your breasts feel very full, and sometimes quite hard)
- mastitis

What to do

See your lactation consultant, public health nurse, midwife or GP if you think your baby has tongue-tie.

Better positioning and attachment can help with feeding challenges. Some babies may need a frenotomy. This is where the frenulum causing the tongue-tie is released in a minor operation.

Leaks

Sometimes breast milk may leak from your nipples. If you use breast pads, change them at every feed.

العلامات والصعوبات

يمكن لالتصاق اللسان أن يُقلل من كمية حليب الثدي الذي يحصل عليه طفلك و أن يقلل أيضا من مخزون حليبك.

تشمل علامات التصاق اللسان ما يلي:

- صعوبات تثبيت طفلك جيدا بالثدي وإبقائه هناك.
- فقدان الوزن لطفلك أو صعوبة اكتسابه للوزن.
- رضاعة غير هادئة، متعبة و مضطربة
- ضجة أو أصوات فرقة الفك أثناء الرضاعة.
- تقطير الحليب أثناء الرضاعة.

الصعوبات التي تواجهها الأمهات تشمل:

- تشوه شكل الحلمة بعد إرضاع الطفل.
- ألم ونزيف الحلمات بالإضافة إلى ضررها وتقرحها.
- الاحتقان (عندما يكون ثديك ممتلئًا جدًا، وأحيانًا قاسيًا جدًا).
- التهاب الثدي.

ماذا تفعلين؟

راجعى استشاري الرضاعة أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة أو طبيبك العام إذا كنت تعتقدين بأن طفلك مصاب بالتصاق اللسان.

يمكن أن يساعد تحسين وضعيَّة الرضاعة والتثبيت للثدي في مواجهة تحديات الرضاعة. قد يحتاج بعض الأطفال إلى عملية استئصال اللجام. حيث يتم تسريح اللجام الذي يتسبب في التصاق اللسان في عملية بسيطة.

التسربات

يتسرب الحليب من ثديك أحيانا. إذا كنت تستخدمين ضمادات الثدي، فقومي بتغييرها عند كل رضاعة.

Support from others

Breastfeeding groups are a helpful way to meet other mothers and get information and support. Your public health nurse can give you the details of your nearest group or you can find them on mychild.ie

These groups are run by public health nurses or mothers who are trained to support breastfeeding.

الدعم من الآخرين

مجموعات الرضاعة الطبيعية مفيدة للقاء الأمهات الأخريات والحصول على المعلومات والدعم. تستطيع ممرضة الصحة العامة أن تعطيك تفاصيل أقرب مجموعة إليك أو يمكنك العثور عليها على موقع mychild.ie.

تدار هذه المجموعات من طرف ممرضات الصحة العامة أو أمهات يتم تدريبهن على دعم الرضاعة الطبيعية.

Did you know?

The HSE provides an online service called Ask our Breastfeeding Expert - see mychild.ie. Lactation consultants are available to answer your questions. You can send a question by email, on Facebook, or you can live chat on our website.

Support is available from your midwife, neonatal nurse, public health nurse, GP, GP practice nurse and groups including:

- Cuidiú – cuidiu.ie
- La Leche League – lalecheleagueireland.com
- Friends of Breastfeeding – friendsofbreastfeeding.ie

هل تعلمين؟

توفر الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية خدمة عبر الإنترنت تدعى أسأل خبير الرضاعة الطبيعية - راجعي موقع mychild.ie حيث يتواجد مستشارو الرضاعة للإجابة على أسئلتكم. يمكنك إرسال السؤال عبر البريد الإلكتروني أو على الفاسبوك، أو عبر الدردشة المباشرة على موقعنا.

يتوفر الدعم من قابلتك وممرضات حديثي الولادة وممرضة الصحة العامة والطبيب العام والممرضة العامة الممارسة والمجموعات بما في ذلك:

- كويديو Cuidiú - cuidiu.ie
- رابطة لا ليش La Leche League - lalecheleagueireland.com
- أصدقاء الرضاعة الطبيعية - Friends of Breastfeeding - friendsofbreastfeeding.ie

How partners can help

All newborn babies need to feed frequently during the day and during the night. Your support can help your partner, especially when she is tired or experiencing challenges. Tips include:

- Ask her what she needs.
- Help her to position the baby near the breast to get ready for feeding — your midwife will support and guide you both.
- Ask family and friends to keep their visits short in the early days when you are both tired.
- Make healthy meals for your partner — feeding the mother is feeding the baby!
- Help out with housework.
- Plan something fun to do with any older children.



كيف يمكن للشريك المساعدة

يحتاج جميع الأطفال حديثي الولادة إلى التغذية بشكل متكرر أثناء اليوم والليل. يمكن لدعمك أن يساعد شريكك، خاصة عندما تكون متعبة أو تواجه تحديات. من النصائح التي بإمكانها المساعدة:

- أسألها عما تحتاجه.
- ساعدها على وضع الرضيع بالقرب من الثدي استعداداً للرضاعة - سوف تدعمكما القابلة وترشدكما.
- اطلب من العائلة والأصدقاء أن يجعلوا زيارتهم قصيرة في الأيام الأولى فأنتما تشعران بالتعب.
- قم بتحضير وجبات صحية لشريكك - إطعام الأم هو إطعام للطفل!
- ساعد في الأعمال المنزلية.
- خطط لأشياء ممتعة مع الأطفال الأكبر سناً.

Breastfeeding when out and about

Breastfeeding is convenient when you are out and about with your baby. Your breast milk is always available and always at the right temperature. There is very little to organise for trips as you don't need bottles or feeding equipment.

الرضاعة الطبيعية عندما تكونين مشغولة في الخارج

الرضاعة الطبيعية مناسبة عندما تكونين في الخارج مع طفلك. حليب الثدي متاح في كل وقت وهو دائماً في درجة الحرارة المناسبة. ليس هناك الكثير لتنظيمه في الرحلات حيث لا تحتاج إلى زجاجات أو معدات التغذية.

Where you can breastfeed

You can breastfeed anywhere you and your baby wants and needs to. This is your right. You don't have to ask permission to breastfeed in any premises. Some places may offer a private area if you would like this, but you don't have to use it.

The Equal Status Act (2000) protects mothers from being discriminated against or harassed because they are breastfeeding in a public area.

What to wear

Wear trousers or a skirt with a jumper, sweatshirt or t-shirt that you can pull up from the waist. If possible wear a nursing bra that you can open from the front with one hand.

Look for cues

Don't wait until your baby gets too hungry or distressed. Feed your baby early and you will both be more relaxed and feeding will go smoothly.

Breastfeeding offers comfort as well as food. That's why breastfed babies are often more easily settled.



Expressing breast milk

Expressing means removing milk from your breast so you can store it and feed it to your baby later.

You remove the milk by hand or with a breast pump. In the first few days after the birth it is best to hand express. Expressing your breast milk is a very useful skill to learn.

In the early days, you may want to express milk if:

- Your baby needs to be cared for in a special care baby unit or paediatric hospital.
- You or your baby are too ill to breastfeed after birth.
- Your breasts feel very full or uncomfortable.
- Your baby is having difficulty attaching onto your breast.

As your baby grows, you may want to express milk when you are going to be away from your baby.

Expressing means that during the time you're away from your baby you will:

- be able to relieve the fullness in your breasts.
- have milk for your baby's carer.

أين يمكنك إرضاع طفلك.

يمكنك إرضاع طفلك في أي مكان تريدينه وأي مكان يحتاج طفلك الرضاعة به. هذا حقك ولا يجب عليك طلب الإذن للرضاعة الطبيعية في أي مكان. توفر بعض الأماكن منطقة خاصة إذا كنت ترغبين في الإرضاع بها ولكنك لست مجبرة على استخدامها.

يحمي قانون المساواة في الوضعية (2000) الأمهات من التعرض للتمييز أو المضايقة لأنهن يرضعن في منطقة عامة

ماذا ترتدين

ارتداء السراويل أو تنورة مع بلوز أو كنزة أو قميص يمكنك سحبه إلى الأعلى من الخصر. وإذا أمكنك ارتدي صدريّة رضاعة يمكنك فتحها من الأمام بيد واحدة.

انتبهي للإشارات

لا تنتظري حتى يشعر طفلك بالجوع الشديد أو القلق. أرضعي طفلك مبكراً وكلاهما ستكونان أكثر استرخاء وستتم الرضاعة بسلاسة.

توفر الرضاعة الطبيعية الراحة مثلها مثل الطعام. ولهذا فإن الأطفال الذين تم إرضاعهم عادة ما يكونون أكثر هدوء.

استدرا حليب الثدي

استدرا الحليب معناه استخراج الحليب من الثدي حتى تتمكني من تخزينه وتقديمه لطفلك لاحقاً.

يمكنك استخراج الحليب باليد أو بواسطة مضخة الثدي. من الأفضل أن يتم استخلاص الحليب باليد، في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. استدرا الحليب باليد من الثدي مهارة من المفيد جداً تعلمها.

قد ترغبين في استدرا الحليب في الأيام الأولى إذا:

- كان طفلك يحتاج إلى العناية في وحدة الرعاية الخاصة بالأطفال أو مستشفى الأطفال .
- كنت أو طفلك مرضى بعد الولادة و الرضاعة غير ممكنة
- كنت تشعرين بأن ثدييك ممتلئان كثيراً أو غير مرتاحان.
- كان طفلك يعاني كثيراً في التثبيت بالثدي.

مع نمو طفلك، قد ترغبين في استدرا الحليب عندما تكونين ستبتعدين عن طفلك.

يعني استدرا الحليب بأنه خلال الوقت الذي تكونين فيه بعيدة عن طفلك، يمكنك:

- التخفيف من امتلاء ثدييك.
- توفير الحليب للشخص الذي سيرعى طفلك

Did you know?

When you express, it can be helpful to close your eyes and imagine your baby is feeding at your breast. Thinking of your baby or looking at a photo or video of them can help you relax and connect with your baby before you begin expressing. Having their clothing or blanket with you can also help.

If possible, spend some time together in skin-to-skin contact before you begin to express.

هل تعلمين؟

عند استدرار حليبك، قد يكون من المفيد أن تغمضي عينيك وتتخيلي بأن طفلك يرضع من ثديك. يمكن أن يساعدك التفكير في رضيعك أو النظر إلى صورته أو مقطع فيديو له على الاسترخاء والتواصل مع رضيعك قبل البدء في الاستدرار. يمكن لوجود ملابس أو بطانية له بالقرب منك أن يساعد أيضاً.

حاولا قضاء بعض الوقت معاً؛ تواصلوا معه جسدياً عبر اللمس إذا أمكن قبل البدء في الاستدرار.

Hand-expressing breast milk

Getting ready

- Find a comfortable place to express.
- Minimise distractions.
- Wash your hands.
- Have everything you need to hand – for example, a drink of water, snack and a small towel.
- Think about your baby.
- Warm your breasts – take a warm shower or put a warm facecloth (warm compress or flannel) on your breasts.
- Massage your breasts before expressing – you can do this while in the shower.

Massage

Massage your breasts. This encourages the release of hormones and helps get your milk flowing.

1. Start by washing your hands in warm water.
2. Gently massage your breast.
3. This can be done with your fingertips (as shown in image A) or by rolling your closed fist over your breast towards the nipple (as shown in image B).
4. Work around the whole breast, including underneath. Don't slide your fingers along your breast as it can damage the skin.

الاستدرار اليدوي لحليب الثدي

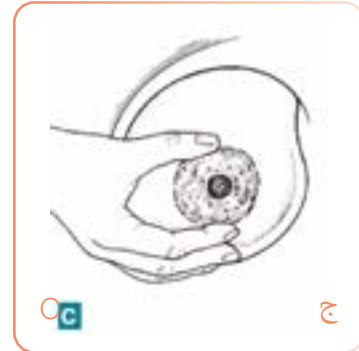
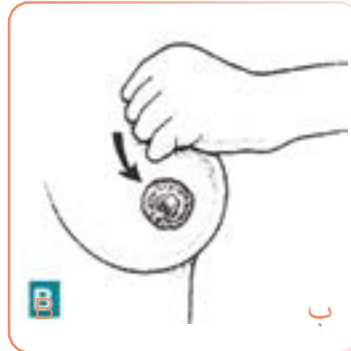
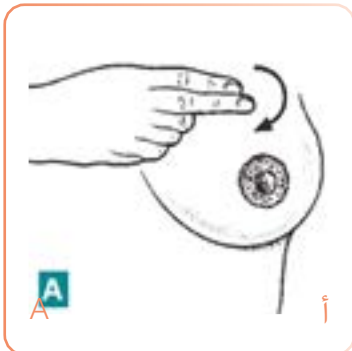
الاستعداد

- جدي مكاناً مريحاً للاستدرار.
- قللي من الملهيات.
- اغسلي يديك.
- ضعي كل ما تحتاجينه على مقربة منك - مثل الماء والوجبات الخفيفة ومنشفة صغيرة.
- فكري بطفلك.
- قومي بتدفئة ثديك - خذي حمام دافئاً أو ضعي شيئاً دافئاً (منشفة أو قطعة قماش أو ضمادة) على ثديك.
- قومي بتدليك ثديك قبل الاستدرار - يمكنك القيام بهذا وأنت تستحمين.

التدليك

قومي بتدليك ثديك. هذا يشجع على إطلاق الهرمونات ويساعد على تدفق الحليب.

1. ابدئي بغسل يديك بماء دافئ.
2. دلكي ثديك بلطف.
3. يمكنك القيام بهذا بواسطة أطراف أصابعك (كما هو موضح في الصورة أ) أو عن طريق تحريك قبضتك المغلقة على ثديك نحو الحلمة (كما هو موضح في الصورة ب).
4. قومي بالاسترخاء من كامل الثدي، بما في ذلك الجزء السفلي. لا تزلقي أصابعك على طول صدرك لأنها يمكن أن تلحق ضرراً بالبشرة.



5. After massaging your breast, gently roll your nipple between your first finger and thumb (as shown in image C).
6. You can then press and release your breast. Use rhythmic movements. When you press down and release, a small drop of breast milk appears. Do not rub or slide along your nipple as this may hurt.
7. Continue to press and release. After a while, a few drops of breastmilk appears. Collect this in a clean container or syringe.
8. Continue then to press, release and collect.

5. بعد تدليك ثديك، لفي حلمتك بلطف بين إصبعك الأول والإبهام (كما هو موضح في الصورة ج).
6. يمكنك عندها الضغط على صدرك وتركه. استخدمي حركات متناغمة؛ عندما تضغطين لأسفل وتحررين، تظهر قطرة صغيرة من حليب الثدي. لا تفركي أو تزلقي على طول حلمتك لأن ذلك قد يكون مؤلماً.
7. استمري في الضغط والتترك. بعد فترة، ستظهر بضع قطرات من الحليب. اجمعيها في وعاء نظيف أو في حقنة.
8. استمري بعدها في الضغط والتترك والجمع.

Using a breast pump

If you're regularly separated from your baby or if there is a delay in breastfeeding after birth, your midwife may recommend using a breast pump to express your milk.

You may also need to use a breast pump if your baby is unable to attach onto your breast. For example, if they were born sick or premature or having challenges attaching to your breast.



How to express using a breast pump

Breast pumps are generally hand-operated or electric (powered by batteries or mains electricity).

Hand-operated pumps work by creating suction when you squeeze the handle or collection container. This may become tiring after a while, so take your time.

Breast pumps may consist of just a collection unit or a two-part collection and storage unit.

باستخدام مضخة الثدي

إذا كنت تنفصلين عن طفلك بانتظام أو كان هناك تأخير في الرضاعة الطبيعية بعد الولادة، فقد توصيك قابلتك باستخدام مضخة الثدي لاستدرا الحليب.

قد تحتاجين أيضاً إلى استخدام مضخة الثدي إذا لم يستطع طفلك أن يمسك بثديك. على سبيل المثال، إذا ولد طفلك مريضاً أو قبل أوانه أو واجه صعوبات في الإمساك بصدرك.

كيف تستخلصين الحليب باستخدام مضخة الثدي

يتم تشغيل مضخات الثدي عادة يدوياً أو كهربائياً (تعمل بواسطة البطاريات أو الكهرباء).

تعمل المضخات اليدوية عن طريق إنشاء شفط عندما تضغطين على المقبض أو حاوية التجميع. خذي وقتك في هذه العملية لأنها قد تصبح متعبة بعد فترة.

قد تكون مضخات الثدي مكونة من وحدة تجميع أو تكون ثنائية الأجزاء مكونة من وحدة تجميع وتخزين.

Cleaning and sterilising

The collection set and storage container of the breast pump needs to be cleaned after every use.

They should be completely dismantled, washed in hot soapy water and rinsed. Air-dry thoroughly or dry with paper towels. Some manufacturers recommend to sterilise collection and storage containers once a day. Always follow manufacturer's instructions.

التنظيف والتعقيم

يجب تنظيف مجموعة التجميع وحاوية تخزين مضخة الثدي بعد كل استخدام.

يجب تفكيكها بالكامل وغسلها بالماء الساخن والصابون وشطفها و تجفيفها جيداً في الهواء أو باستخدام المناشف الورقية. توصي بعض الشركات المصنعة بتعقيم حاويات التجميع والتخزين مرة واحدة يومياً. اتبعي تعليمات الشركة المصنعة دائماً.

What you need

Prepare everything before you start expressing.

You will need:

- a clean collection set
- a clean container for milk storage
- a breast pump
- labels and a pen for labelling containers
- a comfortable chair to sit in while expressing
- a sink with hot running water to wash your hands before putting the pump together
- a facecloth or warm compress to help massage your breasts before expressing
- a small towel to catch any drips
- a drink of water close to hand – you may also want a snack within arm's reach

Give yourself plenty of time and try not to feel rushed.

How to use an electric breast pump

1. Wash and dry your hands.
2. Assemble the pump and connect the tubing (if applicable) to the collection set and container.
3. Make sure that the breast pump pressure is set to the minimum setting.
4. Sit in a comfortable chair with your back supported.
5. Place a warm compress (such as a facecloth or flannel) over the breast and massage for 3 to 5 minutes.
6. Position the funnel of the collection set so that your nipple is in the centre.
7. Hold the funnel so that the pump can create a vacuum but try not to press too firmly into the breast tissue as this can prevent milk flow.
8. Turn on the breast pump.
9. Keep the breast pump pressure at the minimum setting for 2 minutes to help stimulate your milk flow.
10. Gradually increase the pressure on the breast pump to the highest pressure that is comfortable for you (this should never be painful).
11. Continue to express until the flow of milk slows down.
12. Turn off the breast pump and, once the suction is released, remove the funnel of the collection set from your breast.

إلى ماذا تحتاجين

حضري كل شيء قبل البدء في الاستدرا.

ستحتاجين:

- مجموعة أدوات نظيفة
- حاوية نظيفة لتخزين الحليب
- مضخة الثدي
- علامات وقلم لوضع تسمية للحاويات
- كرسي مريح للجلوس عليه خلال الاستدرا
- بالوعة بها مياه ساخنة جارية لغسل يديك قبل تركيب المضخة.
- منشفة أو كمادة دافئة للمساعدة في تدليك ثدييك قبل الاستدرا.
- منشفة صغيرة لمسح أي سيلان.
- ماء بالقرب منك - قد تحتاجين أيضاً إلى وجبة خفيفة في متناول اليد.

امنحي نفسك الكثير من الوقت وحاولي ألا تشعرين بالاندفاع.

كيف تستخدمين مضخة الثدي الكهربائية

1. اغسلي وجففي يديك.
2. قومي بتجميع المضخة وتثبيت الأنابيب (إذا وجدت) بمجموعة التجميع والحاوية.
3. تأكدي من ضبط ضغط مضخة الثدي في الإعدادات إلى الحد الأدنى.
4. اجلسي على كرسي مريح يدعم ظهرك.
5. ضعي كمادات دافئة (كمنشفة أو قطعة قماش) على ثدييك ودلكيه لمدة 3 إلى 5 دقائق.
6. ضعي قمع مجموعة التجميع بحيث تكون حلمتك في الوسط.
7. امسكي بالقمع حتى تتمكن المضخة من إحداث تفريغ هوائي ولكن حاولي ألا تضغطي بقوة على أنسجة الثدي لأن ذلك يمكن أن يمنع تدفق الحليب.
8. قومي بتشغيل مضخة الثدي.
9. حافظي على ضغط مضخة الثدي عند الحد الأدنى لمدة دقيقتين للمساعدة في تحفيز تدفق الحليب.
10. قومي بزيادة ضغط مضخة الثدي تدريجياً إلى أعلى ضغط مريح لك (يجب ألا تشعرين بأي ألم إطلاقاً).
11. استمري في استدرا الحليب حتى يتباطأ تدفق الحليب.
12. قومي بإيقاف تشغيل مضخة الثدي، وعندما يتم تحرير الشفط، وقومي بإزالة قمع مجموعة التجميع من ثديك.

13. Repeat with the second breast. Sometimes a pump may have double collection sets and containers so you can pump both breasts.
14. When finished, put the lid on the storage container or pour the milk into the storage containers.
15. Label with date and time.
16. Wash and dry the collection set to get it ready for next use. See page 54.

How to use a hand pump

1. Wash and dry your hands.
2. Assemble the pump.
3. Make sure you are in a comfortable position with your back supported.
4. Begin pumping slowly with even pressure.
5. Increase the pressure gradually (this should never be painful).
6. When finished, put the lid on the storage container or pour the milk into a storage container.
7. Label with the date and time.
8. Wash and dry the pump to get it ready for the next use. See page 54.

13. كرري العملية مع الثدي الثاني. في بعض الأحيان قد يكون للمضخة مجموعات تجميع وحوايات مزدوجة حتى تتمكني من ضخ كلا الثديين.
14. عند الانتهاء، ضعي الغطاء على حاوية التخزين أو أفرغي الحليب في حاويات التخزين.
15. قومي بالتسمية مع التاريخ والوقت.
16. اغسلي مجموعة التجميع وجففيها لتكون جاهزة للاستخدام التالي. انظري الصفحة 54.

طريقة استعمال المضخة اليدوية

1. اغسلي وجففي يديك.
2. قومي بتجميع المضخة.
3. تأكدي من أنك في وضعية مريحة وأن ظهرك مدعوما.
4. ابدئي في الضخ ببطء وبضغط متساوي.
5. قومي بزيادة الضغط تدريجياً (يجب ألا تشعرين بأي ألم إطلاقاً).
6. عند الانتهاء، ضعي الغطاء على حاوية التخزين أو أفرغي الحليب في حاوية التخزين.
7. قومي بالتسمية مع التاريخ والوقت.
8. اغسلي مجموعة التجميع وجففيها لتكون جاهزة للاستخدام التالي. انظري الصفحة 54.

Storing expressed breast milk

Use a washed container. Any container will do as long as it has an airtight seal and can be washed or sterilised and labelled easily. You may also choose to use disposable one-use breast milk storage bags.

Label each container with date and time. You can keep stored milk:

- sealed outside of the fridge for up to 4 hours in temperatures less than 20 degrees
- in a fridge for up to 5 days (place it at the back of the shelf above the vegetable compartment and not inside the door)
- in the icebox in your fridge for up to 2 weeks
- in a fridge freezer for 3 months
- in a deep freezer for up to 6 months



تخزين حليب الثدي المستخلص

استخدمي حاوية مغسولة. يمكن استعمال أية حاوية ذات قفل محكم ويمكن غسلها أو تعقيمها والكتابة عليها بسهولة. أو يمكنك استخدام أكياس تخزين الحليب التي تستعمل لمرة واحدة إذا أردت.

قومي بتسمية كل حاوية مع التاريخ والوقت. يمكنك الاحتفاظ بالحليب المخزن:

- محكم الإغلاق خارج الثلاجة لمدة تصل إلى 4 ساعات في درجات حرارة أقل من 20 درجة.
- في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام (ضعيها في الخلف على الرف الذي فوق مقصورة الخضار وليس داخل الباب)
- في صندوق التثليج في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين
- في المجمد لمدة تصل إلى 3 أشهر.
- في عمق الثلاجة لمدة تصل إلى 6 أشهر.

Heating expressed breast milk

When you are expressing, the breast milk should be chilled or frozen as quickly as possible. Follow these guidelines for defrosting and warming up expressed breast milk.

Defrosting frozen milk

Breast milk can be defrosted in the fridge, normally in around 12 hours. Alternatively, hold the bottle or bag of frozen milk under warm running water (a maximum of 37°C or 99°F).

Don't leave frozen breast milk to defrost at room temperature.

Once fully thawed, previously frozen breast milk may be kept at room temperature for a maximum of 2 hours or in the fridge for up to 24 hours.

Don't thaw or heat frozen breast milk in a microwave or in boiling water. These can damage its nutritional and protective qualities and create hot spots that could scald your baby.

Thawed breast milk left at room temperature should be fed to your baby within 2 hours or thrown away. Never re-freeze breast milk once thawed.

Warming up milk

Healthy full-term babies can drink breast milk at room temperature or warmed to body temperature. Some have a preference, others don't seem to mind.

To warm your milk, place the breast milk bottle or bag into a cup, jug or bowl of lukewarm water for a few minutes to bring it to body temperature (37°C or 99°F). Alternatively, use a bottle warmer. Do not allow the temperature to go above 40°C (104°F).

Do not use a microwave, as this can overheat your milk.

Gently swirl the bottle or bag, without shaking or stirring, to mix any separated fat.

Stopping breastfeeding

You can continue to breastfeed when your baby starts eating solid foods, until your baby is up 2 years of age and beyond. You can stop when it suits you and your child.

If you choose to stop breastfeeding before they start eating solid foods, do it slowly. Speak with your public health nurse, GP, GP practice nurse or go to your local breastfeeding support group for information and support.

تسخين الحليب المستخلص

يجب تبريد الحليب أو تجميده في أسرع وقت ممكن عند استرداره. اتبعي هذه الإرشادات لإذابة وتسخين حليب الثدي المستخلص المجمد.

إذابة الحليب المجمد

يمكن إذابة حليب الأم في الثلاجة، عادة يستغرق هذا حوالي 12 ساعة. أو يمكنك إمساك زجاجة أو كيس الحليب المجمد تحت مياه جارئة ودافئة (لا تتجاوز 37 درجة مئوية أو 99 درجة فهرنهايت).

لا تتركي حليب الثدي المجمد يذوب في درجة حرارة الغرفة.

عند ذوبان الجليد عن الحليب تمامًا، يمكنك حفظ حليب الثدي الذي كان مجمداً في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين كحد أقصى أو في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة.

تجنبي إذابة أو تسخين حليب الثدي المجمد في الميكروويف أو في الماء المغلي. يمكن أن يؤدي ذلك إلى إتلاف خصائصه الغذائية والوقائية وتكوين بقع ساخنة يمكنها أن تحرق طفلك.

يجب تقديم حليب الثدي المذاب في درجة حرارة الغرفة للطفل خلال ساعتين أو رمية. إياك أن تقومي بإعادة تجميد حليب الثدي بعد إذابته مجددًا.

تدفئة الحليب

يمكن للأطفال الأصحاء الذين أكملوا فترة الحمل شرب حليب الثدي في درجة حرارة الغرفة أو دافئاً لدرجة تعادل حرارة الجسم. بعضهم لديه تفضيل، والبعض الآخر لا يمانع.

لتدفئة الحليب، ضعي زجاجة أو كيس الحليب في كوب أو إبريق أو وعاء من الماء الفاتر لبضع دقائق لتثبيتته إلى درجة حرارة الجسم (37 درجة مئوية أو 99 درجة فهرنهايت). أو يمكنك استخدام مدفاً الزجاجات. لا تدعي درجة الحرارة تتجاوز 40 درجة مئوية (104 فهرنهايت).

لا تستخدم الميكروويف، لأنه يمكن أن يسخن الحليب كثيراً.

قومي بتحريك الزجاجة أو الكيس بلطف، بدون اهتزاز أو تحريك، لخلط أية دهون منفصلة.

الطعام

يمكنك الاستمرار في إرضاع طفلك عندما يبدأ في تناول الأطعمة الصلبة، حتى يبلغ عمره عامين وأكثر. يمكنك فطامه عندما يناسبك أنت وطفلك الأمر.

إذا اخترت فطامه قبل أن يبدأ في تناول الأطعمة الصلبة، فقومي بذلك ببطء. تحدثي مع ممرضة الصحة العامة، أو الممرضة العامة الممارسة، أو احضري لقاءات مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية المحلية للحصول على المعلومات والدعم.

How to stop breastfeeding

1. Drop a breastfeed every 2 to 3 days for the first few weeks. Begin with the feeds during the day.
2. Give your child a feed from a cup or bottle during the times you do not offer breast milk.
3. After your child gets used to this new routine, stop another of the daily breastfeeds.
4. Keep doing this feed by feed, until your supply of breast milk has stopped completely.

If your breasts feel hard and uncomfortable at any stage, try hand expressing a little milk (see page 53) – just enough so you feel comfortable.

If you are concerned about your breasts or about stopping breastfeeding, or about your own supply of breast milk, contact your local supports (see above).

Formula-feeding

Talk to your midwife or public health nurse if breastfeeding did not go as planned or you have chosen to formula feed.

There are a number of options available. You can express breast milk, use a combination of formula and breast milk or use formula alone.

Your nurse or midwife will give you information on all these options, including how to safely prepare formula for your baby (see page 60).

Formula milk is also known as formula feed, baby formula or infant formula. Most formula milk is made from cow's milk. It comes in powdered form or in 'ready to feed' cartons.

Like any food, powdered infant formula is not sterile and may contain bacteria. This is why equipment like bottles and teats need to be sterilised (page 60).

Types of formula milk

First infant formula

First infant formula is the type of formula recommended for newborns. This should always be the formula you use and is recommended until your baby is 12 months old.

Hungry baby milk

Hungry baby formula contains more casein than whey. Casein is a protein that is harder for babies to digest.

كيف تفتمينه

1. قومي بإنقاص رضاعة طبيعية كل 2 إلى 3 أيام خلال الأسبوع الأولى. ابدئي بالرضاعات النهارية.
2. أطعمي طفلك من خلال الكأس أو الزجاجة خلال المرات التي لا ترضعينه بها.
3. بعد أن يتعود على هذا الروتين الجديد، أزيلي رضاعات يومية أخرى.
4. واصلي القيام بهذا حتى يتوقف مخزونك من الحليب بشكل كامل.

إذا شعرت بأن ثدييك قاسيان و غير مريحان في أية مرحلة، فحاولي استدرار القليل من الحليب (انظري الصفحة 53) - فقط ما يكفي لجعلك تشعرين بالراحة.

إذا كنت تشعرين بالقلق حول ثدييك أو حول الفطام، أو حول مخزونك من الحليب، فاتصلي بالدعم المحلي (انظري فوق).

الرضاعة الصناعية

تحدثي إلى القابلة أو ممرضة الصحة العامة إذا لم تجري الرضاعة الطبيعية كما هو مخطط لها أو إذا اخترت الرضاعة الصناعية.

هناك عدة خيارات متاحة أمامك. يمكنك استدرار حليبك أو استخدام مزيج من حليبك و الحليب الاصطناعي أو استخدام الحليب الصناعي لوحده (الرضاعة الصناعية).

ستعطيك ممرضتك أو القابلة الخاصة بك معلومات حول جميع هذه الخيارات، بما في ذلك كيفية تحضير الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح لطفلك (انظري الصفحة 60).

يُعرف الحليب الصناعي أيضا باسم الرضاعة الصناعية، حليب الأطفال أو حليب الرضع. يصنع معظم الحليب الصناعي من حليب الأبقار ويأتي في شكل مسحوق أو في علب جاهزة للاستعمال.

مثل أي طعام، فإن حليب الأطفال المجفف ليس معقماً وقد يحتوي على بكتيريا. ولهذا يجب تعقيم المعدات مثل الزجاجات والحلمات (صفحة 60).

أنواع الحليب الصناعي

حليب الأطفال (رقم 1)

حليب الأطفال الأول هو نوع الحليب الموصى به للأطفال حديثي الولادة. ويجب أن يكون هذا هو النوع الذي تستخدمينه دائماً ويوصى به حتى يبلغ عمر طفلك 12 شهراً.

حليب الطفل الجائع

يحتوي حليب الطفل الجائع على الكازين أكثر من مصّل اللبن. والكازين هو بروتين يصعب على الأطفال هضمه.

It's often described as suitable for 'hungrier babies'. There is no evidence that hungry baby milk helps babies settle better.

Follow-on formula

Follow-on formula is sometimes called 'number 2 milk'. Switching to follow-on formula at 6 months has no benefits for your baby.

From 6 months you should begin weaning to solids (see page 70) and aim for a healthy balanced diet. Your baby can carry on having first infant formula as their main drink until they are 12 months old.

ويوصف غالباً بأنه مناسب "للأطفال الذين يجوعون أكثر". ولا يوجد دليل على أن حليب الطفل الجائع يساعد الأطفال على الاستقرار بشكل أفضل.

الحليب التالي

يسمى الحليب التالي أحياناً "الحليب رقم 2". التحول إلى الحليب التالي عندما يبلغ طفلك 6 أشهر غير مفيد له.

ابتداءً من عمر 6 أشهر يجب أن تبدئي في الفطام والبدء في الأطعمة الصلبة (انظري الصفحة 70) والسعي إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. يمكن لطفلك الاستمرار في تناول حليب الأطفال رقم 1 كمشروب الرئيسي حتى يبلغ 12 شهراً.

Other types of milk

Do not give a baby under the age of 1:

- regular cow's milk as a drink – it can be used when preparing food (see page 71)
- sheep's milk
- goat's milk
- condensed milk
- plant-based milks such as oat, soya, almond or rice milk

أنواع أخرى من الحليب الصناعي

لا تعطي الرضيع الذي يبلغ عمره أقل من سنة ما يلي:

- حليب البقرة العادي كمشروب - يمكنك استخدامه عند إعداد الطعام (انظري الصفحة 71).
- حليب الغنم.
- حليب الماعز.
- الحليب المكثف
- الحليب ذو الأصل النباتي مثل حليب الشوفان والصويا واللوز أو حليب الأرز

Soy formula

Do not use soy formula unless it has been prescribed by your paediatrician or GP.

حليب الصويا الصناعي للرضع

لا تستخدم حليب الصويا الصناعي للأطفال إذا لم يصفه لك طبيب الأطفال أو طبيبك العام.

Bonding during bottle feeds

Feeding is a great chance for you and your baby to get to know each other. Make the most of this bonding time by:

- staying in close contact – consider opening your shirt and doing skin to skin
- looking into your baby's eyes and they will often look back at you – this helps them feel safe and loved
- taking it slowly and enjoying the cuddles
- resisting the urge to multi-task – this is your time with your baby

Always use your arm and hand to bottle feed. Never prop the bottle, for example on a cushion, as it increases the risk of your baby choking. It could also reduce bonding time.

الترايط أثناء الرضاعة الصناعية

التغذية هي فرصة عظيمة لك ولرضيعك للتعرف على بعضكما. حقيقي الاستفادة القصوى من وقت الترابط هذا من خلال:

- ابق على اتصال وثيق به - خذي في الاعتبار فتح قميصك والقيام بالاتصال معه باللمس.
- انظري إلى عيني طفلك وسيقوم في الغالب بالنظر إليك - وهذا يساعده على الشعور بالأمان والمحبة.
- عدم الاستعجال والاستمتاع بالأحضان.
- مقاومة الرغبة في القيام بمهام عدة في نفس الوقت - فهذا هو وقتك الخاص مع رضيعك.
- استخدم ذراعك ويدك دائماً عند حمل الزجاجاة لإطعام الطفل. لا تقومي أبداً بإسناد الزجاجاة لشيء ما، كالوسادة مثلاً، لأن هذا يزيد من خطر اختناق طفلك. يمكن له من أن يقلل من وقت الترابط أيضاً.

What you need

To prepare formula milk correctly, you will need:

- a clean work surface
- facilities to wash your hands and equipment
- at least 6 bottles, lids and teats
- formula powder
- suitable water (see page 62) and a way to boil it
- a bottle brush and a small teat brush
- sterilising equipment like a steam, chemical or microwave kit
- tongs to help you grip the equipment

If you have a visual impairment, use wide-necked bottles. They are easier to fill.

إلى ماذا تحتاجين

لتحضير الحليب الصناعي لطفلك، فإنك ستحتاجين إلى:

- سطح عمل نظيف.
- مرافق لغسل يديك والمعدات
- 6 قوارير وأغطية وحلمات على الأقل.
- بودرة الحليب الصناعي.
- مياه مناسبة (أنظري الصفحة 62) وطريقة غليها.
- فرشاة للقارورة و فرشاة صغيرة للحلمة.
- معدات التعقيم مثل عدة البخار أو المواد الكيميائية أو الميكروويف.
- ملقط لمساعدتك في الإمساك بالمعدات.

إذا كان لديك ضعف بصري، استخدمي زجاجات واسعة العنق. لأنها أسهل للملء.

Sterilising equipment

You must sterilise all feeding equipment until your baby is at least 12 months old.

تعقيم المعدات

يجب تعقيم جميع معدات الرضاعة حتى يبلغ عمر طفلك 12 شهرًا على الأقل.

Incorrect preparation or bad hygiene could make your baby seriously ill.

قد يؤدي الإعداد غير الصحيح للرضاعة أو النظافة السيئة إلى إصابة طفلك بمرض خطير.

Cleaning

Clean and sterilise all feeding equipment before you use it. Follow these steps to clean the equipment:

1. Wash your hands well with soap and warm water. Dry your hands with a clean towel.
2. Wash all the feeding equipment in hot soapy water, such as the bottles, teats, lids and tongs.
3. Use a clean bottle brush and teat brush to scrub the inside and outside of the bottles and teats to make sure you remove any leftover milk from the hard-to-reach places.
4. Rinse the bottles and teats well in clean running water.

التنظيف

قومي بتنظيف وتعقيم جميع معدات الرضاعة قبل استخدامها. اتبعي هذه الخطوات لتنظيف المعدات:

1. اغسلي يديك جيدًا بالصابون والماء الدافئ. وجففيها بمنشفة نظيفة.
2. اغسلي جميع معدات الرضاعة بالماء الساخن والصابون، كالزجاجات والحلمات والأغطية والملاقط.
3. استخدم فرشاة خاصة بالزجاجة وفرشاة خاصة بالحلمة لتنظيف داخل وخارج الزجاجات والحلمات لتتأكدي من إزالة أي بقايا من الحليب التي تظل في الأماكن التي يصعب الوصول إليها.
4. قومي بشطف الزجاجات والحلمات جيدًا تحت مياه جارية ونظيفة.

Types of sterilisers

You can use boiling water, a chemical steriliser or a steam kit to sterilise equipment. A steam steriliser is the best. You can get plug-in or microwaveable sterilisers too.

If using boiling water

Fill a large saucepan with tap water and make sure all equipment is completely covered by the liquid. Make sure there are no trapped air bubbles.

Cover the saucepan and bring it to the boil. Boil for at least three minutes. Make sure the feeding equipment is fully covered with boiling water at all times. Keep the saucepan covered until you need to use the equipment.

أنواع التعقيم

يمكنك استخدام الماء المغلي أو جهاز التعقيم الكيميائي أو المجموعة البخارية لتعقيم المعدات. المعقم البخاري هو الأفضل. يمكنك اقتناء المعقمات التي توصليتها بالكهرباء أو معقمات المايكرويف أيضًا.

عند استخدام المياه المغلية

املئي قدرا كبيرا بمياه الصنبور وتأكد من أن جميع المعدات مغطاة بالكامل بالماء. تأكد من عدم وجود فقاعات هوائية محاصرة.

غطي القدر واتركه حتى يغلي لمدة ثلاث دقائق على الأقل. وتأكد من أن المعدات مغطاة بشكل كامل بالماء المغلي في جميع الأوقات. حافظي على القدر مغطى إلى حين تحتاجين استعمال المعدات.

Putting bottles together after sterilising

1. Make sure your hands and the work surface are clean.
2. Touching only the outside of the collar, place it over the teat and use sterile tongs to pull the teat through the collar.
3. Screw the collar onto the bottle and tighten fully.
4. Place the cap over the bottle, being sure not to touch the inside of the cap when doing this.
5. Store the bottles in a clean place.

If put together correctly the empty bottles and bottles with sterile water will be safe for 24 hours. If not used within 24 hours, sterilise again. Once you open a bottle to add water or powder it is not sterile.

جمع الزجاجات بعد التعقيم

1. تأكد من نظافة يديك وسطح العمل.
2. قومي بلمس الجزء الخارجي من عنق الزجاجة فقط، وضعيها على الحلمة ثم اسحبي الحلمة عبر العنق باستخدام ملقط معقم.
3. ثبتي الحلمة على الزجاجة بإحكام.
4. ضعي الغطاء فوق الزجاجة وتأكد من عدم لمس الجزء الداخلي من الغطاء خلال القيام بذلك.
5. خزني الزجاجات في مكان نظيف.

إذا جمعت معا بشكل صحيح فإن الزجاجات الفارغة والزجاجات التي تحتوي على الماء المعقم ستكون صالحة لمدة 24 ساعة. إذا لم تستخدم في غضون 24 ساعة، فعقميها مرة أخرى. بمجرد فتح الزجاجة لإضافة الماء أو البودرة، فإنها تصبح غير معقمة.

Keep all sterilising equipment and hot water out of reach of children.

Dishwashers do not sterilise bottles or feeding equipment.

احتفظي بجميع معدات التعقيم والماء الساخن بعيدة عن متناول الأطفال.

كما أن غسالات الصحون لا تعقم الزجاجات أو معدات الرضاعة.

Water supply

Boiled tap water is usually the safest type of water to use. Know the safety of your local water supply.

Your local water supply

Public water supplies and large private group water schemes are regulated by European law and are safe to drink unless you are told otherwise.

If you use water from a private well, you should check that it is safe to drink. See epa.ie for householder information on private wells and information on drinking water on hse.ie.

Using tap or bottled water

Tap water is usually safe to use. But there may be times that you need to use bottled water. For example if:

- you are travelling abroad
- you have a private well and are not sure that the water is safe to drink
- there is a 'boil notice' on your local water supply, or
- you have a water softener system

Water softener system

If you have a water softener which uses salt (ion-exchange softener), only use water that has not been through the softener for making up your baby's bottles.

There should be a single extra tap to your kitchen sink supplying 'unsoftened water' that you can use for drinking, cooking and making up your baby's bottles. If you are not sure which tap to use, it might be safest to use bottled water until you find out.

التزوّد بالمياه

تكون مياه الصنبور المغلية عادة الأكثر أماناً للاستخدام. تعرفي على سلامة إمدادات المياه المحلية.

إمدادات المياه المحلية

ينظم القانون الأوروبي إمدادات المياه العامة والكثير من مخططات المياه الخاصة بالمجموعات وهي آمنة للشرب إلا إذا قيل لك خلاف ذلك.

إذا كنت تستخدمين الماء من بئر خاص، فيجب عليك التأكد من أنه آمن للشرب. راجعي epa.ie للحصول على معلومات حول الآبار الخاصة لأصحاب المنازل وموقع hse.ie لمعلومات عن مياه الشرب.

استعمال مياه الصنبور أو المياه المعبأة

عادة ما تكون مياه الصنبور آمنة للاستخدام. ولكن قد تكون هناك أوقات تحتاجين فيها إلى استخدام المياه المعبأة. على سبيل المثال إذا:

- كنت تسافرين خارج البلاد.
- كنت تمتلكين بئراً خاص ولست متأكدة من سلامة مياهه.
- هناك إشعار خاص "بتغلية المياه" لإمدادات المياه المحلية، أو
- كان لديك نظام تصفية المياه.

نظام تطهير المياه

إذا كان لديك مصفى مياه يستخدم الملح (مصفاة التبادل الأيوني)، فاستخدمي الماء الذي لم يمر عبر جهاز التصفية فقط لعمل رضعات طفلك.

يجب أن يكون هناك صنبور واحد إضافي في حوض مطبخك يوفر "المياه التي لم تمر على مصفأة المياه" يمكنك استخدامها للشرب والطبخ ورضعات طفلك. إذا لم تكوني متأكدة أي صنبور تستخدمين، فمن الأسلم استخدام المياه المعبأة.

When using bottled water to make up a bottle feed

Use still water only. Never use fizzy or sparkling water.

It is best not to use bottled water labeled as 'natural mineral water' to make up your baby's feeds as it can have high levels of sodium (salt) and other minerals. If this is the only water available, use it for the shortest time possible. It is important that your baby gets enough to drink.

Bottled water is not sterile. Always boil bottled water to make up formula. Use a kettle or saucepan to get a rolling boil for 1 minute. Cool in the normal way. Do not boil the same water again.

عند استخدام المياه المعبأة لرضعات طفلك

استخدمي المياه العادية فقط. لا تستخدم المياه الغازية أو الفوارة.

من الأفضل عدم استخدام المياه المعبأة التي تدرج تحت اسم "مياه معدنية طبيعية" في صنع الحليب الصناعي لطفلك لأنها يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم (الملح) والمعادن الأخرى. إذا كان هذا هو الماء الوحيد المتوفر، فاستخدميه لأقصر وقت ممكن. من المهم أن يحصل طفلك على ما يكفي للشرب.

المياه المعبأة ليست معقمة. قومي دائماً بغلي المياه المعبأة لتحضير الرضعات الصناعية لرضيعك. استخدم الغلاية أو قدر للحصول على درجة الغليان لمدة دقيقة واحدة. قومي بتبريدها بالطريقة العادية ولا تغلي الماء نفسه مرة أخرى.

How to make up a formula feed

1. Empty your kettle and fill it with one litre (1l) of freshly drawn cold tap water and boil. Alternatively, boil one litre (1l) of water in a clean saucepan.
2. Leave the boiled water to cool in the kettle or saucepan. Cool it for 30 minutes, but no longer. This will make sure that the water is not too hot, but also that it is no less than 70°C.
3. Clean the work surface well. Wash your hands with soap and warm water and dry them on a clean towel.
4. Read the instructions on the formula's label carefully to find out how much water and powder you need.
5. Pour the correct amount of water into a sterilised bottle. Water that is 70°C is still hot enough to scald, so be careful.
6. Add the exact amount of formula to the boiled water using the clean scoop provided. Reseal the packaging to protect it from germs and moisture.
7. Screw the bottle lid tightly and shake well to mix the contents.
8. To cool the feed quickly, hold the bottle under cold running water or place it in a large bowl of cold water. Make sure that the cold water does not reach above the neck of the bottle.
9. To check the feed is not too hot, shake the bottle and place a drop of liquid on the inside of the wrist – it should feel lukewarm, not hot. Feed your baby.
10. Throw away any feed that your baby has not taken within 2 hours. If your baby is a slow feeder use a fresh feed after 2 hours.

Measuring exact amounts

It is important to measure the formula and water carefully. Too much or too little formula can cause health problems.

For each 30mls (each ounce) of water, you need 1 level scoop of formula powder. This means the powder should not pile up higher than the side of the scoop. Use the scoop in the formula box. Many formula containers have a leveller stick to help. If not, use a clean knife to level the scoop.

For example, if you are making up a 90mls (3 ounce) feed, you will need to add 3 level scoops of formula to 90mls of water that has been boiled and then cooled for 30 minutes.

كيف تحضير الرضاعة الصناعية

1. أفرغي غلايتك واملئها ب لتر (1 لتر) من مياه الصنبور الباردة والجديدة وقومي بغليها. أو قومي بغلي لتر واحد (1 لتر) من الماء في قدر نظيف.
2. دع الماء المغلي ليبرد في الغلاية أو القدر. دعيه يبرد لمدة 30 دقيقة لا أكثر، هذا سيضمن بأن الماء ليس ساخناً جداً وأيضاً لن يدع حرارته تنخفض لأقل من 70 درجة مئوية.
3. نظفي سطح العمل جيداً. اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ وجففيهما بمنشفة نظيفة.
4. اقرئي الإرشادات الموجودة على ملصق علبة الحليب جيداً لمعرفة مقدار المياه والمسحوق الذي تحتاجين.
5. صبي الكمية المطلوبة من الماء في زجاجة معقمة. إن الماء الذي تبلغ درجة حرارته 70 درجة مئوية لا يزال ساخناً بدرجة كافية للحرق، لذا كوني حذرة.
6. أضيفي كمية الحليب المطلوبة إلى الماء المغلي باستخدام المعلقة النظيفة الموجودة في العلبة. ثم أغلقي العبوة لحمايتها من الجراثيم والرطوبة.
7. أغلقي غطاء الزجاجة بإحكام وهزيه جيداً لخلط المحتويات.
8. لتبريد الحليب بسرعة، ضعي الزجاجة تحت ماء بارد جار أو ضعها في وعاء كبير من الماء البارد. تأكدي من أن الماء البارد لا يصل إلى عنق الزجاجة.
9. للتأكد من أن الحليب ليس ساخناً جداً، قومي بهز الزجاجة ووضع قطرة منه داخل الرسغ - يجب أن يكون فاتراً وليس حاراً. قدميه لطفلك.
10. تخلصي من أي حليب لم يتناوله طفلك خلال ساعتين. إذا كان طفلك يتغذى ببطء، فحضري حليباً جديداً بعد ساعتين.

قياس الكمية بدقة

من المهم قياس كمية بودرة الحليب والماء بعناية. يمكن أن تسبب الزيادة أو النقص الكبيرين في كمية حليب في مشاكل صحية.

لكل 30 مل (أونصة) من الماء، أنت بحاجة إلى ملعقة واحدة من مسحوق الحليب. هذا يعني أن المسحوق يجب ألا يتراكم أعلى من حافة المعلقة. استخدم المعلقة التي تكون في علبة الحليب. تحتوي العديد من عبوات الحليب على عصا لتسوية المستوى. إذا لم توجد، فاستخدمي سكيناً نظيفاً لتسوية المعلقة.

فمثلاً، إذا كنت تقومين بتحضير 90 مل (3 أونصات) من الحليب، فستحتاجين إلى إضافة 3 ملاعق مستوية من حليب البودرة وإلى 90 مل من الماء الذي تم غليه ثم تبريده لمدة 30 دقيقة.

Automatic formula makers

The Food Safety Authority of Ireland (FSAI) does not recommend the use of formula preparation machines or automatic machines to prepare bottles of powdered infant formula. There is not enough research to support the safety of these machines.

جهاز تحضير الحليب الآلي

لا توصي هيئة سلامة الأغذية في إيرلندا (FSAI) باستخدام آلات تحضير الرضعات الصناعية أو الآلات الأوتوماتيكية لإعداد زجاجات حليب الأطفال المجفف. فلا يوجد ما يكفي من الأبحاث لدعم سلامة هذه الآلات.

Preparing feeds in advance

To safely store made-up bottles:

- make up bottles following steps 1 to 8 above
- place cooled bottles in the back of the fridge
- make sure the temperature of the fridge is 5°C or less
- throw away any feed not used within 24 hours – this helps to protect your baby from illness such as gastroenteritis (vomiting and diarrhoea)

تحضير الرضعات مقدما

للتخزين الآمن لزجاجات الرضعة المحضرة:

- قومي بتحضير الزجاجات بإتباع الخطوات من 1 إلى 8 الموجودة في الأعلى.
- ضعي الزجاجات التي بردت في الجزء الخلفي من الثلاجة.
- تأكدي من أن درجة حرارة الثلاجة هي 5 درجات مئوية أو أقل.
- تخلصي من أي رضعة صناعية لا تُستخدم خلال 24 ساعة - وهذا يساعد على حماية طفلك من الأمراض مثل التهاب المعدة والأمعاء (القيء والإسهال)

Never use a microwave to warm feeds. Microwaves heat unevenly and may cause 'hot spots' that could scald your baby's mouth

لا تستخدم الميكروويف لتدفئة الرضعات الصناعية أبدا. فأفران الميكروويف تسخن بشكل غير متساوي وقد تتسبب في "بقع ساخنة" يمكن أن تحرق فم طفلك.

How to warm up refrigerated bottle feeds

1. Remove the bottle from the fridge just before you need it.
2. To warm it, place it in a bowl of warm water, making sure the level of the water is below the neck of the bottle. You can also use a bottle-warmer.
3. Do not warm it for more than 15 minutes.
4. Check the temperature of the milk by dripping a little onto the inside of your wrist. It should feel lukewarm, not hot.
5. Throw away any feed that your baby has not taken within two hours. Never re-warm feeds.

كيفية تدفئة زجاجات الرضعة الصناعية التي كانت في الثلاجة

1. أخرجي الزجاجة من الثلاجة قبل استعمالها مباشرة.
2. لتدفئتها، ضعها في وعاء من الماء الدافئ، وتأكدي بأن مستوى الماء أقل من عنق الزجاجة. يمكنك أيضا استخدام جهاز لتدفئة زجاجات الرضعة.
3. لا تدفئها لأكثر من 15 دقيقة.
4. تأكدي من درجة حرارة الحليب بوضع قطرة منه داخل الرسغ. يجب أن يكون فاترا وليس حارا
5. تخلصي من أية بقايا لم يتناولها رضيعك خلال ساعتين. لا تعيدي تدفئة الحليب ثانية إطلاقا.

How much formula milk to give your baby

If you are bottle-feeding, let your baby decide how much they want. Do not try to make your baby finish a bottle if they do not want to. Never re-use leftover milk once your baby finishes feeding. Throw it away.

Get advice from your GP or public health nurse if your baby is sick and not feeding well.

How much formula – a guide

Your baby's age	Number of feeds	Amount of formula feed for each baby
Birth to 3 months	6 to 8 (feeding every 3 to 4 hours)	150ml per kg (2½ fluid ozs per lb)
4 to 6 months	4 to 6 (feeding every 4 to 6 hours)	150ml per kg (2½ fluid ozs per lb)
7 to 9 months	4 (baby also having food)	120ml per kg (1.7 fluid ozs per lb)
10 to 12 months	3 (baby also having food)	110ml per kg (1.7 fluid ozs per lb)

كمية الحليب - الدليل

كمية حليب التركيبة لكل طفل	عدد الرضعات	عمر طفلك
150 ملل لكل 1 كغ (2 ونصف أونصة سائلة لكل باوند)	6 - 8 رضعات (رضاعة عند كل 3 إلى 4 ساعات)	الولادة إلى 3 أشهر
150 ملل لكل 1 كغ (2 ونصف أونصة سائلة لكل باوند)	4 - 6 رضعات (رضاعة عند كل 4 إلى 6 ساعات)	4 إلى 6 أشهر
120 ملل لكل 1 كغ (1.7 أونصة سائلة لكل باوند)	4 (رضيعك يتناول الطعام أيضا)	7 إلى 9 أشهر
110 ملل لكل 1 كغ (1.7 أونصة سائلة لكل باوند)	3 (رضيعك يتناول الطعام أيضا)	10 إلى 12 شهر

See safefood.eu for more information.

زوري safefood.eu للمزيد من المعلومات.

For breastfed and formula-fed babies

Other drinks

Breastfed babies get all the nourishment they need from your milk. They do not need any other drinks.

If you are breastfeeding your baby, do not give them any other drinks unless advised to do so by your GP or public health nurse. Giving them other drinks could reduce the amount of breast milk that they get.

Give your baby breast milk or formula milk as their main drink until they are at least 12 months old. Your baby generally does not need extra drinks.

Cooled boiled water is the most suitable drink if your baby does need extra drinks between feeds.

الأطفال الذين يرضعون الرضاعة الطبيعية و الرضاعة الصناعية

مشروبات أخرى

يحصل الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية على كل ما يحتاجون إليه من الحليب وليسوا بحاجة إلى أية مشروبات أخرى.

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فلا تعطه أية مشروبات أخرى إلا إذا نصحك طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة بذلك، لأن إعطائهم مشروبات أخرى يمكن أن يقلل من كمية حليب الثدي الذي يتناولونه.

اجعلي حليبك أو حليب الأطفال مشروب رضيعك الرئيسي حتى يبلغ عمره 12 شهراً على الأقل. لا يحتاج الرضيع عموماً إلى مشروبات إضافية.

يعتبر الماء المغلي والمبرد المشروب الأنسب لرضيعك إذا كان يحتاج إلى مشروبات إضافية بين الرضعات.

Advice on drinks for your baby

Don't give your baby:

- ✗ juice – this includes diluted pure unsweetened fruit juices
- ✗ cow's milk – it is not suitable for babies under 12 months
- ✗ tea – it reduces their iron uptake

Don't add any of the following to your baby's bottle:

- ✗ sugar, rusks or baby rice
- ✗ any medicines unless advised by your GP or paediatrician.

Do:

- ✓ Introduce a cup or free flow beaker for drinks of cooled boiled water from about 6 months.
- ✓ Aim to replace all bottles (if you're using them) with a cup or beaker by the time your baby is about 1 year old.



نصائح عن المشروبات المقدمة لطفلك

لا تقدمي لطفلك:

- ✗ العصير- هذا يشمل عصير الفواكه النقي المخفف وغير المحلى.
- ✗ حليب البقر - هو غير مناسب للأطفال أقل من 12 شهراً.
- ✗ الشاي- لأن هذا ينقص من امتصاص الحديد.

لا تضيفي التالي لزجاجة طفلك:

- ✗ السكر أو البقسماط أو أرز الأطفال .
- ✗ كل الأدوية إلا إذا كان بنصيحة من طبيبك العام أو طبيب الأطفال.

قدّمي لطفلك:

- ✓ كوباً أو دورقاً لشرب الماء المغلي المبرد ابتداءً من عمر 6 أشهر تقريباً.
- ✓ اعلمي على استبدال جميع الزجاجات (إذا كنت تستخدمينها) بكوب أو دورق مع بلوغ طفلك حوالي السنة.



Vitamin D

Vitamin D helps us to build and maintain strong bones and teeth. It also helps the immune system. Low-levels of vitamin D in children can cause rickets. This is a condition that leads to soft bones.

الفيتامين د

يساعدنا فيتامين د (في بناء عظام وأسنان قوية والحفاظ عليها، كما أنه يساعد جهاز المناعة. ويمكن أن يسبب انخفاض مستوى الفيتامين د) عند الأطفال الكساح وهي الحالة التي تؤدي إلى هشاشة العظام.

Vitamin D3 Supplementation

Our bodies can make vitamin D from the sun. But babies cannot safely get the vitamin D they need from the sun. You should give your baby 5 micrograms of vitamin D3 as a supplement every day from birth to 12 months if they are:

- breastfed
- taking less than 300mls or 10 fluid oz (ounces) of infant formula a day

Due to a change in EU law (February 2020), there is an increase in the amount of vitamin D3 added to infant formula.

- All babies who are being breastfed should continue to get a vitamin D3 supplement after birth, even if you took vitamin D3 during pregnancy or while breastfeeding.
- You do not need to give your baby a vitamin D3 supplement if they are fed more than 300mls or 10 fluid oz (ounces) of infant formula a day.

There are many suitable infant vitamin D3 supplements available to buy in Ireland. Use a supplement that contains vitamin D only and always check with your pharmacist.

مكملات فيتامين د3 (D3)

يمكن لأجسامنا أن تصنع فيتامين د من الشمس. لكن ليس بمقدور للأطفال الحصول على فيتامين د بأمان من أشعة الشمس. يجب أن تقدمي لطفلك 5 ميكروغرام من فيتامين D3 كمكمل يوميًا منذ الولادة وحتى بلوغه 12 شهرًا إذا كان:

- يحصل على رضاعة طبيعية
 - يتناول أقل من 300 ملل أو 10 أونصات سائلة من حليب الأطفال يوميًا بسبب تغييرات في قانون الاتحاد الأوروبي (فبراير 2020)، هناك زيادة في كمية فيتامين د3 D3 المضافة إلى حليب الأطفال.
 - يجب أن يستمر كل الرضع الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية في الحصول على مكمل فيتامين د3 D3 بعد الولادة، حتى إذا تناولت فيتامين د3 أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة الطبيعية.
 - لا تحتاجين إلى إعطاء طفلك مكمل فيتامين د3 D3 إذا تناول أكثر من 300 مل أو 10 أونصات سائلة من حليب الأطفال يوميًا.
- هناك العديد من المكملات الغذائية المناسبة من فيتامين د3 D3 المتاحة للشراء في أيرلندا. استخدم المكمل الذي يحتوي على فيتامين د فقط واستشر الصيدلي دائمًا.

Buying vitamin D3 supplements

You can buy vitamin D3 supplements for babies in pharmacies and some supermarkets.

Talk to your pharmacist and read the information on the label carefully.

شراء المكمل الغذائي فيتامين د3

يمكنك شراء مكملات الفيتامين د3 الغذائية للأطفال من الصيدليات وبعض محلات السوبر ماركت.

تحدثي إلى الصيدلي واقرئي المعلومات الموجودة على الملصق.

All supplements and medicines should be kept out of children's sight and reach at all times.

يجب أن تبقى جميع المكملات والأدوية بعيدة عن أنظار ومتناول الأطفال في جميع الأوقات.

Baby wind

Wind is air that your baby has swallowed while feeding, crying or yawning. Babies need help to relieve trapped wind.

Signs of trapped wind

Common signs of trapped wind include squirming or crying during a feed, or looking uncomfortable and in pain if laid down after feeds

How to wind your baby

To wind your baby, hold them upright and gently pat or rub their back.

You can hold them up against your shoulder.

Skin-to-skin contact may relax your baby and they may wind more easily.

Walk with your baby in your arms or in a baby sling. The upright position gently helps to relax them.

Put a gentle little bump or bounce in your walk.



غازات الرضع

الغازات هي الهواء الذي ابتلعه رضيعك أثناء الرضاعة أو البكاء أو التثاؤب. ويحتاج الرضع للمساعدة في التخلص من الغازات المحاصرة.

أعراض انحصار غازات طفلك

تشمل الأعراض الشائعة لانحصار غازات طفلك التلوي أو البكاء أثناء الرضاعة، قد يبدو طفلك غير مرتاح ويشعر بالألم إذا تركته يستلقي بعد الرضاعة.

كيف تزيلين غازات طفلك

لتزيلي غازات طفلك، احمليه للأعلى بشكل مستقيم واربتي أو أفركي ظهره برفق.

يمكنك رفعه على كتفك.

الاحتكاك الجسدي الجلدي قد يجعل طفلك يسترخي مما يجعل إزالة الغازات أسهل.

تمشي وطفلك في يديك أو في حمالة الأطفال . لأن الوضعية المستقيمة تساعد على الاسترخاء قليلا.

حين تتمشين اجعلي في مشيتك وثبات صغيرة أو اصعدي على المطبات.

Breastfeeding and wind

Make sure your baby is positioned and attached well to the breast. Ask your public health nurse or lactation consultant to observe a breastfeed if you need help.

Hand expressing a small amount of milk before feeding can help to slow down the flow of milk.

Formula-feeding and wind

Tilt the bottle so the teat and bottle neck are always full of milk. If your baby has a lot of trapped wind, try changing the teat on the bottle.

Reflux

Reflux happens when something in your baby's tummy, like milk, leaks back up into their mouth.

Reflux is different from vomiting, where your baby's muscles forcefully contract.

Reflux is common and can affect up to 40% of babies.

It usually occurs because a baby's food pipe (oesophagus) is still developing. It generally begins around 8 weeks old and improves as your baby gets older.

الرضاعة الطبيعية والغازات

تأكد من وضعية رضيعك وأنه متصل جيداً بالثدي. اطلبي من ممرضة الصحة العامة أو استشاري الرضاعة مراقبة الرضاعة الطبيعية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.

استدرا كمية من الحليب باليد قبل الرضاعة من شأنه أن يخفف من سرعة تدفق الحليب.

الرضاعة الاصطناعية والريح

أميلي الزجاجة بحيث تكون الحلمة وعنق الزجاجة ممتلئتان بالحليب بشكل دائم. إذا كان لدى رضيعك الكثير من الغازات المحاصرة، فجري تغيير حلمة الزجاجة.

ارتجاع المريء

يحدث الارتجاع عندما يتسرب شيء من بطن رضيعك، مثل الحليب، مرة أخرى إلى فمه.

يختلف ارتجاع المريء عن القيء، الذي تنقبض فيه عضلات رضيعك بقوة.

إن الارتجاع شائع ويمكن أن يصيب ما يصل إلى 40% من الرضع.

يحدث هذا عادة لأن أنبوب الغذاء الخاص بالرضيع (المريء) ما زال في طور التطور. يبدأ عادة في عمر 8 أسابيع ويتحسن مع تقدم رضيعك في العمر.

As your baby gets older, the ring of muscle at the bottom of their oesophagus fully develops. This stops stomach contents leaking out.

Signs and symptoms of reflux

Your baby may not show any signs of reflux or they may show the following:

- spitting up milk during or after feeds
- refusing feeds, gagging or choking
- persistent hiccups or coughing
- excessive crying or crying while feeding

You do not need to be worried about reflux if your baby is feeding well, happy and gaining weight as normal.

عندما يكبر الرضيع، فإن حلقة العضلات أسفل المريء تتطور بشكل تام. وهذا ما يوقف تسرب محتويات المعدة.

علامات وأعراض ارتجاع المريء

قد لا يظهر رضيعك أي علامات عن ارتجاع المريء أو قد يظهر ما يلي:

- بصق الحليب أثناء أو بعد الرضاعة.
- رفض الرضاعة، الإسكات أو الاختناق
- الحازوقة أو السعال المتواصل.
- البكاء المفرط أو البكاء أثناء الرضاعة.

لا تقلقي بشأن الارتجاع إذا كان رضيعك يرضع جيداً وسعيداً ويكتسب الوزن بشكل طبيعي.

When to get medical advice

Contact your public health nurse or GP if reflux starts after 6 months of age or continues beyond 1 year.

You should also get their advice if your baby:

- spits up feeds frequently or refuses feeds
- coughs or gags while feeding
- frequently projectile vomits
- cries a lot or is very irritable
- has green or yellow vomit, or vomits blood
- has blood in their poo or persistent diarrhoea
- has a swollen or tender tummy
- has a high temperature (fever) of 38°C or above
- is not gaining much weight, or is losing weight
- arches their back during or after a feed, or draws their legs up to their tummy after feeding

متى تحصلين على النصيحة الطبية؟

اتصلي بممرضة الصحة العامة أو طبيبك إذا بدأ الارتجاع بعد أن يبلغ 6 أشهر من العمر أو استمر لأكثر من عام.

يجب عليك أن تطلبي استشارتهم إذا كان طفلك:

- يبصق الرضاعة بشكل متكرر أو يرفض الرضاعة.
- الرغبة بالقيء أو الإسكات خلال الرضاعة.
- قذف القيء بشكل متكرر
- يبكي كثيراً أو منفعل كثيراً.
- قيئه أخضر أو أصفر أو يتقيأ الدم.
- هنالك دم في فضلاته أو يعاني من إسهال متواصل.
- بطنه منتفخ أو لين
- لديه درجة حرارة عالية (حمى) 38 درجة مئوية أو أعلى.
- لا يكتسب الكثير من الوزن أو يخسر الوزن.
- يقوس ظهره أثناء أو بعد الرضاعة، أو يسند قدميه إلى بطنه بعد الرضاعة.

How to help your baby with reflux

- Wind your baby during feeds (see page 68).
- Hold them upright for a period of time after the feed.

Breastfeeding and reflux

Have your feeding technique, positioning and attachment checked by your public health nurse.

Your lactation consultant and the HSE's online Ask our Breastfeeding Expert services can also give you support and advice. See mychild.ie

كيف تساعدن رضيعك الذي يعاني من الارتجاع

- أزيلبي الغازات لطفلك أثناء التغذية (أنظري الصفحة 68).
- امسكيه في وضعية عمودية لفترة من الزمن بعد الرضاعة.

الرضاعة الطبيعية وارتجاع المريء

افحصي طريقة الرضاعة الخاصة بك، والوضعية والتثبيت عند ممرضة الصحة العامة.

يمكن لمستشار الرضاعة الخاص بك وخدمة الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية على الإنترنت أو خبراء الرضاعة الطبيعية تقديم الدعم والمشورة لك. اطلعي على موقع: mychild.ie

Formula feeding and reflux

Talk to your public health nurse to make sure that your baby is taking the correct amount of formula for their age.

To help their symptoms, try:

- offering smaller but more frequent feeds instead of a large volume in one go
- feeding in a more upright position

Weaning your baby to solids

Weaning your baby to solids means starting to feed your baby solid food, instead of just milk.

Introducing your baby to weaning and spoon feeds is an exciting milestone. It's an opportunity for you and your family to share and enjoy food together.

Your baby will be exploring new tastes and textures and they will learn from you. Progress may seem slow. With time and persistence, your baby will develop this important life skill.



When to start

Babies develop at different stages. Begin introducing solids when your baby is ready. This should be around 6 months. This is the same for both breastfed and formula-fed babies.

You should not give your baby solid foods before 17 weeks (4 months) because:

- their kidneys are not mature enough to handle food and drinks other than milk
- their digestive systems are not yet developed enough to cope with solid foods
- breast milk or formula milk is all your baby needs until they are 6 months old
- introducing other foods or fluids can displace the essential nutrients supplied by breast or formula milk
- introducing solids too early can increase the risk of your child having obesity later in life
- it can increase their risk of allergy

الرضاعة الاصطناعية وارتجاع المريء

تحدثي إلى ممرضة الصحة العامة الخاصة بك للتأكد من أن رضيعك يأخذ الكمية الصحيحة من التركيبة المناسبة لعمره.

للمساعدة في الأعراض، حاولي:

- تقديم عدد أكبر من الرضعات الأصغر في الحجم بدلا من رضعات كبيرة في دفعة واحدة.
- الرضاعة في وضعية عمودية أكثر.

فطام رضيعك و التحول إلى المأكولات الصلبة

إن فطام رضيعك إلى المواد الصلبة يعني البدء في إطعامه الأكلات الصلبة، بدلاً من الحليب فقط.

يعتبر فطام رضيعك وإطعامه بالمعلقة حدث مهم ومثير للحماسة. إنها فرصة لك ولعائلتك لمشاركة الطعام والاستمتاع به معاً.

سيبدأ طفلك في اكتشاف أذواق جديدة وسيتعلم منك. قد يبدو بأنه يتقدم ببطء ولكن مع الوقت والمثابرة سيطور طفلك هذه المهارة الحياتية المهمة.

متى تبدئين؟

يتطور الرضغ على مراحل مختلفة. ابدئي بإدخال المواد الصلبة عندما يكون رضيعك جاهزاً في حوالي 6 أشهر. هذا ينطبق على كل من الرضغ سواء الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو رضاعة اصطناعية.

يجب ألا تعطي رضيعك الأطعمة الصلبة قبل 17 أسبوعاً (4 أشهر) بسبب:

- كليتهم ليست ناضجة بما يكفي للتعامل مع أي طعام وشراب غير الحليب.
- لم يتطور جهازهم الهضمي بما يكفي بعد للتعامل مع الأطعمة الصلبة.
- حليب الثدي أو حليب أطفال الاصطناعي هو كل ما يحتاجه رضيعك حتى يبلغ 6 أشهر من العمر.
- إدخال أطعمة أو سوائل أخرى إلى نظامه الغذائي يمكنه أن يحل محل العناصر الغذائية الأساسية التي يوفرها حليب الأم أو الحليب الاصطناعي.
- قد يؤدي إدخال المواد الصلبة مبكراً جداً إلى زيادة خطر إصابة طفلك بالسمنة في وقت لاحق من حياته.
- يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالحساسية.

Don't wait later than 26 weeks (6 months). This is because:

- your baby's energy needs can no longer be met by either breast milk or formula milk alone
- iron stores from birth are used up by 6 months and their iron needs can no longer be met by milk alone
- it delays their opportunity to learn important skills, including self-feeding
- introducing different textures stimulates the development of muscles involved in speech

لا تنتظري حتى يتجاوز 26 أسبوعًا (6 أشهر). لأنه:

- لم يعد بالإمكان تلبية احتياجات رضيعك من الطاقة عن طريق حليب الأم أو الحليب الاصطناعي وحده.
- يتم استخدام مخزون حديد الولادة لمدة 6 أشهر ولم يعد من الممكن تلبية احتياجاتهم من الحديد بالحليب وحده.
- يؤخر من فرصهم لتعلم مهارات مهمة، بما في ذلك التغذية الذاتية.
- يحفز إدخال مواد مختلفة على تطور العضلات المشاركة في الكلام

Signs your baby is ready

Signs that your baby is ready for solid food include:

- Able to sit up with support and can control their head movements.
- Not fully satisfied after a milk feed.
- Demands feeds more frequently for over a week.
- Shows an interest in food or reaches out for food.
- Watches others with interest when they are eating.
- Chews and dribbles more frequently (this could also be a sign of teething).

العلامات التي تدل على أن طفلك جاهز

تشمل العلامات التي تشير إلى استعداد طفلك لتناول الأطعمة الصلبة:

- قدرته على الجلوس بوجود الدعم ويمكنه التحكم في حركات رأسه.
- ليس مكتفيا بشكل تام بعد تناول الحليب.
- يطلب الرضعات بشكل أكثر خلال الأسبوع.
- يظهر اهتمامًا بالطعام أو يحاول الحصول عليه.
- ينظر للآخرين باهتمام كبير عندما يتناولون الطعام.
- يمضغ ويسيل اللعاب كثيرا (وهذا يمكنه أيضا أن يكون علامة على التسنين).

Did you know?

Homemade food is often cheaper, more nutritious and tastier than jars of baby food bought in shops. You can cook a batch and freeze in small batches.

هل تعلمين؟

غالبًا ما يكون الطعام المنزلي الصنع أرخص ومغذيا أكثر وألذ من مرطبات الأطفال الجاهزة التي تشتري من المتاجر. يمكنك طهي كمية كبيرة وتجميدها على دفعات صغيرة.

Liquids used to prepare solid food

You can use:

- ✓ breast milk or formula milk
- ✓ water or stock from cooked vegetables
- ✓ cooled boiled water
- ✓ pasteurised full fat cow's milk (small amounts)

Because they contain a lot of salt, do not use:

- ✗ gravy
- ✗ stock cubes
- ✗ jars or packets of sauce

السوائل المستخدمة لإعداد الأطعمة الصلبة

يمكنك استعمال:

- ✓ حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.
- ✓ ماء أو مرق طهي الخضروات.
- ✓ الماء المغلي والمبرد.
- ✓ حليب البقر المبستر والكامل الدسم (كميات صغيرة)

لا تستعملي السوائل التالية لاحتوائها على كمية كبيرة من الملح:

- ✗ صلصة اللحم
- ✗ مكعبات المرق.
- ✗ جرات أو علب الصلصة الجاهزة.

Honey should not be given to babies under 12 months even if it has been cooked. It can contain spores of bacteria that could make your child very ill.

يمنع تقديم العسل للرضع دون سن 12 شهرًا حتى لو تم طهيها. يمكن أن يحتوي على أبواغ البكتيريا التي يمكن أن تجعل طفلك يمرض بشدة.

Stages of weaning

The weaning process takes place in three stages. It starts with the first spoon feeds at 4 to 6 months.

By 12 months, your baby should be enjoying family meals.

مراحل الفطام

تتم عملية الفطام على ثلاث مراحل. تبدأ بإطعامه بالمعلقة أولاً من 4 إلى 6 أشهر.

وبحلول 12 شهرًا، يجب أن يستمتع طفلك بالوجبات العائلية.

Stage 1

From about 6 months of age

What texture the food should be

- Start with thin purées. They should have a soft and runny consistency.
- You should increase the thickness as your baby gets used to solid food.
- See stage 1 weaning foods on page 73.

What your baby will learn

- Taking foods from a spoon
- Moving food from the front to the back of the mouth for swallowing
- Managing increasingly thicker purées

المرحلة 1

منذ أن يبلغ حوالي 6 أشهر

القوام الذي يجب أن يكون عليه الأكل

- ابدئي مع العصيدة الرقيقة. يجب أن تكون ذات شكل سل وسائل.
- زيدي من سمكها حين يعتاد طفلك على الطعام الصلب.
- أنظري المرحلة الأولى من فطام الأطعمة في الصفحة 73.

ماذا سيتعلم طفلك

- تناول الطعام من المعلقة.
- نقل الطعام من مقدمة إلى مؤخرة الفم لبلعه.
- القدرة على تناول العصائد التي تزداد سمكًا.

Stage 2

Between 6 to 9 months of age

What texture the food should be

- Move to thicker purée and add less liquid to purée.
- Mash foods with a little liquid.
- Move to mashed foods with soft lumps.
- Your baby should also start drinking from a cup or beaker.
- See stage 2 weaning foods on page 75.

What your baby will learn

- Moving from thick purées to mashed foods, to foods with soft lumps
- Chewing lumps
- Beginning to feed themselves with bite-sized soft finger foods using hands and fingers
- Drinking from a beaker or cup

المرحلة 2

يبلغ من العمر بين 6 و 9 أشهر

القوام الذي يجب أن يكون عليه الأكل

- انتقلي إلى العصائد الأكثر سمكًا وقللي من كمية السائل المضاف.
- العصائد مع القليل من السائل.
- الانتقال إلى الأطعمة المهروسة مع كتل لينة.
- يجب أن يبدأ طفلك في الشرب من الكوب أو الدورق.
- أنظري المرحلة الثانية من فطام الأطعمة في الصفحة 75.

ماذا سيتعلم طفلك

- الانتقال من العصائد إلى الأطعمة المهروسة والأطعمة التي تحتوي على كتل لينة.
- مضغ الكتل
- البدء في إطعام أنفسهم بأصابع أطعمة لينة بحجم العضة باستخدام اليدين والأصابع.
- الشرب من الدورق أو الكأس.

Stage 3

Between 9 to 12 months of age

What texture the food should be

- Move to lumpy and chopped family foods. By 12 months, your baby should be eating chopped foods.
- Offer harder finger foods (more textured).
- By 12 months, use a non-lidded beaker for all drinks other than breastfeeds.
- See stage 3 weaning foods on page 76.

What your baby will learn

- Lumpier textures will help with speech, chewing and increase the variety of your baby's diet in later childhood
- Self-feeding bite-sized pieces of food using hands and fingers
- Drinking from a cup
- Learning to eat with a spoon

المرحلة 3

بين عمر 9 و 12 شهرا

القوام الذي يجب أن يكون عليه الأكل

- الانتقال إلى الأطعمة العائلية المفرومة والتي تحتوي على كتل. يجب أن يكون طفلك يتناول الأطعمة المفرومة بعمر 12 شهرا.
- تقديم أصابع الطعام الصلبة (أكثر تماسكا).
- مع بلوغ طفلك 12 شهراً، استعملي دورق بدون غطاء لكل مشروباته باستثناء الرضعات.
- أنظري المرحلة الثالثة من فطام الأطعمة في الصفحة 76.

ماذا سيتعلم طفلك

- ستساعد المأكولات التي تحتوي على كتل كثيرة على النطق والمضغ وزيادة تنوع نظام طفلك الغذائي لاحقا في الطفولة.
- يأكل بنفسه قطع طعام بحجم العضة باستعمال اليدين والأصابع.
- الشرب من الكأس.
- تعلم الأكل باستعمال الملعقة.

Stage 1

Ideas for stage 1 foods

Good options for this stage are:

- puréed well-cooked meat (beef, lamb, pork), poultry (chicken, turkey), puréed and boneless white and oily fish and puréed pulses (peas, beans and lentils)
- vegetables made into purée such as carrot, parsnip, turnip, broccoli, cauliflower, butternut squash and courgette
- fruit made into a purée such as banana, stewed apple, pear, peaches, apricots, plums or melon
- cereals such as baby rice

Result to aim for

Be led by your baby. Some babies might take more than 1 teaspoon at their first spoon feed. Other babies might take a couple of days to get the hang of it.

1. Start with 1 teaspoon of food made into a smooth, thin purée
2. Build up to 6 teaspoons at one time
3. Next, introduce solid food at another mealtime
4. Progress to 2 to 3 meals per day, with 5 to 10 teaspoons at each meal
5. Introduce one new food at a time, every 2 to 3 days

المرحلة الأولى

أفكار عن طعام المرحلة الأولى

من الخيارات الجيدة لهذه المرحلة

- عصيدة اللحم المطهو جيدا (لحم البقر، والحمل والخنزير) والدواجن (الدجاج والديك الرومي) بالإضافة إلى عصيدة السمك الأبيض الخالي من العظم وعصيدة البقول (البازلاء والفاصوليا والعدس)
- عصيدة الخضار مثل الجزر، والجزر الأبيض واللفت والبروكلي والقرنبيط والقرع والكوسة.
- عصيدة الفواكه مثل الموز والتفاح المطهو والإجاص والخوخ والمشمش والبرقوق والبطيخ.
- الحبوب مثل أرز الأطفال.

النتائج المستهدفة

دعي طفلك يقود العملية. فبعض الأطفال يتناولون أكثر من ملعقة صغيرة من المرة الأولى بينما البعض يأخذ بضعة أيام ليتعلم استعمالها.

1. ابدئي بملعقة صغيرة من الطعام الذي يكون على شكل عصيدة سائلة.
2. حاولي الوصول إلى 6 ملاعق في المرة الواحدة.
3. قدمي إليه الأطعمة الصلبة لاحقا في وجبة أخرى.
4. انتقلي إلى 2-3 وجبات يوميا، في كل وجبة 5-10 ملاعق.
5. قدمي طعام جديد كل مرة على حدى كل 2-3 أيام.

Giving your baby food

Always wash your hands and your baby's hands before you prepare food and feed them.

Organise meal times so that your baby eats with the rest of the family when possible.

Choose a time when you are not rushed and under pressure. Turn off distractions such as the television, computer, tablet and your phone – enjoy this special time with your baby.

تقديم الطعام لطفلك

دائماً اغسلي يديك ويدي طفلك قبل تحضير الطعام له أو رضاعته.

نظمي وقت الوجبات بحيث يتناول طفلك وجبته مع العائلة إذا كان ذلك ممكناً.

اختراري وقتاً لا تكوني مستعجلة فيه وتحت الضغط. وقوم بإيقاف كل المهليات مثل التلفزيون والكمبيوتر واللوحة والهاتف- واستمتعي بهذا الوقت المميز مع طفلك.



Safety at meal times

Sitting in a highchair is the safest place for a child to sit. It also helps build good eating habits. Make sure they are strapped in safely.

Children can choke on food if they are walking or running around while eating.

Never leave your child alone while they are eating in case they choke.

Always remove bibs after feeding your child. This is to prevent suffocation and strangulation.

Choosing a high chair

Choose a high chair with foot support so that your baby feels stable and can concentrate on learning to eat. They should be well-supported and comfortable, and not slide around the chair. Look for a five-point safety harness to prevent falls.

Baby-led weaning

Some parents prefer to use a baby-led approach to weaning. See mychild.ie

السلامة وقت الوجبات

يعتبر الكرسي العالي هو أكثر الأماكن أماناً لجلوس طفلك، كما أنه يساعد في بناء عادات أكل جيدة. تأكدي من أنه مربوط جيداً.

يمكن للأطفال الاختناق بالأكل إذا كانوا يتناولونه أثناء المشي أو الركض.

لا تدعي طفلك وحده أثناء الأكل فقد يختنق أثناء ذلك.

أزيلي دائماً المرايل بعد إطعام طفلك، وذلك لمنع اختناقه.

اختيار كرسي مرتفعا

اختراري كرسيًا مرتفعًا مزودًا بدعامة القدم حتى يشعر طفلك بأنه ثابت ويمكنه التركيز على تعلم الأكل. يجب أن تكون مزودا بدعامة جيدة ومريحة، ولا ينزلق طفلك من الكرسي. ابحتي عن واحد مزود بحزام أمان من خمس نقاط لمنع السقوط.

الفطام الذي يقوده الطفل

يفضل الأولياء طريقة الفطام التي يقودها الطفل. أنظري mychild.ie

How long stage 1 lasts

Babies who start spoon feeds at 6 months will usually move through stage 1 quicker than those who start solids earlier. Start with thin purées initially which should increase in thickness as your baby gets used to solid foods.

Stage 2

Ideas for Stage 2 foods

Include the same food as in stage 1, but now include:

- well-cooked eggs
- porridge and wholegrain breakfast cereals which are low in sugar and salt
- bread, rice and pasta
- cheese (pasteurised)
- yoghurt
- meat, poultry, fish, peas, beans and lentils



Pasteurised cow's milk can be used in small amounts to moisten foods.

Finger foods

Finger foods are an important step in learning to chew. You should offer and encourage your baby with suitable finger foods from 7 months old.

Here are some finger food ideas that can be easily handled and enjoyed by your baby:

- Cooked vegetables such as carrot, parsnip, sweet potato, broccoli.
- Peeled fruit such as pear, banana, peaches, melon, avocado.
- Fingers of buttered toast.
- Bread sticks.
- Plain rice or corn cakes.
- Cheese cut into strips.
- Cooked pasta shapes such as fusilli or penne.
- Sliced or shredded meats.
- Fingers of french toast.
- Slices of omelette.
- Homemade pancakes.
- Potato bread or soda bread.
- Dry cereals.

Corn snack and vegetable puff-type finger foods for babies melt in your baby's mouth so they do not have to chew. You should offer more of the foods above rather than relying on these.

كم تستمر المرحلة الأولى

يتقدم عادة الأطفال الذين بدأوا الأكل بالملعقة بعمر الستة أشهر خلال المرحلة الأولى بشكل أسرع من الأطفال الذين بدأوا بتناول المواد الصلبة بعمر أكبر. ابدئي بالعيدة السائلة مبدئياً والتي تبدأ في السماكة مع اعتياد طفلك على الأطعمة الصلبة.

المرحلة الثانية

أفكار على طعام المرحلة الثانية

يشمل طعام المرحلة الأولى بالإضافة إلى:

- البيض المطبوخ جيداً.
- عصيدة الشوفان وحبوب الإفطار الكاملة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر والملح.
- الخبز والأرز والمعكرونة.
- الجبن (المبستر).
- الزبادي.
- اللحم والدواجن والسمك والبازيلاء والفاصوليا والعدس.

يمكن استعمال حليب البقر المبستر بكميات صغيرة لترطيب الطعام.

طعام اليد

يُعتبر طعام اليد خطوة مهمة في تعلم المضغ. قدمي وشجعي طفلك على تناول أطعمة اليد المناسبة ابتداءً من عمر 7 أشهر.

إليك بعض أفكار أطعمة اليد التي من السهل إعدادها والتي سيستمتع بها طفلك:

- الخضروات المطبوخة مثل الجزر واللفت والبطاطس الحلوة والبروكلي.
- فواكه مقشرة مثل الإجاص والموز والخوخ والبطيخ والأفوكادو.
- أصابع التوست بالزبدة.
- عصي الخبز.
- كعكات الأرز العادي أو الذرة.
- جبن مقطوع إلى شرائح
- معكرونة الأشكال المطبوخة مثل الفوتشيلي (fusilli) أو البيني (penne).
- اللحم المشرح أو الممزق.
- أصابع الخبز الفرنسي المحمص.
- أصابع العجة.
- البانكيك المنزلي الصنع.
- خبز البطاطس أو خبز الصودا.
- حبوب الإفطار الجافة.

الوجبات الخفيفة المكونة من الذرة أو أصابع منفوخ الخضار وما شابهها تذوب في فم طفلك دون مضغ. يجب أن تقدمي المزيد من المأكولات التي ذكرت في الأعلى بدلا من الاعتماد عليها.

Result to aim for

Be led by your baby, and feed to their appetite. Use these portion sizes as a guide.

- 3 meals a day, each about 2 to 4 tablespoons of food.
- 2 to 3 snacks in between main meals.
- Finger foods.
- Foods should be offered before milk feed.
- Some drinks taken from a cup or beaker.

Stage 3

Ideas for Stage 3 foods

Continue using the same food as stages 1 and 2 and continue to increase the variety in your baby's diet. Most family foods are now suitable without added gravies, sauces, salt or sugar.

Snack foods during stage 3 of weaning

- A boiled egg and wholemeal toast soldiers.
- Chopped fruits such as apple or banana.
- A rice cake.
- Vegetable sticks such as soft cooked carrot.
- Yoghurt.
- Small wholemeal scone with butter.
- Beans on toast.
- Home-made soup.

Choose wholegrain bread, brown pasta and rice. These provide more fibre for your baby. For fussy babies or children mix brown and white pasta or rice to begin with.

Result to aim for

Be led by your baby, and feed to their appetite. Use these portion sizes as a guide.

- 3 meals of about 4 to 6 tablespoons.
- 2 to 3 snacks.
- Able to manage more than 2 textures in one meal.
- All drinks (other than breastfeeds) taken from a cup or beaker by 12 months.

النتائج المستهدفة

دعي طفلك يسير العملية وأطعميه بحسب شهيته، استخدمي أحجام الحصص التالية كدليل:

- 3 وجبات يوميا، تحتوي كل وجبة على 2 إلى 4 ملاعق كبيرة من الطعام.
- 2 إلى 3 وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- أصابع الطعام.
- يجب تقديم الطعام قبل الرضعات.
- تناول بعض المشروبات من الدورق أو الكأس.

المرحلة الأولى

أفكار عن طعام المرحلة الثالثة

وإصلي في استعمال نفس طعام المرحلة 1 و 2 وزيادة التنوع في نظام طفلك الغذائي. معظم الأكلات العائلية مناسبة لطفلك في هذه المرحلة بدون إضافة المرق والصلصات والسكر والملح.

الوجبات الخفيفة خلال المرحلة الثالثة من الفطام

- بيضة مسلوقة وخبز الحبوب الكاملة المحمص.
- الفواكه المقطعة مثل الموز والتفاح.
- كعكة الأرز.
- عصي الخضار مثل الجزر المطبوخ.
- الزبادي.
- كعكة الدقيق الكامل بالزبدة.
- البقول فوق الخبز المحمص.
- الحساء المنزلي الصنع.

اختراري خبز الحبوب الكاملة والمعكرونة والأرز لأنها توفر كمية أكبر من الألياف لطفلك. بالنسبة للرضع أو الأطفال الذين يصعب إرضائهم، قومي بخلط المعكرونة البنية والبيضاء ونفس الأمر بالنسبة للأرز في البداية.

النتائج المستهدفة:

دعي طفلك يسير العملية وأطعميه بحسب شهيته، استخدمي أحجام الحصص التالية كدليل:

- 3 وجبات تتكون كل واحدة من 4-6 ملاعق طعام.
- 2 إلى 3 وجبات خفيفة.
- يستطيع تناول أكثر من نوعين من الطعام في الوجبة الواحدة.
- يتناول كل المشروبات (باستثناء الرضاعة) من الفنجان أو الكأس عندما يبلغ 12 شهرا.

Do not give your baby

- ✗ raw shellfish as this can cause food poisoning
- ✗ swordfish, shark, marlin or tuna if your child is under 12 months - these fish contain high levels of mercury
- ✗ honey
- ✗ unpasteurised cheese, milk or yoghurt
- ✗ undercooked eggs
- ✗ sugar
- ✗ salt, gravies, packets or jars of sauces, packets of soup or meal makers or stock-cubes
- ✗ tea or coffee
- ✗ liver
- ✗ processed or cured meats such as sausages, ham or bacon

لا تقدّمِي لطفلك

- ✗ الأسماك الصدفية لأنها قد تسبب التسمم الغذائي.
- ✗ سمك أبو سيف أو القرش أو المارلن أو التونة إذا كان عمر طفلك أقل من 12 شهراً - لأن هذه الأسماك تحتوي على مستويات عالية من الزئبق.
- ✗ العسل.
- ✗ الحليب، الجبن أو الزبادي غير المبستر.
- ✗ البيض غير المطبوخ جيداً.
- ✗ السكر.
- ✗ المالح، المرق، الصلصات التي تأتي في العلب أو الجرات أو علب الحساء أو الوجبات المعلبة أو مكعبات المرق.
- ✗ القهوة أو المرق.
- ✗ الكبد.
- ✗ اللحوم المصنعة أو المعالجة مثل النقانق ولحم الخنزير أو لحم الخنزير المقدد

Common concerns

Gagging

Gagging is a normal reflex babies have. It happens when your baby is learning how to move lumps of food around their mouth. It is a normal part of learning to eat and swallow.

Gagging is not choking, but it can be scary for parents when it happens. You might feel like you should stop offering lumpier textures to your baby. But your baby will gag less over time if you challenge them with new and different textures.

Gagging is a sign that your baby can protect their airway and is learning to clear food from the back of their mouth. It will happen less when your baby is offered different textures and learns what they need to do to deal with them.

The phase when your baby is gagging regularly will last longer if you keep giving them smooth and lump-free purée. Make sure you move them onto the next stage and through the rest of the stages as recommended.

مخاوف شائعة

الإسكات

الإسكات هو رد فعل طبيعي للأطفال. ويحدث ذلك عندما يتعلم طفلك كيفية تحريك كتل الطعام في فمه. إنه جزء طبيعي من تعلم تناول الطعام والبلع.

الإسكات ليس خنقا، لكنه يمكن أن يخيف الأولياء عند حدوثه. وقد تشعرين بأنه عليك التوقف عن تقديم الأطعمة التي تحتوي على كتل لطفلك. لكن الإسكات سيقبل بمرور الوقت إذا واصلت تحديه بقوام جديد ومختلف.

والإسكات يدل على أن طفلك يمكنه أن يحمي مجرى هواءه ويتعلم إزالة الطعام من مؤخرة فمه. وسيحدث بشكل أقل عندما تقدمين له أطعمة بقوامات مختلفة ويتعلم ما يحتاج فعله للتعامل معها.

مرحلة الإسكات التي يمر بها طفلك ستستمر لفترة أطول إذا واصلت إعطاء طفلك أطعمة سلسة خالية من الكتل. تأكدي من نقلهم إلى المرحلة التالية وجميع المراحل المتبقية كما هو موصى به.

Foods your child could choke on

Always cut food to a size that your child can chew and eat safely. Grapes, cherry tomatoes and similar-shaped food should be cut into quarters (or smaller) lengthways.

Do not give popcorn, whole nuts, marshmallows or hard sweets to your toddler. These foods should never be given to children under 5 years of age.



الأطعمة التي يمكن أن تسبب اختناق طفلك

قطّعي دائم طعام طفلك إلى أحجام يمكنه مضغها وأكلها بأمان. يجب تقطيع العنب، والطماطم الكرزية وما شابهها من المأكولات إلى أرباع (أو أقل) طولياً.

لا تعطي طفلك الفشار أو المكسرات الكاملة، المارشميلو أو الحلويات الصلبة. لا تعطي هذه المأكولات للأطفال الأقل من 5 سنوات.

Milk feeds and introducing solid foods

Introducing solid foods to your baby will gradually reduce the amount of milk feeds they need.

If your baby is breastfed

There is no need to move from breast milk to formula milk when introducing solid food. You can continue to breastfeed your baby while they are starting solid foods, until they are up to 2 years of age and beyond.

If you have made the decision to stop breastfeeding, see page 57.

If your baby is formula-fed

If you are not breastfeeding, you need to give to your baby a first infant formula (number 1) until they are 12 months old. Once your baby starts on solid foods, the amount of formula that they drink will reduce gradually.

Stage 2 of solid food (6 to 9 months): 3 to 4 feeds about 600mls (21oz) per day

Stage 3 of solid food 9 to 12 months: about 400mls (14oz) per day

Follow-on milks or 'number 2' milks are not necessary or recommended.

رضاعات الحليب وتقديم الأطعمة الصلبة

إن تقديم الأطعمة الصلبة لطفلك سيقول تدريجياً من رضاعات الحليب التي يحتاجها.

إذا كان طفلك يرضع رضاعة طبيعية

لا داعي للانتقال من حليب الأم إلى الحليب الاصطناعي عند البدء في تقديم الأطعمة الصلبة. يمكنك المواصلة في إرضاعه عندما تبدئين في تقديم الأطعمة الصلبة له حتى يبلغ عامين من العمر أو أكثر.

إذا قررت أن تتوقفي عن إرضاعه، انظري الصفحة 57.

إذا كانت رضاعة طفلك أساسها حليب التركيبة

إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فعليك أن تعطيه حليب الرضيع الأول (رقم 1) حتى يبلغ عمره 12 شهراً. بمجرد أن يبدأ طفلك في تناول الأطعمة الصلبة، ستقل كمية الحليب التي يتناولها تدريجياً.

المرحلة 2 من الغذاء الصلب (بين 6 و 9 أشهر): رضاعة بين 3 و 4 مرات بمقدار 600 ملل يومياً.

المرحلة 3 من الغذاء الصلب (بين 9 و 12 شهراً): حوالي 400 ملل يومياً.

الحليب التّالي أو "الحليب رقم 2" مهماً جداً و موصى به.

Drinks for your baby

Drinks for babies under 6 months

From birth, breast milk or formula milk meets your baby's needs for food and drink to help them grow and develop. They do not need other drinks.

مشروبات لطفلك

مشروبات للرضع الأقل من 6 أشهر

يلبي حليب الأم أو الحليب الاصطناعي منذ الولادة كل احتياجات طفلك من الطعام والشراب لمساعدته على النمو والتطور. وهو ليس بحاجة إلى مشروبات أخرى.

Drinks for babies over 6 months

From 6 months on, offer your baby cooled boiled water in a free-flow beaker at meal or snack times. Boil and cool water before giving it to your baby. You need to keep doing this until they are 12 months old. Both tap and bottled water need to be boiled and then cooled.

You can use small amounts of pasteurised full fat cow's milk to mix in with weaning foods from 6 months onwards. It is not suitable as a drink until your baby is 12 months old.



مشروبات للأطفال الأكبر من 6 أشهر

من 6 أشهر فصاعداً، قدمي لطفلك الماء المغلي المبرد في دورق حر التدفق في وقت الوجبات أو الوجبات الخفيفة. قومي بغلي الماء وتبريده قبل إعطائه لطفلك. وواصلتي القيام بهذا حتى يصبح عمره 12 شهراً. يجب غلي وتبريد كل من مياه الصنبور والمياه المعبأة.

يمكنك خلط القليل من حليب البقر المبستر مع أطعمة الفطام ابتداءً من عمر 6 أشهر. ولكنه ليس مناسب كمشروب لطفلك حتى يبلغ 12 شهراً.

Drinks for babies over 12 months

You can offer full-fat cow's milk instead of formula as the main milk drink after 12 months.

مشروبات للأطفال الأكبر من 12 شهراً

يمكنك استبدال الحليب الاصطناعي بحليب البقر كامل الدسم كوجبة الحليب الأساسية لطفلك ابتداءً من 12 شهراً.

Drinks that are not suitable for babies

Tea or coffee

Tea and coffee make it difficult for your baby to absorb iron. They also contain caffeine which could affect their sleep.

Fizzy drinks

They have a lot of sugar or acid, which is harmful to teeth. Fizzy drinks also fill up your baby's tummy and they might not want to eat their meals.

Fruit juices

Fruit juices are not recommended. They contain sugar, so can damage your child's teeth. If you choose to offer juices, give only small amounts of well-diluted, unsweetened fruit juice. To do this, dilute 1 measure of pure fruit juice to 8 to 10 measures of cooled boiled water. Use a cup or beaker. Only give this at mealtimes or with snacks.

المشروبات غير المناسبة للأطفال

الشاي أو القهوة

يصعب الشاي والقهوة من امتصاص طفلك للحديد. إلى جانب احتوائهم على الكافيين الذي قد يؤثر على نومهم.

المشروبات الغازية

تحتوي على الكثير من السكر أو الأحماض والتي تضر بأسنان طفلك. وتملاً المشروبات الغازية بطن طفلك كذلك مما قد يجعله يرفض تناول وجباته.

عصير الفواكه

لا ينصح بمنحه لطفلك عصائر الفواكه لاحتوائها على السكر، الذي قد يلحق الضرر بأسنان طفلك. إذا اخترت تقديم العصائر له، فامنحه كميات صغيرة فقط من عصير الفواكه المخفف جيداً وغير المحلى. للقيام بذلك، قومي بتخفيف مقياس واحد من عصير الفاكهة النقي مع 8 إلى 10 مقياس من الماء المغلي المبرد. استخدم كوباً أو دورق وقدميه له في وقت الوجبات أو الوجبات الخفيفة فقط.

When to start using a beaker or a cup

Your baby can start drinking from a beaker from 6 months on. You can use it for cooled boiled water, expressed breast milk or formula milk.

Use a lidded beaker that is non-valved with a free-flowing spout. Drinking from a cup or beaker helps your baby to develop their swallow further.

By 12 months of age, your baby should be using a non-lidded beaker for all drinks other than breastfeeds.

متى تبدئين في استخدام كأس أو كوب بلاستيكي

يمكن لطفلك البدء في الشرب من كوب بلاستيكي ابتداءً من عمر 6 أشهر. يمكنك استخدامه للماء المغلي والمبرد أو حليب الثدي المستخلص أو الحليب الاصطناعي.

استخدمي كوباً بلاستيكيًا ذو غطاء بدون صمام مع صنبور تدفق حر. يساعد الشرب من الكوب أو الكأس طفلك على الابتلاع أكثر.

يجب أن يستخدم طفلك كوباً غير مغطى لجميع المشروبات باستثناء الرضاعة الطبيعية عند بلوغه 12 شهراً.



A healthy and balanced diet

It's important for your child to have a healthy and balanced diet. This helps their growth and development.

Food groups

A balanced diet includes the four most important food groups:

- vegetables and fruit – these have lots of vitamins and minerals
- starchy foods like cereals, breads, potatoes, pasta and rice are a source of energy – high fibre and wholemeal varieties are healthier
- dairy products like milk, yogurt and cheese – they have calcium which is good for healthy bones and teeth
- foods like meat, fish, eggs, beans, chickpeas, lentils and tofu are important sources of protein for growth and development

Nutrients

It's important for the growth and development of babies and children that their diet includes key nutrients like:

- iron
- vitamin D
- vitamin C
- omega 3 fats

نظام غذائي صحي ومتوازن

من المهم أن يحصل طفلك على نظام غذائي صحي ومتوازن. وهذا يساعده في نموه وتطوره.

المجموعات الغذائية

يشمل النظام الغذائي المتوازن أهم أربعة مجموعات غذائية:

- الخضروات والفاواكه – وتحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن.
- النشويات مثل الحبوب الغذائية والخبز والبطاطس والمعكرونة والأرز مصدر للطاقة -الأصناف الغنية بالألياف والمكونة من الحبوب الكاملة صحية أكثر.
- صحية أكثر منتجات الألبان مثل الحليب والزبادي والجبن -تحتوي على الكالسيوم وهو مفيد لصحة العظام والأسنان.
- الأطعمة مثل اللحوم والسمك والبيض والفاصوليا والحمص والعدس والتوفو تعد مصادر مهمة للبروتين الضروري للنمو والتطور.

العناصر المغذية

من المهم أن يشمل النظام الغذائي للرضع والأطفال العناصر الغذائية الرئيسية التالية من أجل نموهم وتطورهم:

- الحديد.
- الفيتامين د (D).
- الفيتامين سي (C).
- الأحماض الدهنية أوميغا 3.

Vitamin D is important for healthy bones. Your child can get it from:

- oily fish – herring, mackerel, salmon, trout, sardines
- eggs
- daily vitamin D3 supplements for babies under 12 months (see page 67)

Some foods like 'fortified' cereals or milks have added vitamin D.

Iron

Iron is important in your child's diet. It helps them grow. Iron also helps make new red blood cells that carry oxygen from your child's lungs to their body.

Babies are born with stores of iron that last about six months. From 6 months, your growing child needs to get iron from the foods that they eat.

إن الفيتامين (د) مهم لصحة العظام. ويمكن لطفلك الحصول عليه من:

- الأسماك الزيتية -سمك الرنجة وسمك الأسقمري البحري وسمك السلمون وسمك السلمون المرقط وسمك السردين.
- البيض.
- مكملات فيتامين د 3 الغذائية اليومية للأطفال أقل من 12 شهرا (انظري الصفحة 67).

يضاف الفيتامين د إلى بعض الأطعمة "المحصنة" مثل الحبوب الغذائية والحليب.

الحديد

إن الحديد مهم في نظام طفلك الغذائي. فهو يساعده على النمو. يساعد الحديد أيضا في تكوين خلايا الدم الحمراء الجديدة التي تحمل الأكسجين من رئتي طفلك إلى جسمه.

يولد الأطفال بمخزون من الحديد يدوم لمدة ستة أشهر. وابتداء من 6 أشهر، فإن طفلك الذي في طور النمو يحتاج إلى الحصول على الحديد من الأطعمة التي يتناولها.

The best sources of iron

Meats such as beef, lamb, pork and poultry contain iron. Red meat is the best source of iron. You should give it to your child three or four times a week.

Liver is not recommended as it contains too much vitamin A for babies.

Other good sources of iron include eggs (well-cooked), lentils, green leafy vegetables such as spinach or broccoli and fortified breakfast cereals (make sure they are low in salt and sugar).

Vitamin C can help your child's body to absorb non-meat sources of iron. They can get it from some:

- fresh fruits – oranges, mandarins, berries or kiwi fruit
- fresh vegetables – broccoli, cauliflower and peppers

أفضل مصادر الحديد

تحتوي اللحوم مثل اللحم البقر والحمل ولحم الخنزير والدواجن على الحديد. وتعتبر اللحوم الحمراء أفضل مصدر للحديد. يجب أن تعطيتها لطفلك ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

لا ينصح بالكبد لأنه يحتوي على كمية كبيرة جدا من فيتامين (أ) بالنسبة للأطفال.

تشمل المصادر الأخرى الجيدة للحديد على البيض (المطبوخ جيدا) والعدس والخضروات الورقية الخضراء مثل السبانخ أو البروكلي وحبوب الإفطار المحصنة (تأكد من أنها تحتوي على كمية منخفضة من الملح والسكر).

يمكن أن يساعد فيتامين (سي) C جسم طفلك على امتصاص مصادر الحديد غير اللحمية. يمكنهم الحصول عليه من البعض المصادر مثل:

- الفواكه الطازجة – البرتقال، اليوسفي (المندرين)، التوت والكيوي.
- الخضار الطازجة – البروكلي، القرنبيط، والفلفل.

Anaemia

Your child may develop a condition called anaemia if they do not get enough iron in their diet. Anaemia happens when you don't have enough healthy red blood cells to carry adequate oxygen around the body.

If your child has anaemia, they might seem:

- tired and pale with a poor appetite
- less able to fight infection

Contact your public health nurse or GP if you are concerned that your child may have anaemia.

فقر الدم

قد يصاب طفلك بحالة تسمى فقر الدم إذا لم يحصل على كمية كافية من الحديد في نظامه الغذائي. يحدث فقر الدم عندما لا يكون هناك ما يكفي من خلايا الدم الحمراء الصحية لحمل الأكسجين اللازم حول الجسم.

إذا كان طفلك مصاب بفقر الدم، فقد يبدو:

- متعب وشاحب وفاقدا للشهية.
- ذو قدرة صغيرة على مكافحة العدوى.

اتصل بممرضة الصحة العامة أو طبيبك العام إذا كنت تعتقد بأن طفلك مصاب بفقر الدم.

Omega 3

Omega 3 fats are important for brain and eye development. You can get omega 3 from oily fish such as salmon, mackerel, herring, trout and sardines.

Milk and nut milks

From 12 months, your child should not drink more than 600mls of full fat cow's milk per day. This includes the milk used on their breakfast cereal. Your child should drink milk from a cup or beaker, unless you are breastfeeding.

الأوميغا 3

الأحماض الدهنية أوميغا 3 مهمة لتطور الدماغ والعينين. ويمكن الحصول عليها من الأسماك الزيتية مثل سمك السلمون وسمك الإسقمري البحري وسمك الرنجة، وسمك السلمون المرقط والسردين.

الحليب وحليب المكسرات

يجب ألا يشرب طفلك، ابتداء من 12 شهرا، أكثر من 600 ملل من حليب البقر الكامل الدسم. وتشمل هذه الكمية الحليب المضاف إلى حبوب الإفطار. يجب أن يتناول طفلك حليبه من دورق أو كأس إلا إذا كان لا يزال يرضع.

Do not give your child under 2 years:

- low-fat milk
- dairy alternatives such as almond milk, coconut milk, oat milk. Rice milk is not suitable for children under 4 and a half years old.
- tea or coffee
- fruit juice drinks
- fizzy drinks
- dilutable squashes

لا تعطي طفلك الأقل من سنتين ما يلي:

- الحليب قليل الدسم.
- بدائل الألبان مثل حليب اللوز، حليب جوز الهند، حليب الشوفان.
- وحليب الأرز غير مناسب للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات ونصف.
- الشاي أو القهوة.
- عصائر الفواكه.
- المشروبات الغازية
- القرع المخفف.

Gluten

There is no need to avoid gluten when introducing foods into your baby's diet. You can introduce foods containing gluten any time between 4 months (17 weeks) and 12 months of age.

Give small amounts at first and make sure it is the right consistency (thickness and texture) for their age. See page 70 for information on weaning to solid foods.

Foods containing gluten include bread, pasta, crackers and breakfast cereals.

الغلوتين

لا داعي لتجنب الغلوتين عند إدخال الأطعمة في نظام طفلك الغذائي. يمكنك إدخال الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين في أي وقت بين 4 أشهر (17 أسبوعاً) و12 شهرا من عمر طفلك.

أعطه كميات صغيرة في البداية وتأكد من أن قوامها مناسب (السماكة والملمس) لسنه. انظري الصفحة 70 للحصول على معلومات حول الفطام إلى الأطعمة الصلبة.

إن الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين تشمل الخبز والمعكرونة والبسكويت وحبوب الإفطار.

Food allergies

Recent research shows that you can prevent your child from becoming allergic to certain foods like eggs, milk and peanut if you introduce these foods into your child's diet early (around 6 months).

Foods that can commonly cause allergies include nuts, milk, eggs and fish. You should introduce these foods one at a time. This is because if your baby does have a reaction to a food, you will know what food caused the reaction.

Peanuts

If your baby is 6 months old, do not delay the introduction of peanut into their diet. Use smooth peanut butter or spread that is sugar-free and salt-free.

Talk to your GP or public health nurse first if your baby has bad eczema.

Don't give whole nuts like peanuts to your child until they over the age of 5, as they could cause them to choke.

Other nuts

It is safe to give other nuts like cashews and hazelnuts to your baby in smooth butters or spreads. These must be sugar-free and salt-free.

Dairy

Introduce pasteurised dairy products like cheese (for example cheddar) and yoghurt (natural yoghurt with some fruit puree or chopped fruit) from 6 months.

Cow's milk can be used to prepare solids foods but should not be given to your child as a drink until they are 12 months old. See pages 82 and 83.

Eggs

You should give well-cooked eggs from 6 months in the right texture and consistency for their stage.

Fish

Fish can be given to your baby when you are introducing solid foods (see page 70). Oily fish (for example salmon, mackerel, sardines and trout) contains omega 3 fats which are essential for brain and eye development. It is recommended to include two 1oz portions of oily fish a week from 7 months of age.

حساسية الطعام

تظهر الأبحاث الحديثة إلى أنه يمكنك منع طفلك من التحسس من بعض الأطعمة مثل البيض والحليب والفاول السوداني إذا أدخلت هذه الأطعمة في نظام طفلك الغذائي في وقت مبكر (حوالي 6 أشهر).

تشمل الأطعمة التي عادة ما يمكن أن تسبب الحساسية المكسرات والحليب والبيض والأسماك. يجب عليك تقديم هذه الأطعمة كل على حدى. لأنه إذا كان طفلك يعاني من رد فعل تجاه أحد الأطعمة، فستعرفين ما الذي تسبب في رد الفعل.

الفاول السوداني

لا تأخري إدخال الفاول السوداني إلى النظام الغذائي لطفلك إذا كان يبلغ 6 أشهر من العمر. استخدامي زبدة أو طلية الفاول السوداني الخالية من السكر والملح.

تحديثي إلى طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة أولاً إذا كان طفلك يعاني من أكزيما سيئة.

لا تعطي طفلك المكسرات الكاملة مثل الفاول السوداني حتى يتجاوز سن الخامسة، لأنها قد تسبب له الاختناق.

المكسرات الأخرى

من الأمان إعطاء طفلك المكسرات الأخرى مثل الكاجو والبندق على شكل زبدة سلسة أو طلاء. ويجب أن يكونوا بدون سكر أو ملح.

منتجات الألبان

قدمي له منتجات الألبان الملبسترة مثل الجبن (مثل الشيدر) الزبادي (الزبادي الطبيعي مع بعض الفواكه المهروسة أو المقطعة) ابتداء من 6 أشهر.

يمكن استخدام حليب البقر لتحضير الأطعمة الصلبة ولكن لا ينبغي إعطاؤه لطفلك لشربه حتى يبلغ عمره 12 شهرًا. انظر الصفحتين 82 و 83.

البيض

يجب أن تعطي طفلك البيض المطبوخ جيدا ابتداء من عمر 6 أشهر بالقوام والسماكة المناسبة لمراحلهم.

السمك

يمكنك إعطاء السمك لطفلك عند إدخال الأطعمة الصلبة (انظري الصفحة 70). تحتوي الأسماك الزيتية (مثل السلمون والإسقمري والسردن وسمك السلمون المرقط) على دهون أوميغا 3 التي تعد ضرورية لتطور الدماغ والعينين. يوصى بإعطائه حصتين من السمك الزيتية في الأسبوع تزن كل منها 1 أوقية ابتداء من 7 أشهر من العمر.



Fussy or picky eating

Fussy, faddy and picky eating is a phase when your child doesn't eat well or refuses to eat certain foods. It is a normal part of their development and can happen around 18 months old. Children's appetites differ greatly.

What to do

Don't be upset if they refuse to eat well the odd day. This is a part of growing up but it can be worrying for parents. If fussy eating continues, ask your public health nurse, GP or GP practice nurse for advice.

الأطفال صعب المراس في الأكل و الانتقائيين في الأكل

صعوبة الأكل والانتقاء في الأكل هي المرحلة التي لا يأكل فيها طفلك جيدا أو يرفض تناول بعض الأطعمة. وهي جزء طبيعي في تطوهم يمكن أن تحدث عند حوالي 18 شهرا. تختلف الشهية بين الأطفال بشكل كبير.

ماذا يجب فعله

لا تنزعجي إذا رفض طفلك الأكل جيدا ذات يوم. هذا جزء طبيعي من نموه ولكنه قد يكون مصدر قلق للوالدين. إذا تواصلت صعوبة الأكل فأطلب النصيحة من ممرضة الصحة العامة أو طبيبك العام أو الممرضة الممارسة العامة.

Causes of fussy eating

Your child may be:

- unwell now or recovering from a recent illness
- eating too many snacks between meals
- drinking too much milk or other drinks
- showing their independence

أسباب الصعوبة في الأكل

قد يكون طفلك:

- مريض أو يتعافى من مرض حديث.
- يأكل العديد من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- يتناول الكثير من الحليب أو المشروبات الأخرى.
- يظهر استقلالته.

Tips to help fussy eating habits

Your child's relationship with food will develop by watching and learning from what is going on around them. Sit down as a family to enjoy mealtimes.

To help your child to eat well:

- involve them in preparing and cooking the food by telling them what you are doing
- offer a wide variety of foods and include their favourite healthy foods regularly
- give small portions on a plate
- let them eat their food first before you give them their drink
- give them enough time to eat
- do not use food or sweets as a reward or a punishment
- be firm but do not force them to eat
- limit distractions – turn off the television, computer, tablet and put your phone away

Finish the meal after about 30 minutes and accept that is all your child is going to eat. Take away uneaten food without comment. Ignore the fussy behaviour, lots of attention may make them keep it up.

Calm and consistent

Remain calm and continue to approach your child's refusal to eat in a positive way. If your child is active and gaining weight, they are getting enough to eat.

نصائح للتغلب على عادات الصعوبة في الأكل

ستطور علاقة طفلك بالطعام من خلال مشاهدة ما يدور حوله والتعلم منه. اجلسوا كعائلة واستمتعوا بالوجبات.

لمساعدة طفلك على الأكل جيداً:

- اشركيه في إعداد وطبخ الطعام من خلال إخباره بما تفعلينه.
- تقديم مجموعة واسعة من الأطعمة تشمل الأطعمة الصحية المفضلة لديه بانتظام.
- أعطه حصص صغيرة في الصحن.
- دعيه يتناول طعامه أولاً قبل أن تعطيه مشروبه.
- امنحه الوقت الكافي للأكل.
- لا تستعملي الطعام أو الحلويات كمكافأة أو عقاب.
- كوني صارمة لكن لا تجبريه على الأكل.
- قللي من الملهيات. أطفئي التلفاز، والحاسوب واللوحة و أبعدي هاتفك.

أنهي الوجبة بعد حوالي 30 دقيقة، وتقبلي أن هذا كل سيأكله طفلك. خذي الطعام غير المأكول بدون تعليق. تجاهلي صعوبته في الأكل، لأن كثرة الاهتمام قد يجعله يواصل.

الهدوء والثبات

حافظي على هدوءك وواصلتي التعامل مع رفض طفلك للأكل بطريقة إيجابية. إذا كان طفلك نشيط ويكتسب الوزن، فإنه يحصل إذا على ما يكفي من الطعام.

Did you know?

It can take up to 10 to 15 tries before your child will accept a new food.

هل تعلمين؟

قد يتطلب قبول طفلك للطعام الجديد ما يصل إلى 10 وحتى 15 محاولة.

Sleeping

النوم

Sleep is one of the most challenging parts of caring for your child. Your child is going to learn how to settle themselves to sleep and will develop a routine in time. This will take time, but you will get there.

يعتبر النوم أحد أصعب الأجزاء في رعايتك لطفلك. سيتعلم طفلك كيف يستقر في النوم ويطور روتين خاص به في الوقت المناسب. هذا سيستغرق بعض الوقت، لكنه سيحدث.

Sleep for newborns

Newborn babies are too young to follow strict routines. Some babies sleep for long periods, others for short bursts.

The first few weeks

Your baby's sleep pattern is probably not going to fit in with your sleep pattern. Try to sleep when your baby sleeps.

The first few weeks can be a difficult. It can be frustrating. It will take time to adjust.

النوم للأطفال حديثي الولادة

الأطفال حديثي الولادة أصغر من أن يتبعوا روتينات صارمة. ينام بعض الأطفال لفترات طويلة، بينما ينام الآخرون لفترات قصيرة.

الأسابيع القليلة الأولى

على الأرجح فإن نمط نوم طفلك لن يتناسب مع نمط نومك. حاولي النوم عندما ينام الطفل.

قد تكون الأسابيع الأولى صعبة، ومحبطة. سيتطلب الأمر الوقت لتأقلم.

Sleeping position

To reduce the risk of cot death (sudden infant death syndrome):

- Always put your baby down to sleep (day and night) on their back.
- Their feet should be at the foot of the cot, crib or Moses basket.
- Keep their head and face uncovered.



وضعية النوم

لتقليل خطر موت المهد (متلازمة موت الرضيع المفاجئ):

- ضعي طفلك لينام (ليلاً ونهاراً) على ظهره، دائماً.
- يجب أن تكون قدمهم دائماً على قدم المهد أو سرير الأطفال أو سلة النوم.
- أتركي رأسهم ووجههم غير مغطى.

Make sure everyone who looks after your baby puts them to sleep on their back.

تأكدي من أن كل من يعتني بطفلك يضعه لينام على ظهره.

Where to put the cot, crib or Moses basket

- Your baby should sleep in their own cot, Moses basket or crib in the same room as you for at least the first six months.
- Do not place the cot, Moses basket or crib near a radiator or heater as it may be too hot.
- Place the cot, Moses basket or crib away from open windows to avoid draughts.

أين تضعين المهد، سرير الأطفال أو سلة النوم

- يجب أن ينام طفلك في مهده، أو سرير الأطفال أو سلة النوم في نفس الغرفة معك على الأقل في الستة أشهر الأولى.
- لا تضعي المهد، سرير الأطفال أو سلة النوم أمام السخان بالقرب من السخان أو المدفأة لأنه قد يصبح ساخنا جدا.
- ضعي المهد، سرير الأطفال أو سلة النوم بعيدا عن النافذة لتجنب التيارات الهوائية.

Make it a safe place to sleep

- Do not use cot bumpers (padding around the sides of the cot) as these can increase the risk of suffocation.
- Keep the cot, Moses basket or crib clear of items including pillows, cushions and toys.
- Do not hang ribbons or toys with strings from your baby's cot, Moses basket or crib – your baby could choke on them or be strangled.

See page 227 for more information on how to reduce the risk of cot death (sudden infant death syndrome).

اجعلي المكان آمنا للنوم

- لا تستخدمي ممتص صدمات المهد (الحشو حول جانبي المهد) لأنها قد تزيد من خطر الاختناق.
- أفرغي المهد، السرير أو سلة النوم من الأغراض مثل الوسائد والمخدات والألعاب.
- لا تعلقي الشرائط أو الألعاب بخيط من مهد، سرير الأطفال أو سلة النوم الخاصة بطفلك لأنه قد يختنق بها.

أنظري الصفحة 227 للمزيد من المعلومات حول التقليل من خطر موت المهد (متلازمة موت الرضع المفاجئ).

Moving their head

If your baby always lies with their head in the same position, they might develop a 'flat head'. This is known as plagiocephaly.

You can prevent this when putting your baby down to sleep. Turn their head so that sometimes they face left and sometimes they face right.

This will also help your baby's head and neck muscles to develop strength equally on both sides.



تحريك الرأس

إذا كان طفلك يستلقي دائما ورأسه في نفس الوضعية، فقد يصاب "بتسطح الرأس". هذا هو المعروف باسم plagiocephaly.

يمكنك منع هذا عند وضع طفلك على النوم. بتحريك رأسه لينظر أحيانا لليساار وأحيانا لليمين.

سيساعد ذلك أيضا على تقوية عضلات الرأس والعنق الخاصة بطفلك بالتساوي على كلا الجهتين.

Their own room

From 6 months you can move your baby into their own room to sleep, if you have the space. Most young children stay in a cot until they are between 2 and 3 years old.

Change to a low bed to prevent injuries if your child:

- learns to climb out of the cot, or
- grows too big for the cot

غرفة الطفل الخاصة

ابتداء من 6 أشهر يمكنك وضع طفلك في غرفته للنوم، إذا توفرت. يظل معظم الأطفال الصغار في المهد حتى يصبح في عمرهم بين 2 و3 سنوات.

غيري إلى سرير منخفض للوقاية من الإصابات إذا كان طفلك:

- يتعلم الخروج من المهد أو
- أصبح كبيرا جدا على المهد

Finding their position

At around 6 months your baby will move about during sleep and change their position in the cot. They will find their own sleep position.

Continue to put them down to sleep on their back to reduce the risk of cot death. Check on them while they are asleep to see if they have kicked the blankets over their head or off their body.

Light and noise

The bedroom should be dark. Use blackout blinds if needed. See page 218 for advice on blind cords.

The room should be as quiet as possible, though you should not worry about a normal level of background noise. Avoid music, mobiles and electronic toys in the cot. They can become sleep associations, meaning your baby will rely on them to get to sleep. They might also disrupt sleep during the night.

How much sleep your child needs

From birth to 3 months

- Your baby needs about 9 to 18 hours of sleep over a day (an average of 14 and a half hours) – some babies sleep more than others. They may go straight to sleep after a feed.
- When possible, put your baby to bed drowsy but awake, so that they wake up where they fall asleep. This might help them to go back to sleep if they wake up during the night.
- Background noises such as music or children playing may not wake them but a sudden loud noise might.
- Limit your caffeine intake if you are breastfeeding (see page 45). This is because caffeine is a stimulant and may keep your baby awake.

3 to 6 months

- Your baby needs about 12 to 14 hours sleep over a day. They will usually nap for around 3 to 4 hours. They may still go straight to sleep after a feed and then wake for a while before the next feed is due. By about 6 months, your baby will stay awake and be more alert between feeds.

إيجاد الوضعية المناسبة لهم

عند حوالي 6 أشهر سيبدأ طفلك في التحرك خلال النوم وتغيير وضعيته في المهد. وسيجد وضعية النوم التي تناسبه.

استمري في وضعه لينام على ظهره للحد من خطر وفاة المهد. وتحققي منه أثناء نومه لمعرفة إذا حرك البطانية ووضعها على رأسه أو من عليه.

الضوء والضجيج

يجب أن تكون غرفة النوم مظلمة. استخدمتي ستائر التعتيم إذا لزم الأمر. انظري الصفحة 218 للحصول على نصيحة بشأن حبال الستائر.

يجب أن تكون الغرفة هادئة بقدر الإمكان، لا تقلقي بشأن المستوى الطبيعي لضوضاء الخلفية. تجنب الموسيقى والهواتف المحمولة والألعاب الإلكترونية في المهد. يمكن أن يصبحوا مرتبطين بالنوم، مما يعني أن طفلك سيعتمد عليهم للنوم. قد يشوشون أيضا النوم أثناء الليل.

كمية النوم التي يحتاجها طفلك

من الولادة حتى 3 أشهر

- يحتاج رضيعك إلى حوالي 9 إلى 18 ساعة من النوم على مدار اليوم (المتوسط 14 ساعة ونصف) - ينام بعض الرضع أكثر من غيرهم. قد ينام بعض الرضع مباشرة بعد الرضاعة.
- إذا أمكن، ضعي رضيعك في الفراش عندما يحس بالنعاس ولكنه مستيقظ، حتى يستيقظ حيث نام. وهذا قد يساعده على العودة للنوم إذا ما استيقظ ليلا.
- قد لا توقظه الضوضاء الخلفية مثل الموسيقى وصوت لعب الأطفال، بعكس الأصوات الصاخبة المفاجئة قد توقظه.
- قللي من تناول الكافيين إذا كنت ترضعين (انظر الصفحة 45). وذلك لأن الكافيين منشط وقد يبقي رضيعك مستيقظا.

من 3 إلى 6 أشهر

- قد يستمر في النوم مباشرة بعد الرضاعة ثم يستيقظ لفترة قصيرة قبل موعد الرضاعة التالية. قبل حوالي 6 أشهر، سيبقى رضيعك مستيقظا ويكون أكثر يقظة بين الرضعات.

- At this stage, they are starting to identify the difference between day and night. A bedtime routine (see page 90) at this age helps to show your baby that sleep time is approaching.
- It is normal for your baby to wake briefly during the night (see page 92). You should avoid stimulating your baby if this happens, for example by talking loudly or playing with them.

By about 6 months

- Your baby needs about 10 to 11 hours of sleep a night. Two to three naps during the day, each for about an hour and a half or 2 hours, is enough.
- They will be less likely to sleep during a feed.

By about 1 year

- Your toddler needs about 10 to 12 hours of sleep a night. They will no longer need to have night feeds if they are fully weaned onto solid foods.
- They may have 2 naps during the daytime of about one and a half to two hours each. Your toddler should be awake by 3.30pm after their nap. If they sleep later than this, it can interrupt their night-time sleep.

By about 18 months

- Your toddler needs about 11 to 12 hours of sleep a night.
- They may have one nap during the daytime of about one and a half to two hours.

By about 2 years

- Your toddler needs about 11 to 12 hours of sleep a night. They may have one nap during the day of about one and a half hours or two and a quarter hours.
- Try not to let your child nap beyond the mid-afternoon. This will help them to be tired and ready for sleep again by night time.

● في هذه المرحلة، سيبدأ في تحديد الفرق بين النهار والليل. يساعد روتين ما قبل النوم (انظري الصفحة 90) في هذا العمر على أن يبين لطفلك باقتراب موعد النوم.

● من الطبيعي أن يستيقظ رضيعك لفترة صغيرة أثناء الليل (انظري الصفحة 92). يجب تجنب تحفيز رضيعك إذا حدث ذلك، مثل التحدث بصوت عال أو اللعب معه.

في حدود 6 أشهر

- يحتاج رضيعك حوالي 10 إلى 11 ساعة من النوم في الليلة و2-3 قيلولات خلال اليوم، كل واحدة لمدة ساعة ونصف الساعة أو ساعتين تكفيه.
- من المستبعد أن ينام خلال الرضاعة.

في حوالي السنة

- يحتاج طفلك لحوالي 10 إلى 12 ساعة من النوم ليلاً. لن يصبح بحاجة للرضاعة ليلاً إذا تم فطامهم بالكامل إلى الأطعمة الصلبة.
- قد يأخذ قيلولتان خلال اليوم طول كل واحدة منها ساعة ونصف إلى ساعتين. يجب أن يستيقظ طفلك من قيلولته بحلول الساعة 3.30 بعد الظهر. إذا كان ينام لوقت أكثر تأخرًا، فإن هذا قد يقاطع نومه في الليل.

في حوالي 18 شهرا

- يحتاج طفلك لحوالي 11 إلى 12 ساعة من النوم ليلاً.
- قد يأخذ قيلولة طولها من 1 ساعة و نصف إلى ساعتين خلال النهار.

في حوالي السنتين

- يحتاج طفلك لحوالي 11 إلى 12 ساعة من النوم ليلاً. قد يأخذ قيلولة طولها من ساعة ونصف أو ساعتين وربع الساعة خلال النهار.
- حاولي ألا تدعي طفلك ينام لما بعد منتصف الظهيرة. هذا سيساعد على إتيابه وإعداده للنوم مرة أخرى ليلاً.

Bedtime routine

Getting your baby to sleep

A bedtime routine is important. You can start this between 3 to 6 months. Build a routine around the last feed before you settle your baby down to sleep.

Have about half an hour between the last feed and your baby settling to sleep. This is to avoid your baby linking feeding to going to sleep.

You can build a routine by:

- making a clear difference between day and night – for example, use dim lights and a low voice in the evening along with relaxing activities like a bath
- encouraging your child to be out in the daylight early in the day and to be active in the evenings. This helps your child to make the hormone melatonin that helps them to go sleep
- having 'wind down' time in the hour before bed
- putting your baby to sleep in the same place when at home
- feeding your baby after a bath or after you change them into sleeping clothes
- avoiding feeding or rocking to sleep – otherwise they'll always need this to sleep and if they wake up during the night

روتين وقت النوم

حمل رضيعك على النوم

يعتبر روتين وقت النوم أمراً مهماً. يمكنك البدء فيه بين 3 إلى 6 أشهر. قومي ببناء روتين حول آخر رضاعة قبل أن تضعي رضيعك لكي ينام.

خذي حوالي نصف ساعة بين آخر رضاعة ووضع رضيعك لينام. هذا لتجنب قيام الرضيع بربط الرضاعة بوقت النوم.

يمكنك بناء روتين عبر:

- إحداث فرق واضح بين النهار والليل - مثلاً، استخدم الأضواء الخافتة وصوت منخفض في المساء إلى جانب أنشطة مريحة كحمام مثلاً.
- شجعي رضيعك على الخروج في وضوح النهار في وقت مبكر من اليوم وعلى أن يكون نشيطاً في المساء. هذا سيساعده على صنع هرمون الميلاتونين الذي يساعده على النوم.
- تخصيص وقت لـ "انتهاء النشاط" قبل ساعة من موعد النوم.
- ضعي رضيعك لينام في نفس المكان عندما تكونون في المنزل.
- أطعمي رضيعك بعد حمامه أو بعد أن تغيري ملابسه إلى ملابس النوم.
- تجنبي إرضاعه أو هزّه لكي ينام - وإلا فإنه سيكون بحاجة إلى هذا دائماً لكي ينام وإذا استيقظ خلال الليل.

During the night

- Use a dim light when you feed your baby at night as a bright one may over-stimulate them - yellow or red light is best and avoid blue light.
- Speak to your baby in a quiet calm voice when you are feeding them at night – talking loudly may encourage them to stay awake.
- Put your baby back into the cot drowsy but awake so that they wake up where they fall asleep.
- Don't change your baby's nappy during sleep time unless it is dirty.

Getting your toddler to sleep

Your toddler will thrive when there is a regular bedtime routine. Your toddler should go to sleep and get up around the same time each day.

Make going to bed as predictable as possible. Whenever you can, share bedtimes and storytelling between parents. Create an atmosphere that will help your toddler to sleep:

في الليل

- استخدمي ضوء خافتاً عندما ترضعين صغيرك في الليل لأن الضوء الساطع قد يحفزهم أكثر من اللازم - الضوء الأصفر أو الأحمر هو الأفضل وتجنبي الضوء الأزرق.
- تحدثي إلى رضيعك بصوت منخفض وهادئ عندما ترضعينه في الليل - إن التحدث بصوت عال قد يشجعه على البقاء مستيقظاً.
- ضعيه في السرير عندما يكون نعساً ولكنه مستيقظ حتى يستيقظ حيث يغفو.
- لا تغيري حفاظته أثناء وقت النوم ما لم تكن قادرة.

حمل الطفل على النوم

سوف ينام طفلك عندما يكون هناك روتين منتظم للنوم. يجب أن يذهب طفلك إلى النوم ويستيقظ في نفس الوقت كل يوم.

اجعلي الذهاب للنمو أمر متوقع بقدر الإمكان. قومي بمشاركة أوقات النوم ورواية قصص وقت النوم بين الوالدين كلما كان ذلك ممكناً. اصنعي جواً من شأنه أن يساعد طفلك على النوم:



Before they go to bed

Avoid exciting activities such as playing outside and running around just before bedtime. Do not give them a very large meal or sugary snacks or drinks just before bedtime.

Give them a supper of carbohydrates like bread, rice or cereals and some milk, which helps to produce the sleepy hormone melatonin.

Turn off all screens and the television an hour before bed.

قبل الذهاب إلى السرير

تجنبي الأنشطة الحماسية مثل اللعب بالخارج والركض قبل وقت النوم. ولا تعطه وجبة كبيرة جدا أو وجبات خفيفة أو مشروبات سكرية قبل وقت النوم.

امنحيه الكربوهيدرات في العشاء مثل الخبز أو الأرز أو الحبوب وبعض الحليب الذي يساعد على إنتاج هرمون النوم الميلاتونين.

أطفئي جميع الشاشات والتلفزيون قبل ساعة من النوم.

Bed time

Brush their teeth and make sure they have a clean nappy when they go to bed. Switch on a night light in the room so that they do not feel upset if they wake up in the dark. The light should be out of their sight. Yellow and red night lights are best. This will give you some light to check on your child during the night.

Put them to bed drowsy but awake, so they wake up where they went to sleep.

Read a short bedtime story to help them relax before sleep.

When you leave the room

Leave the bedroom door open so that they can hear some soothing and familiar noises outside.

وقت النوم

قومي بتنظيف أسنانه والتأكد من أن حفاضه نظيف عندما يذهب إلى الفراش. وقومي بتشغيل الضوء الليلي في الغرفة حتى لا يشعر بالضيق إذا استيقظ في الظلام. يجب أن يكون الضوء بعيدا عن أنظاره. وتعد الأضواء الليلية الصفراء والحمراء الأفضل. وهذا سيعطيك بعض الضوء للتحقق من طفلك أثناء الليل.

ضعيه في الفراش عندما يكون ناعسا ولكنه مستيقظ، حتى يستيقظ في المكان الذي غفى به.

اقرئي له قصة قصيرة قبل النوم لمساعدته على الاسترخاء قبل النوم.

عندما تغادرين الغرفة

اتركي باب غرفة النوم مفتوح حتى يتمكن من سماع بعض الضوضاء الهادئة والمألوفة في الخارج.

Comfort toys

Some children like to bring a favourite toy or blanket with them as they settle down to sleep. Make sure it is clean and not a danger to them while they are sleeping. Avoid toys with music or lights. This includes mobiles above their cot or bed.

الألعاب المريحة

يحب بعض الأطفال إحضار لعبتهم أو بطانيتهم المفضلة معهم عند الذهاب للنوم. تأكدي من أنها نظيفة و لا تشكل خطرا عليه أثناء نومه. تجنبي الألعاب التي تحتوي على الموسيقى أو الأضواء. و تشمل تلك التي تتحرك فوق المهد أو السرير.

If you are worried

Every baby and toddler has different sleep patterns. Contact your public health nurse, GP or GP practice nurse for information and advice if you are worried that:

- your baby is not sleeping, or
- their sleep pattern is disturbed
- you are finding it difficult to cope

إذا كنت قلقة

لكل رضيع أو طفل نمط نوم مختلف. اتصلي بممرضة الصحة العامة أو الممرضة العامة الممارسة أو طبيبك العام للحصول على معلومات ونصائح إذا كنت قلقة مما يلي:

- رضيعك لا ينام، أو
- نمط نومه مضطرب
- تجددين صعوبة في التأقلم

Waking during the night

Disturbed sleep at night is one of the most common problems parents have. This is sometimes called 'night waking'. It mostly happens to babies and toddlers.

Waking in a strange place

Small children typically fall into a deep sleep within 5 minutes of going to sleep. The first two sleep cycles lasts about three to four hours and are mostly deep sleep.

As your child moves to lighter sleep, they stir and move around. They may open their eyes. If everything is the same as when they first went to sleep, they will fall asleep again quickly.

But if something is missing, then your child will try to recreate the conditions they had to initially fall asleep. They could want a feed, a back rub or to be rocked. These are sleep associations. They might then cry out for you.

Learning to fall asleep happily

To avoid waking up during the night, your child needs to learn to fall asleep in their own cot or bed without a parent present, sleep associations or 'props'.

Common 'props' or sleep associations include:

- physical contact from a parent
- rocking or feeding your baby or toddler to sleep

Try not to rely on these props. You will be helping your toddler to be comfortable falling asleep. This is a great skill for contented sleep as they get older.

الاستيقاظ أثناء الليل

النوم المضطرب في الليل هو أحد أكثر المشاكل شيوعا لدى الوالدين. وهو ما يسمى أحيانا "الاستيقاظ الليلي". ويحدث في الغالب للأطفال الرضع والأطفال الصغار.

الاستيقاظ في مكان غريب

يغط الأطفال الصغار عادة في نوم عميق في غضون 5 دقائق من النوم. تدوم أول دورتين للنوم حوالي ثلاث إلى أربع ساعات وعادة ما يكون النوم عميقا.

بينما ينتقل طفلك إلى نوم أخف، فإنه يتقلب ويتحرك. وقد يفتح عينيه. إذا كان كل شيء هو نفسه كما هو الحال عندما نام لأول مرة، فسوف ينام بسرعة مجددا.

ولكن إذا كان هناك شيء مفقود، فسيحاول طفلك إعادة خلق الظروف التي نام عليها في البداية. قد يريد رضاعة، فرك الظهر أو الهز. لأنها أمور مرتبطة بالنوم وقد ينادي عليك.

تعلم الخلود للنوم بسعادة

يحتاج طفلك إلى تعلم النوم في مهده أو فراشه بدون حضور أي من الوالدين أو الأمور المرتبطة بالنوم أو "الدعائم" لتجنب الاستيقاظ أثناء الليل.

ومن "الدعائم" أو الأمور المرتبطة بالنوم الشائعة ما يلي:

- الاتصال الجسدي مع أحد الوالدين.
- تهذيب أو إرضاع الرضيع أو الطفل حتى ينام

حاولي ألا تعتمد على هذه الدعائم. لأنك بهذا تساعدين طفلك على أن يكون مرتاحا للخلود إلى النوم. ستساعده هذه المهارة على النوم المريح عندما يكبر.

Feeding during the night

Once your baby is fully weaned on to solid foods (see page 70), there is no nutritional need for night feeds. You can start to gradually reduce and stop night feeds.

Do this by:

- decreasing the frequency and volume of feeds for bottle-fed babies
- spacing out the timing of breastfeeding for breastfed babies

You can help by making sure your baby does not fall asleep while feeding. This can lead to them associating or linking sleep with feeding and they may wake during the night looking for a feed.

الرضاعة في الليل

بمجرد أن تفتطمى طفلك بشكل تام و يبدأ في تناول الأطعمة الصلبة (انظري الصفحة 70)، لن تكون هناك حاجة غذائية للرضاعة الليلية. يمكنك البدء في تقليل الرضاعة الليلية وإيقافها تدريجياً.

قومي بذلك عن طريق:

- تقليل وتيرة وحجم الرضعات لرضع الرضاعة الاصطناعية.
- تباعد التوقيت بين الرضعات الطبيعية.

يمكنك المساعدة عن طريق التأكد من أن طفلك لا ينام أثناء الرضاعة. لأن هذا يمكن أن يؤدي بهم إلى ربط النوم بالرضاعة وقد يستيقظ أثناء الليل طالبا الرضاعة.

Helping your child sleep through the night

As your baby gets older, you may want to change their bedtime routine or help them sleep through the night. A change in routine will take a little time.

Gradual retreat

Some parents feel that not being present when a young child falls asleep is too difficult for them and their child. You can try the 'gradual retreat' technique. It gently teaches your child to fall asleep on their own while you are in the room.

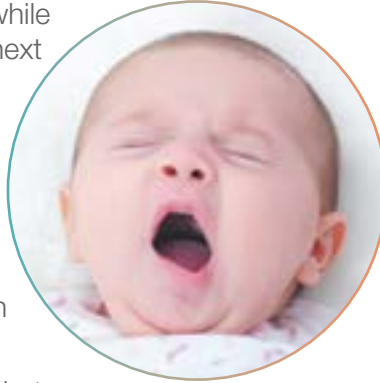
1. Put your child into the cot or bed while they are awake and sit on a chair next to them.
2. Stay there until your child falls asleep.
3. Once your child can consistently fall asleep this way, sit farther and farther away every 3 to 4 nights – eventually you will be out of sight in the hallway.

Some parents find it easier to pretend that they are asleep rather than sitting in a chair.

Be consistent

It is important to be consistent in applying your new routine and not to give up. The first few nights are likely to be very challenging. Often the second or third night is worse than the first night.

But within a few nights to a week, you will begin to see improvement. Make sure to use the bedtime routine tips outlined on page 90 too.



مساعدة طفلك على النوم أثناء الليل

مع تقدم رضيعك في السن، قد ترغبين في تغيير روتين وقت النوم أو مساعدته على النوم طوال الليل. سيستغرق التغيير في الروتين بعض الوقت.

التراجع التدريجي

يظن بعض الوالدين أن غيابهم عندما ينام طفل صغير هو صعب جدا لهم ولطفلهم. يمكن أن تجرب طريقة "التراجع التدريجي". تعلم هذه الطريقة طفلك بلطف أن ينام عندما تكوني أنت موجودة في الغرفة.

1. ضع الرضيع في المهد أو السرير بينما يكون مستيقظا واجلسي على كرسي بجانبه.
2. ابق هنا حتى ينام.
3. بمجرد تعود رضيعك على النوم بهذه الطريقة. باعدي مكان جلوسك أكثر كل 3 إلى 4 ليال-حتى تصبحي بعيدة عن أنظاره في الرواق.

يجد بعض الأولياء بأن التظاهر بالنوم أسهل من الجلوس على الكرسي.

كوني منسجمة

من المهم أن تكوني واثقة ومنسجمة عند تنفيذ الروتين الجديد وألا تستلمي. ستكون الليالي الأولى صعبة على الأرجح. وفي الغالب تكون الليلة الثانية أو الثالثة أسوأ من الليلة الأولى.

لكن في غضون بضعة ليالي حتى أسبوع، ستبدئين في ملاحظة التحسن. وتأكدي أيضا من استخدام نصائح روتين وقت النوم الموضحة في الصفحة 90.



If your toddler wakes up crying every night

Crying is a form of communication and your toddler is telling you something. They may simply be tired.

Make sure they are not hungry and check their nappy. Brief awakenings are normal during the night.

Wait a minute or two before checking on your toddler if they wake or cry, as they may fall back to sleep.

If they do not go back to sleep:

1. Settle and soothe them - comfort them and talk softly.
2. Put your child back to sleep in their own cot or bed.
3. When you have resettled your child, don't stay in the room.
4. If they wake and cry again, repeat the steps above.

Toddlers do not normally need to be fed during the night. Try not to play with them or let them get into your bed. In this way, you are helping them learn that night time is for sleeping. The aim is to let your toddler know that you are there but support them to self-soothe to sleep.

Reward your child with praise for their efforts the next day. Be specific, for example, "you are such a good boy for staying in your bed."

This way of changing your toddler's sleep pattern is gradual. It may take a week or two to work.

إذا كان طفلك يستيقظ باكيا كل ليلة

البكاء هو شكل من أشكال التواصل يستعمله طفلك ليخبرك بشيء ما. قد يكون ببساطة متعب.

تأكدي من أنه ليس جائعا وتحققي من حفاظه. الاستيقاظ لفترة قصيرة خلال الليل أمر طبيعي.

انتظري دقيقة أو دقيقتين قبل التحقق من طفلك إذا كان مستيقظا أو يبكي، لأنه قد يعود للنوم.

إذا لم يعد للنوم:

1. قومي بتعديل وضعيته وهديئه- أريحيه وتحديتي بهدوء معه.
2. ضعي طفلك لينام مجددا في مهده أو سريره.
3. لا تطيلي البقاء في الغرفة بعد تعديل وضعيته.
4. إذا استيقظ وبكى مرة أخرى فكرري الخطوات السابقة.

لا يحتاج الأطفال الصغار عادة إلى الرضاعة أثناء الليل. حاولي ألا تلعبى معه أو تدعيه يدخل إلى سريرك. وبهذه الطريقة، فإنك تساعدينه على تعلم أن وقت الليل مخصص للنوم. الهدف هو السماح لطفلك بمعرفة أنك هناك، لكنك تشجعيه على تهدئة نفسه لكي ينام.

كافئي طفلك بالثناء على جهوده في اليوم التالي. كوني محددة، مثلا قولي له "أنت فتى جيد لبقائك في سريرك."

إن هذه الطريقة لتغيير نمط نوم طفلك هي طريقة تدريجية. وقد تستغرق أسبوعا أو أسبوعين للعمل عليها.

Contact your public health nurse or GP for advice if:

- these techniques do not work for you
- lack of sleep is getting you down

استشيري ممرضة الصحة العامة الخاصة بك أو طبيبك العام إذا:

- لم تنجح هذه التقنيات معك.
- إذا كانت قلة النوم تحبطك

Daytime naps

Naps are essential during the day to prevent your child from becoming overtired. If a child is overtired, it can affect their night time sleep.

Some parents say that their children 'never nap'. Usually their child is having short naps in the car or in the buggy.

Generally, a child does not need to nap for more than two hours. Napping habits can differ between children.

Common difficulties with napping

Hidden naps may happen in the car or when you are out walking with your child in a buggy. The timing of these naps can impact on their overall quality of sleep.

Another difficulty can be too little napping during the day and too much sleep at night. If your child is content during the day, then this is not a problem. If they are cranky and out of sorts, then you may wish to wake them earlier in the morning.

قيلولة النهار

إن القيلولة ضرورية خلال اليوم لمنع طفلك من التعب. إذا كان الطفل منهكاً، فقد يؤثر ذلك على نومه ليلاً.

يقول بعض الأولياء أن أطفالهم "لا يأخذون قيلولة أبداً". عادة ما يكون لدى طفلهم قيلولة قصيرة في السيارة أو في عربة الأطفال.

عادة لا يحتاج الطفل إلى قيلولة لأكثر من ساعتين، ويمكن أن تختلف عادات القيلولة بين الأطفال.

الصعوبات الشائعة مع القيلولة

قد تحدث القيلولة المخفية في السيارة أو عندما تكوني تمشين في الخارج مع طفلك في عربة الأطفال. يمكن أن يؤثر توقيت هذه القيلولة على جودة نومه الطفل بشكل عام.

تتمثل إحدى الصعوبات الأخرى في قيلولة قصيرة جداً في النهار، والنوم لوقت طويل في الليل. إذا كان طفلك مرتاحاً خلال اليوم، فهذه ليست مشكلة. أما إذا كان عصيباً ومتعكر المزاج، فقد ترغبين في إيقاظه في وقت أبكر في الصباح.



Crying

البكاء

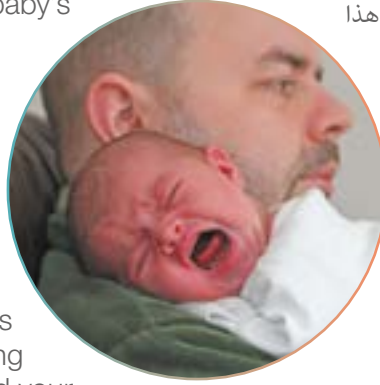
Before they learn to speak, crying is your baby's way of telling you that they need something.

البكاء هو طريقة رضيعك في إخبارك بأنه بحاجة إلى شيء ما قبل أن يتعلم الكلام.

Dealing with crying is one of the hardest parts of parenting. The way you respond to your baby's crying is very important. If you respond calmly, this helps them to manage their distress and feel secure. It also helps to build your relationship.

Give yourself time

Accept offers of help and support from family and friends as this can be a difficult time for you. In the early stages it's not always obvious why your baby is crying or distressed. It takes time to learn to read your baby's signals.



يعتبر التعامل مع البكاء من أصعب الأجزاء التي تواجه الوالدين. طريقة دك على بكاء الرضيع مهمة للغاية. فإذا استجبت بهدوء، فإن هذا يساعدك على إدارة محتهم والشعور بالأمان. كما أنه يُساعد على بناء علاقتك.

أحصلي على وقت لنفسك

اقبلي عروض المساعدة والدعم من العائلة والأصدقاء لأن هذا قد يكون وقتاً صعباً بالنسبة لك. في المراحل المبكرة، لن يكون من الواضح دائماً سبب بكاء رضيعك أو قلقه. ويستغرق الأمر بعض الوقت لتعلم قراءة إشاراتك.

Why your baby might be crying

Babies normally have at least one period of being unsettled each day. They cry for many reasons.

Some reasons for crying include:

- hunger or thirst
- being overfull
- a wet or dirty nappy
- pain from wind (page 68), colic (page 98) or reflux (page 68)
- being too hot or too cold
- being overtired or overstimulated
- loneliness or boredom, or
- being unwell

It can take time to learn what your baby is trying to communicate. Try to be patient with yourself as you get to know your baby.

الأسباب المحتملة لبكاء رضيعك

يكون للرضع عادة فترة واحدة من الاضطراب على الأقل كل يوم. ويكون لعدة أسباب.

تشمل بعض أسباب البكاء:

- الجوع أو العطش.
- الأكل أكثر من اللازم.
- الحفاظة المبللة أو المتسخة.
- الألم الذي تتسبب فيه الغازات (صفحة 68)، المغص (صفحة 98) أو الارتداد (صفحة 68)
- يشعر بالحرارة أو البرد الشديدين.
- يشعر بالتعب الشديد أو تم تحفيزه أكثر من اللازم.
- يشعر بالوحدة أو الضجر، أو
- ليس على ما يرام.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة ما يحاول رضيعك إبلاغك به. حاولي أن تتحلي بالصبر مع نفسك بينما تتعرفين عليه.

Dealing with crying

It might be very difficult to remain calm while your baby is crying. Staying calm and using a soothing voice will help your baby to become calm.

Your baby will learn early on that you are able to manage their feelings. This in turn will help them to manage theirs.

You can also soothe your baby by:

- holding them close and moving gently
- feeding
- nappy changing
- rocking your baby gently
- singing to your baby gently or listening to music together
- gently talking to your baby — babies enjoy the soothing sound of their parents' voices, especially when the voice is close and softly spoken
- massaging your baby gently with unscented oil
- placing them safely in a sling (see page 102)
- going for a short walk or drive in the car with your baby
- leaving their nappy off and letting them kick their legs
- giving them a bath (see page 103)



التعامل مع البكاء

قد تجدين أنه من الصعب جدا الحفاظ على هدوئك أثناء بكاء رضيعك. يساعد هدوءك واستخدام صوت مهدئ طفلك على الهدوء.

سيتعلم رضيعك في وقت مبكر أنك قادرة على إدارة مشاعره. وهذا بدوره سوف يساعدهم على التحكم بهم.

بإمكانك تهدئة طفلك أيضا عن طريق:

- تقريبه منك وتحريكه بلطف.
- إرضاعه.
- تغيير حفاظه.
- هزّ طفلك بشكل خفيف.
- الغناء له بلطف أو الاستماع للموسيقى معا.
- التحدث معه بلطف - فالرضع يستمتعون بصوت والديه المهدئ، خاصة عندما يكون الصوت قريب منهم ويتحدث بلطف.
- التدليك اللطيف بزيت غير عطري.
- وضعه بشكل آمن في الحماله (أنظري الصفحة 102).
- الخروج للتمشي معه أو في السيارة لفترة قصيرة.
- نزع حفاظه وتركه ليركل بقدميه.
- تحميمه.

Contact your GP if:

- the crying continues
- the crying sounds unusual, or
- you are worried that your baby is ill

اتصلي بطبيبك العام إذا:

- تواصل البكاء.
- كان البكاء يبدو غير اعتيادي، أو
- كنت قلقة من كون طفلك مريضا.

Self-soothing

As your baby gets older, they may be able to calm and soothe themselves. They do this by:

- bringing their hand to their mouth to suck it
- touching and stroking their hands and feet
- making eye contact and touching you

تهدئة نفسه

مع تقدم رضيعك في العمر، فقد يتمكن من تهدئة أو إراحة نفسه. و يفعل ذلك عن طريق:

- وضع يده في فمه لمصها.
- لمس وتمسيد يديه أو قدميه.
- القيام بتواصل بصري معك ولمسك.

If you are finding it difficult

If you are finding it hard to stay calm or to cope with your baby's crying, then:

- Put your baby down in their cot and go into another room for a moment to calm down.
- Ask someone to come and help you care for your baby while you take a break.
- Contact a relative, friend, your GP or your public health nurse for advice and help.
- Call Parentline for support and advice on 1890 927 277.

Many parents find caring for a baby exhausting, especially if the baby is hard to console. Try and remember this stage will pass. Get support from family, friends and professionals to help you through this time.

Never shake your baby, as this can damage your baby's brain and put them in serious danger.

Colic

Colic is the name for excessive and frequent crying in a baby who is otherwise healthy. Colic is very common and affects 1 in 5 babies.

Colic can be very upsetting for parents. It is hard to see your baby crying so intensely, and it can seem like your baby is in pain.

When colic starts

Colic usually starts when babies are about 2 weeks old. It usually ends by the time they are 4 months old but sometimes it lasts until they are 6 months old.

It is more common in the evening time. Sometimes a baby with colic can cry for many hours during the day or night.

Causes of colic

It is not known why some babies get colic. Colic is more common in premature babies. It can be more common if the baby is in a home where somebody smokes.

For a minority of babies, the cause of their colic is intolerance to cow's milk.



إذا كنت تجدين صعوبة

إذا كنت تجدين صعوبة في البقاء هادئة مع بكاء رضيعك، فقمي بما يلي:

- ضعي رضيعك في مهده واذهبي إلى غرفة أخرى قليلاً لتهدئي.
- أطلبي من أحدهم القدوم ومساعدتك في الاعتناء بطفلك بينما تأخذين قسطاً من الراحة.
- اتصلي بأحد أقاربك، صديق، طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة الخاصة بك من أجل المشورة والمساعدة.
- اتصلي بخط الأولياء للحصول على الدعم والمشورة على الرقم 1890 927 277.

يجد الكثير من الأولياء بأن رعاية طفل رضيع أمر منهك، خاصة إذا كان من الصعب مواساته. حاولي أن تتذكري بأن هذه المرحلة مؤقتة و سوف تمر. احصلي على الدعم من العائلة والأصدقاء والمهنيين لمساعدتك في هذا الوقت.

تجنبي هزّ رضيعك بقوة، لأن هذا قد يلحق الضرر بدماغه ويعرضه لخطر شديد.

المغص

المغص هو اسم البكاء المفرط والمتكرر عند الرضيع الذي يتمتع بصحة جيدة. والمغص شائع جداً ويصيب 1 من 5 أطفال.

قد يكون المغص محزناً جداً للأولياء. فمن الصعب رؤية رضيعك يبكي بشدة، وقد يبدو أنه يعاني من ألم.

متى يبدأ المغص

يبدأ المغص عادة عندما يبلغ الطفل حوالي أسبوعين من العمر. وينتهي بعمر 4 أشهر ولكنه أحياناً قد يستمر حتى يبلغ 6 أشهر من العمر.

المغص أكثر شيوعاً في المساء؛ وأحياناً يبكي الرضيع الذي يعاني من المغص لساعات في الليل والنهار.

أسباب المغص

من غير المعروف سبب إصابة بعض الرضع بالمغص. المغص شائع أكثر لدى الرضع المولودين قبل أوانهم، وقد يكون شائعاً أكثر إذا كان في منزل الرضيع شخص مدخن.

بالنسبة لأقلية من الرضع، فإن سبب مغصهم هو حساسيتهم من حليب البقر.

Signs of colic

A baby has colic if they cry:

- for more than 3 hours a day
- for more than 3 days a week, and
- for more than 3 weeks

Babies with colic often have the following symptoms:

- periods of crying where they are harder to console than usual
- restlessness
- drawing their legs up, or arching their backs, or clenching their fists
- going red in the face
- seeming to settle and then having another spell of crying

Babies with colic are fine between periods of crying. Your baby should be feeding well and gaining weight even if they have colic.

أعراض المغص

إذا كان الرضيع يعاني من المغص فإنه يبكي:

- لأكثر من 3 ساعات في اليوم.
- لأكثر من 3 أيام في الأسبوع، و
- لأكثر من ثلاث أسابيع.

الرضع الذين يعانون من المغص عادة ما تكون لديهم الأعراض التالية:

- فترات بكاء يكون فيها إيقاف الرضيع عن البكاء أصعب من المعتاد.
- القلق.
- رفع رجليه لأعلى، أو تقويس ظهره، أو ضم قبضتيه.
- احمرار وجهه.
- يبدأ في الهدوء ومن ثم يبدأ في نوبة بكاء جديدة.

يكون الرضع الذين يعانون من المغص جيدين بين فترات البكاء. ويجب أن يرضع طفلك جيداً ويكتسب الوزن حتى وإن كان يعاني من المغص.

How to help your baby with colic

There is no treatment for colic. Different things will help different babies. As you get to know your baby, you will learn what works for you.

Continue breastfeeding on demand or offering your baby formula feeds.

Things that might help:

- Hold your baby close during a crying episode – you are not ‘spoiling’ your baby by responding to their needs in this way.
- Sit your baby upright during feeds.
- Wind or burp your baby after feeds.
- Gently rock your baby.
- A warm bath.
- Gently massaging your baby’s tummy.

There are some other things you may like to try. There is no scientific research to support their use, but some parents find them helpful.

- Movement and motion, for example a walk in the buggy or pram, or a car journey.
- Music.
- ‘White noise’ like the low frequency noise of a vacuum cleaner, a radio not tuned in properly or ‘white noise’ music or apps.

كيف تساعد الرضيع الذي يعاني من المغص

لا يوجد علاج للمغص، لكن هناك أشياء مختلفة تساعد مختلف الرضع. عندما تتعرفين على رضيعك، ستعلمين ما الذي يناسبك.

وإصلي في تقديم الرضاعة الطبيعية لرضيعك حسب طلبه أو اعرضي عليه الرضاعة الاصطناعية.

من الأشياء التي بإمكانها المساعدة:

- حمل رضيعك بالقرب منك خلال نوبات البكاء - أنت لا تدليني عن طريق الاستجابة لاحتياجاته بهذه الطريقة.
- حمل رضيعك في وضعية عمودية خلال الرضاعة.
- إخراج الرياح أو تجشئة رضيعك بعد كل رضاعة.
- هز الرضيع بلطف.
- الحمام الدافئ
- التدليك اللطيف لبطن رضيعك.

هناك بعض الأشياء الأخرى التي قد ترغبين في تجربتها. و إن كان لا يوجد بحث علمي يدعم استخدامها، ولكن بعض الأولياء يجدونها مفيدة.

- السير والحركة، مثل التنزه في عربة الأطفال ، أو رحلة بالسيارة.

الموسيقى.

- “الضجة البيضاء” مثل الضجيج المنخفض للمكنسة الكهربائية، أو راديو لا يتم ضبطه بشكل صحيح أو موسيقى أو تطبيقات “الضجة البيضاء”.

Medication

If simple things don't work, talk to your pharmacist or public health nurse about medications that you can get over the counter.

Some parents find drops that can be added to the baby's breast milk or bottle milk are helpful. But there is no scientific evidence that they work.

Formula

Always talk to your public health nurse before changing your baby's formula milk.

Complementary therapies

Be careful about using complementary therapies like herbal remedies. These have not been proven to work and some have been shown to cause serious side effects.

There is no evidence that cranial osteopathy or spinal manipulation work. This manipulates or moves your baby's muscles in a particular way. These could be harmful to your baby.

When you should see your GP

Bring your baby to the GP if:

- you are not sure if your baby has colic or why they are crying
- they are vomiting green stuff (bile)
- they have projectile vomiting
- they have bloody poo
- they are not feeding well
- their symptoms started after you introduced formula
- they are losing weight or not gaining weight
- they have a temperature greater than 38°C

You can also go to the GP if you are concerned or you are finding it hard to cope.

Looking after yourself

Many babies get colic. This is not your fault. You are not spoiling your baby by responding and your baby is not rejecting you.

It can be upsetting when it is difficult to comfort your baby. It can be also upsetting when someone else manages to soothe a baby that has been crying with you for hours.

Remember:

- This will stop eventually – all babies with colic have improved by 4 to 6 months.
- You need to get rest and look after your own wellbeing – if possible ask family and friends for support.

الأدوية

إذا لم تنجح الأشياء البسيطة، فتحدثي إلى الصيدلي أو ممرضة الصحة العامة عن الأدوية التي يمكنك الحصول عليها بدون وصفة طبية.

يجد بعض الأولياء بأن القطرات التي يمكن إضافتها إلى حليب الأم أو الحليب الاصطناعي مفيدة، ولكن لا يوجد دليل علمي على أنها مفيدة.

الحليب الاصطناعي

تحدثي دائماً مع ممرضة الصحة العامة الخاصة بك قبل تغيير حليب التركيبة الخاص بطفلك.

العلاجات التكميلية

كوني حذرة من استخدام العلاجات التكميلية مثل العلاجات العشبية. لم يثبت نجاحها وقد ثبت أن بعضها يسبب آثاراً جانبية خطيرة.

لا يوجد دليل على أن علاج عظام الجمجمة أو العمود الفقري يعملان. فهو يتلاعب أو يحرك عضلات طفلك بطريقة معينة ويمكن أن تكون ضارة لطفلك.

متى يجب عليك زيارة طبيبك العام:

خذي رضيعك إلى الطبيب العام إذا:

- كنت غير متأكدة إذا كان طفلك يعاني من المغص أو لماذا يبكي.
 - كان يتقيأ أشياء خضراء (العصارة الصفراوية).
 - كان يتقيأ الأشياء على شكل قذيفة.
 - كان لديه براز دموي.
 - لا يرضع جيداً.
 - بدأت أعراضه بعد أن قدمت له الحليب الاصطناعي.
 - يفقد أو لا يكتسب الوزن.
 - عندما تتجاوز درجة حرارته 32 درجة مئوية.
- يمكنك الذهاب إلى طبيبك العام أيضاً إذا كنت قلقة أو تجدين صعوبة في التأقلم.

الاعتناء بنفسك

يصاب العديد من الرضع بالمغص وهذا ليس خطأك. أنت لا تدللين طفلك عبر الاستجابة وهو لا يرفضك.

قد تشعرين بالتضايق لأنك لا تستطيعين جعل طفلك مرتاحاً، وقد تشعرين بالتضايق أيضاً عندما يتمكن شخص آخر من إسكات الرضيع الذي ظل يبكي معك لساعات.

تذكيري:

- سيتوقف هذا في نهاية المطاف - فقد تحسن جميع الرضع الذين يعانون من المغص عند عمر 4 إلى 6 أشهر.
- تحتاجين إلى الحصول على الراحة والعناية بصحتك - اطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء إذا أمكن.

Caring for your child

الاعتناء بطفلك

Getting confident about everyday care and tasks is an important step in your new role as a parent. With time and practice, this gets easier and quicker to do.

الثقة بالنفس عند القيام بالرعاية والمهام اليومية خطوة مهمة في دورك الجديد بصفتك أحد الوالدين. مع الوقت والممارسة، سيصبح القيام بهذا أسهل وأسرع.

Equipment

A correctly-fitted rear-facing car seat is essential when going for drives with your baby. See page 230.

Other useful equipment for moving about with your baby includes:

- a pram or a buggy that can lie back (recline)
- a baby sling

Prams or pushchairs

Pushchairs and strollers are only suitable for newborns if they recline fully. This means your baby can lie down.

Check to see if:

- it is sturdy
- has brakes that work
- the folding mechanisms are securely locked into place
- complies with European safety standards
- has a five-point harness — that's a harness with five straps that are all properly secured to provide really effective restraint

When you're out and about

- Do not use pillows or cushions as they could cause suffocation.
- Hold onto the buggy or pram securely to prevent it slipping from your grasp.
- Always put wheel brakes on when you stop, even on a flat surface.
- Do not hang bags on the handle of the pram or buggy as this may cause it to tip over. Place them in the basket underneath.
- Do not attach your dog's lead to your buggy — they could pull the buggy away.
- If your baby falls asleep in a seated position, always place them on their back as soon as possible.

المعدات

يعد مقعد السيارة الذي يتم تركيبه بشكل صحيح الموجه لخلف السيارة أمراً ضرورياً عند الخروج بالسيارة مع رضيعك. أنظر الصفحة 230.

تشمل المعدات المفيدة الأخرى للتنقل مع رضيعك:

- عربة أطفال تمكن الرضيع من الاستلقاء (يمكن إمالتها للخلف).
- حمالة الأطفال.

عربات الأطفال أو الكراسي المتحركة

الكراسي المتحركة وعربات الأطفال مناسبة لحديثي الولادة فقط إذا كانوا منبسطين تماماً. هذا يعني أن بإمكان رضيعك الاستلقاء.

تحقق لمعرفة ما إذا كانت عربة الطفل:

- قوية.
- فيها مكابح فعالة.
- يتم تثبيت أليات الطي بإحكام في مكانها
- تتوافق مع معايير السلامة الأوروبية
- تحتوي على عدة ذات خمس نقاط - وهي طقم أحزمة يحتوي على خمسة أشرطة مثبتة بشكل صحيح لتوفير نظام تثبيت فعال بالفعل

عندما تكونوا خارج المنزل

- لا تستخدم الوسائد أو المخدات لأنها قد تتسبب بالاختناق.
- أمسك بعربة الأطفال بشكل محكم لمنعها من الانزلاق من قبضتك.
- احرص دائماً على وضع الفرامل عندما تتوقفين، حتى لو كان ذلك على سطح مستو.
- لا تعلقي الأكياس على مقبض عربة الأطفال لأن ذلك قد يتسبب في انقلابها. ضعها في السلة التي تحتها.
- لا تعلقي حبل الكلب الخاص بك في عربة الأطفال - لأنه يمكنه سحب العربة بعيداً.
- إذا غط رضيعك في النوم في وضعية الجلوس، فمديده على ظهره دائماً في أسرع وقت ممكن.



Sling safety

سلامة الحماة

Always follow **TICKS** guidelines:

- **T**ight
- **I**n view at all times
- **C**lose enough to kiss
- **K**eep chin off chest
- **S**upported back

تأكد دائماً من كونها:

- مشدودة.
- في مجال النظر دائماً.
- قريبة بما يكفي للتقبيل.
- تبعد الذقن عن الصدر.
- داعمة للظهر

Practice putting slings and baby carriers on and taking them off before using them with your baby.

تدربي على وضع رافعات وحاملات الأطفال ونزعها قبل استخدامها مع رضيعك.

Baby carriers and slings can be a suffocation risk unless you use them correctly. Make sure that your baby or toddler is upright, their head is supported and they do not get too hot. Always follow the TICKS guidance (see picture).

يمكن أن تُسبب رافعات وحاملات الأطفال خطر الاختناق ما لم يتم استخدامها بشكل صحيح. تأكد من أن رضيعك أو طفلك في وضعية عمودية، وأن رأسه مدعوم ولا يشعر بالحرارة المتزايدة. اتبعي دائماً إرشادات TICKS (انظري الصورة).

If your baby falls asleep, remove them from the sling or carrier as soon as possible. Place them on their back on a flat surface.

عندما ينام الطفل، احمليه من الحماة أو من السرير المحمول للأطفال في أسرع وقت ممكن. ضعيه على ظهره على سطح مستو.

Do not drink or make hot drinks or cook while holding your baby in your arms or in a sling. Your baby could be scalded.

لا تشربي أو تحضري مشروبات ساخنة أو تطبخي أثناء حمل رضيعك بين ذراعيك أو في الحماة. فقد يتعرض طفلك للحرق.

Take care not to trip or fall when going up or down stairs or walking on uneven ground.

احرصي على ألا تتعثري أو تسقطي عند صعود أو هبوط الدّرج أو المشي على أرض غير مستوية.

Contact your GP or paediatrician before using a sling or babywearing coat if your baby:

- is younger than four months of age
- had a low birth weight
- was premature
- has a medical condition, including respiratory conditions and colds

اتّصلي بطبيبك العام أو طبيب الأطفال قبل استخدام حماة الأطفال أو معطف حمل الأطفال إذا كان رضيعك:

- أصغر من 4 أشهر.
- وزنه منخفضاً عند الولادة.
- ولد قبل أوانه.
- يعاني من حالة طبية تشمل الأمراض التنفسية والرشح.

Bathing your baby

Bath time is a chance for you and your baby to have fun, play and interact. A bath two or three times a week is enough to keep your baby clean.

Preparing for the bath

Have everything you need ready before you start:

- a baby bath or basin
- a clean nappy
- clean clothes
- two towels
- some cotton wool

Use plain water and no liquid soaps for babies under 1 month.

Other tips:

- Plan the bath for a quiet time of the day.
- Choose a time when your baby is not too hungry or tired. Do not bathe them just after a feed.
- Have everything you need within easy reach so you don't need to turn away from your baby while they are in the bath.
- Close windows to prevent a draught.
- Make sure the room is warm as babies can get cold quickly.



تحميم طفلك

يعتبر وقت الاستحمام فرصة لك ولرضيعك للاستمتاع واللعب والتفاعل، ويكفي تحميمه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع للحفاظ على نظافته.

تحضير الحمام

جهزي كل شيء تحتاجين له قبل أن تبدئي:

- حمام الأطفال أو حوض.
- حفاظة نظيفة.
- ملابس نظيفة.
- منشفتان.
- بعض القطن.

استخدمي الماء العادي ولا تستخدمى الصابون السائل للرضع البالغين من العمر أقل من شهر.

نصائح أخرى:

- اجعلي الحمام في الفترة الهادئة من اليوم.
- اختاري الوقت الذي لا يكون فيه طفلك جائعاً أو متعباً. لا تحميميه بعد الرضاعة.
- ضعي كل ما تحتاجينه في متناول اليد حتى لا تضطري لإبعاد نظرك عن رضيعك أثناء وجوده في الحمام.
- أغلقي النافذة لتجنب التيارات الهوائية.
- تأكدي من أن الغرفة دافئة لأن الأطفال يصابون بالرشح بسرعة.

درجة حرارة الماء

Your baby's skin needs cooler water than your own. Water that may feel barely warm to you could be painfully hot for your baby.

Follow these steps to get the correct temperature:

1. Put the cold water in the bath or basin first.
2. Then put the warm water in.
3. If your bath has a single tap with a hot and cold feed, make sure you run the cold water again to cool the taps so they won't burn your baby.
4. The water level should be just high enough to cover your baby's tummy when they are lying down.
5. Mix the water well to ensure there are no 'hot spots'.
6. Always check the temperature of the bathwater with your elbow – your hands are not heat-sensitive enough.
7. If using a bath thermometer, make sure the temperature is around 36°C.

تحتاج بشرة رضيعك إلى مياه أكثر اعتاشاً من التي تستعملينها لنفسك. المياه التي قد تكون بالكاد دافئة لك يمكن أن تكون ساخنة بشكل مؤلم لرضيعك.

اتبعي هذه الخطوات للحصول على درجة الحرارة الصحيحة:

1. ضعي المياه الباردة في الحمام أو الحوض أولاً.
2. ضعي بعدها المياه الدافئة.
3. إذا كان حمامك يحتوي على صنوبر واحد للماء البارد والساخن فتأكدي من تشغيل الماء البارد مرة أخرى لتبريد الصنابير حتى لا تحرق رضيعك.
4. يجب أن يكون مستوى الماء مرتفعاً بما يكفي لتغطية بطن طفلك أثناء الاستلقاء.
5. امزجي الماء جيداً لضمان عدم وجود "مناطق ساخنة".
6. تحققى دائماً من درجة حرارة ماء الاستحمام باستخدام كوعك - فيديك ليست حساسة للحرارة بما يكفي.
7. إذا كنت تستخدمين مقياس حرارة الحمام، فتأكدي من أن درجة الحرارة تبلغ حوالي 36 درجة مئوية.

How to bathe your baby

1. Hold your baby on your knee and clean their face.
2. Hold their head over the basin, bath, baby bath or sink and wash their hair.
3. Make sure you dry their head.
4. Slip off their nappy and wipe their bottom.
5. Get ready to lower your baby into the basin, bath, baby bath or sink. Have one of your arms behind their shoulders and neck, holding their outside arm with your hand.
6. Place your other hand under their bottom.
7. Lower your baby slowly into the water so they don't feel as though they are falling.
8. When their bottom is resting on the floor of the basin, bath, baby bath or sink, you can remove that hand to wash them.
9. Use your other hand to keep your baby's head out of the water.
10. When finished, put the hand you used to wash them back under their bottom.
11. Hold their legs with that arm as they will be slippery. Then lift them out onto the towel.
12. Pat them dry. Don't forget to dry their skin folds and creases.
13. Empty the basin, bath, baby bath or sink.

Now is a good time to try baby massage, this can help soothe them. Don't use any oils on their skin for the first month.

كيف تحميمين طفلك

1. ضعي طفلك على ركبتيك ونظفي وجهه.
2. امسكي رأسه فوق الحوض، أو الحمام، أو حمام الأطفال ، أو المغسلة واغسلي شعره.
3. تأكدي من تجفيف رأسه.
4. انزعي حفاظه وامسحي المكان.
5. استعدي لإنزال رضيعك في الحوض أو الحمام أو حوض الاستحمام أوالمغسلة. ضعي إحدى ذراعيك خلف كتفيه ورقبته، ممسكة ذراعه الخارجية.
6. ضعي يدك الأخرى تحت مؤخرته.
7. انزلي رضيعك ببطء في الماء حتى لا يشعر كما لو أنه يسقط.
8. عندما يستقر الجزء السفلي لجسده على أرضية الحوض أو الحمام أو حمام الطفل أو المغسلة، يمكنك إزالة تلك اليد لغسلها.
9. استعملي يدك الأخرى لإبقاء رأسه فوق الماء.
10. عندما تنتهين، أعيدي اليد التي استخدمتها لتغسلي تحت مؤخرته.
11. أمسكي رجليه بتلك اليد لأنها ستكون زلقة، ثم ارفعيها خارجا نحو المنشفة.
12. ربتي عليه لتجفيفه، ولا تنسي تجفيف طيات بشرته وتجاعيدها.
13. أفرغي الحمام، الحوض، حمام الأطفال أو المغسلة.

هذا هو الوقت المناسب لتجربة تدليك الأطفال . فذلك يساعد على تهدئته. لا تستخدم أي زيت على بشرته في الشهر الأول.



Bath safety

- ✗ Never leave your baby alone in the bath, not even for a second as they are at risk of scalds and drowning.
- ✗ Do not use bath seats – your baby could slip out or tip forwards or sideways into the water.
- ✗ Do not rely on a toddler or older child to mind your baby in the bath.
- ✗ Do not leave babies, toddlers or young children in the bathroom without adult supervision.



السَّلامة في الحمام

- ✗ لا تترك رضيعك بمفرده في الحمام حتى ولو لثانية واحدة لأنه عرضة لخطر الحرق والغرق.
- ✗ لا تستخدم مقاعد الحمام - فقد ينزلق طفلك أو يسقط للأمام أو يميل جانبا في الماء.
- ✗ لا تعتمد على طفل أو طفل متوسط العمر في الاهتمام بضيعك في الحمام.
- ✗ لا تترك الرضع أو الأطفال أو الأطفال الصغار في الحمام دون إشراف البالغين.

Keeping your baby clean between baths

A 'top and tail' wash is a quick way to keep your baby clean between baths.

Use pieces of cotton wool and a bowl of warm water. Wet each piece of cotton wool in the bowl and then squeeze it out so it is just damp when you use it.

Use different pieces of cotton wool to clean:

- your baby's face and hands
- the folds or creases under the neck
- the folds and creases under arms
- the nappy area

الحفاظ على نظافة طفلك بين الحمامات

يعد الغسيل "العُلوي والسفلي" طريقة سريعة للحفاظ على نظافة طفلك بين الحمامات.

استخدمي قطعة من القطن الطَّبي ووعاء من الماء الدافئ. قومي بتبليل كل قطعة من القطن الطَّبي في الوعاء ثم عصرها حتى تكون رطبة عند استخدامها.

استخدمي قطعاً مختلفة من القطن الطَّبي لتنظيف:

- وجه رضيعك ويديه.
- التجاعيد والطيّات تحت رقبته.
- التجاعيد والطيّات تحت ذراعه.
- منطقة الحفاضة.

Your baby's fingernails

Your baby's nails are very soft in the first few weeks after birth. You could easily cut their skin when you cut the nails. You may find it better to gently peel the nails off or use an emery board to file them.

After a week or two, buy special baby nail clippers or small round-ended safety nail scissors from a pharmacy.

Wait until your baby is relaxed or asleep before trying to cut nails. Ask someone else to help you if you need to.

أظافر رضيعك

تكون أظافر رضيعك ناعمة جدا في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة. يمكنك بسهولة قص بشرتهم عند قص أظافرهم. قد تجدين أنه من الأفضل تقشير الأظافر بلطف أو استخدام الصنفرة لتقليمها.

بعد أسبوع أو أسبوعين، اشترى مقصا خاصا لأظافر الأطفال أو مقصا صغيرا دائري الشكل للأظافر من الصيدلية.

انتظري حتى يكون رضيعك مرتاحا أو ينام قبل أن تحاولي قص أظافره. اطلبي المساعدة من شخص آخر إذا احتجت لها.

Taking care of your baby's umbilical cord

The umbilical cord stump should fall off between 5 to 15 days after birth.

Before the umbilical cord stump falls off:

- Wash your hands before and after you touch the cord.
- Clean around the base of the cord if needed with cotton wool and cooled boiled water.
- Keep the belly button area dry after you clean it.
- Check the umbilical cord at every nappy change to make sure there is no redness there.
- Fold your baby's nappy down, away from the cord.



الاعتناء بالحبل السري لرضيعك

يجب أن يسقط جذع الحبل السري بين 5 إلى 15 يوما بعد الولادة.

قبل سقوط جذع الحبل السري:

- اغسلي يديك قبل وبعد لمس الحبل السري.
- نظفي حول قاعدة الحبل عند الحاجة باستخدام القطن الطّبي والماء المغلي المبرد.
- حافظي على جفاف منطقة السرة بعد تنظيفها.
- تحققي من الحبل السري في كل مرة تغيرين فيها الحفاظ للتأكد من عدم وجود أي احمرار هناك.
- قومي بطي حفاظة رضيعك حتى لا تلامس الحبل السري.

After the stump falls off

The umbilical stump will dry out, turn black and drop off. After the stump comes off, it usually takes about seven to 10 days for the belly button to heal completely.

بعد سقوط الجذع

سيجف الجذع السري ويتحول إلى اللون الأسود ويسقط. بعد سقوطه، فإن السرة عادة ما تستغرق حوالي 7 إلى 10 أيام حتى تشفى بالكامل.

Ask your midwife or public health nurse for advice if you see any bleeding or discharge from your baby's belly button.

Go to your GP if you see redness on the skin of your baby's stomach around the stump, or there is a foul smell.

أطلب نصيحة القابلة أو ممرضة الصحة العامة الخاصة بك إذا رأيت وجود أي نزيف أو إفرازات من سرة طفلك.

استشري طبيبك العام إذا لاحظت وجود احمرار على بطن رضيعك حول الجذع، أو ظهرت رائحة كريهة.

Nappies

Newborn nappies

A newborn's poos are sticky and green or black in colour for the first few days. This is called meconium. This will change later to a yellow colour.

الحفاظات

حفاظات حديثي الولادة

إن براز حديثي الولادة لزج وأخضر أو أسود اللون في الأيام الأولى. وهو ما يسمى بالعتقي. وسيتغير لاحقا للون الأصفر.

Day 1 to 3

من اليوم الأول إلى اليوم الثالث

Wet nappies	Dirty nappies	الحفاظات القذرة	الحفاظات المبللة
At least 1 to 2	At least 1 to 2 black or dark green poos	يتبرز على الأقل مرة إلى مرتين تبرزات سوداء أو خضراء قاتمة	على الأقل 1 إلى 2

Day 3 to 5

من اليوم الثالث إلى اليوم الخامس

Wet nappies	Dirty nappies	الحفاظات القذرة	الحفاظات المبللة
At least 3, heavier	At least 3 yellow poos	على الأقل 3 تبرزات صفراء اللون	على الأقل 3، أثقل

Day 5

اليوم الخامس

Wet nappies	Dirty nappies	الحفاظات القذرة	الحفاظات المبللة
At least 5, heavy	At least 3 large soft and seedy yellow nappies	على الأقل 3 تبرزات كبيرة وطرية على شكل بذور صفراء	على الأقل 5، ثقيلة

How many nappies

Most babies have:

- at least 6 wet nappies each day
- at least 1 dirty nappy each day – some breastfed babies may have more or less than this

Some babies have a dirty nappy at every feed and others have a dirty nappy once a day. Your baby might not have a dirty nappy for one to two days. If the poo is soft when they have a dirty nappy, your baby is not constipated. You will soon see a pattern for your baby.

Contact your public health nurse, GP or lactation consultant if you have any concerns.

Smell and texture

Breastfed babies usually have runny poos that do not smell. Formula-fed babies have poos that are usually more formed and smellier.

If you have recently introduced formula, changed formula or introduced solids, then expect a change in texture, colour and smell. Pain relief and other medication will also cause changes.

Nappy changing

What you need

You will need:

- a bowl filled with warm water
- a clean nappy
- clean clothes
- towels
- some cotton wool
- nappy disposal bag

عدد الحفاظات

عند أغلب الرضع:

- على الأقل 6 حفاظات مبللة يوميا.
- على الأقل حفاظة واحدة قذرة يوميا.

يوسخ بعض الرضع الحفاظات بعد كل رضاعة والبعض الآخر مرة واحدة يوميا. قد لا يتسخ حفاض رضيعك ليوم أو يومين. إذا كان البراز لينا عندما يتسوخ حفاظه، فإنه لا يُعاني من الإمساك. ستلاحظين سريعا نمطا لرضيعك.

اتصلي بممرضة الصحة العامة أو طبيبك العام أو مستشار الرضاعة إذا كانت لديك أية مخاوف.

الرائحة والقوام

الرضع الذين يُرضعون رضاعة طبيعية عادة ما يكون لديهم فضلات لا رائحة لها. بينما تكون فضلات الرضع الذين يتبعون رضاعة صناعية عادة ما أكثر صلابة ورائحة.

توقعي تغيرا في القوام واللون والرائحة إذا أدخلت الحليب الصناعي أو غيرته حديثا أو أدخلت الأطعمة الصلبة، كذلك، تتسبب مسكنات الألم والأدوية الأخرى في هذه التغيرات.

تغيير الحفاظ

ما الذي ستحتاجينه

ستحتاجين إلى:

- وعاء مملوء بالماء الدافئ.
- حفاظة نظيفة.
- ملابس نظيفة.
- مناشف.
- بعض القطن الصوفي.
- كيس للتخلص من الحفاظات.

Plain water

Plain water (with no soap or detergent) is best for the first month. Always check water temperature with your elbow.

Wipes

If using wipes, make sure they are fragrance-free and alcohol-free.

المياه العادية

تعد المياه العادية (بدون الصابون أو المنظفات) هي الأفضل في الشهر الأول. تحقق دائماً من درجة حرارة المياه بكوعك.

المناديل

إذا كنت تستخدمين المناديل، فتأكدتي من أنها خالية من العطور والكحول.

Bonding time

Chat with your baby or toddler while changing their nappy. It makes the experience more pleasant for both of you.

وقت الترابط

تحدثي مع رضيعك أو طفلك أثناء تغيير الحفاضات. فهذا سيجعلها تجربة أفضل لكليهما.

How to change a nappy

1. Get everything ready before you begin.
2. If you are using a changing table, make sure everything you need is within reach.
3. Wash your hands before removing the nappy.
4. Clean your baby's genitals and bottom with cotton wool and water or an unscented wipe.
5. Gently lift your baby's legs by holding their ankles. This allows you to clean underneath.
6. For girls and boys, always wipe from front to back.
7. For a baby boy, there is no need to retract the foreskin. Point his penis downwards before replacing the nappy.
8. Let the area dry. There is no need to use powders.
9. Slide a new and open nappy under your baby by gently lifting their legs at the ankles. The new nappy should be snug but not tight.
10. Wash your hands after changing the nappy.

كيف تغيرين الحفاض

1. حضّري كل شيء قبل البدء.
2. إذا كنت تستخدمين طاولة تغيير، فتأكدتي من أن كل ما تحتاجينه في متناول يدك.
3. اغسلي يديك قبل وبعد تغيير الحفاض.
4. قومي بتنظيف الأعضاء التناسلية لرضيعك وتحتها بالقطن الطّبي أو مناديل غير معطرة.
5. ارفعي قدمي رضيعك برفق عن طريق مسك كاحليه. سيسمح لك هذا بتنظيف مؤخرته.
6. امسحي دائماً من الأمام إلى الخلف بالنسبة للفتيات والفتيان.
7. بالنسبة للفتيان، لا داعي لسحب القلفة. وجهي قضيبه للأسفل قبل استبدال الحفاض.
8. دعي المنطقة تجف. لا حاجة لاستخدام المساحيق.
9. ضعي الحفاض الجديد والمفتوح تحت رضيعك برفع رجليه برفق من الكاحلين. يجب الحفاظ على الحفاض الجديد مريحاً وليس ضيقاً.
10. اغسلي يديك بعد تغيير الحفاضة.



Safe nappy changing

Falls

Never leave your baby alone on a raised surface, even for a few seconds. Babies can roll off changing tables, beds and other raised surfaces. These falls can result in serious head injuries.

Suffocation

Nappy disposal bags and sacks and other plastic bags are a suffocation risk. The flimsy material of a nappy sack can cling to your baby's face causing suffocation.

Do not store nappy sacks or any other plastic material within your baby's reach. For example, on the baby changer, cot, crib or anywhere your baby could crawl.

Keep creams out of reach

Keep creams and similar items out of your baby's sight and reach. They could cause your child to be sick if eaten.

التغيير الآمن للحفاض

السقوط

لا تتركي رضيعك وحده على سطح مرتفع أبدا، حتى ولو لبضعة ثوان. يمكن للرضع السقوط من على الطاولة والأسرة والأسطح المرتفعة الأخرى. قد يؤدي هذا السقوط إلى إصابات خطيرة في الرأس.

الاختناق

تسبب أكياس التخلص من الحفاضات، والأكياس البلاستيكية خطر الاختناق. قد تتسبب المادة الرقيقة المكون لهذه الأكياس في التصاقها بوجه رضيعك مسببة اختناقه.

لا تخزني أكياس الحفاضات أو أية مواد بلاستيكية أخرى في متناول رضيعك؛ مثلا على طاولة تغيير الرضيع أو المهد أو سرير الأطفال أو أي مكان يمكن أن يزحف إليه طفلك.

احتفظي بالكريمات بعيدة عن المتناول

أبقي الكريمات والمواد المماثلة بعيدا عن مرأى ومتناول رضيعك، لأنها قد تتسبب في مرضه إذا تناولها.

Constipation

Your baby's poo should be bulky and soft. Constipation is when babies have difficulty passing stools (firm poos). The stools may be firm dry pellets which do not soak into the nappy.

The poo passes more slowly. This may make your baby uncomfortable and disrupt their sleep.

Straining

Your baby may strain (grunt and become red in the face) when passing stools. This does not mean they are constipated if their poos are normal.

It is important to know what is normal for your baby. Some babies have several poos each day, while others poo only once a day or once every second day. What is important is that the poos are soft and that they are easy to pass.

Formula-fed babies tend to have bulkier poos and will need to poo more often than breastfed babies.

Breastfed babies

Breastfed babies rarely get constipated. Breastfed babies tend to have yellow-coloured seedy poos that are often quite soft. Newborn babies may poo after every breastfeed. Older breastfed babies may go up to a week without a bowel movement. This is not constipation once the stool is soft.

الإمساك

يجب أن يكون براز رضيعك كبيرا ولينا. يحدث الإمساك عندما يواجه رضيعك صعوبة في إخراج البراز (البراز الصلب). قد يكون البراز على شكل كريات جافة وصلبة لا تنقع في الحفاض.

يمر البراز ببطء أكثر. وهذا قد يجعل رضيعك غير مرتاح ويعيق نومه.

الإجهاد

قد يجهد رضيعك (يصدر أصوات ويحمر وجهه) عند مرور البراز. هذا لا يعني أنه مصاب بالإمساك إذا كان برازه طبيعيا.

من المهم أن تعرف ما هو طبيعي بالنسبة لرضيعك؛ فبعض الرضع يتبرزون عدة مرات في اليوم، والبعض مرة واحدة في اليوم أو في اليومين. المهم هو أن يكون برازه لينا وأن يمر بسهولة.

يميل الرضع الذين يتناولون الرضاعة الصناعية لأن يتبرزوا أكثر ويكون حجمه أكبر مقارنة بالرضع الذين يتناولون رضاعة طبيعية.

أطفال الرضاعة الطبيعية

من النادر أن يصاب الأطفال المرضعين طبيعيا بالإمساك، فهم يميلون إلى أن تكون فضلاتهم صفراء اللون على شكل بذور وغالبا لينة جدا. قد يتبرز الرضع حديثي الولادة بعد كل رضاعة طبيعية. بينما قد يصل الرضع الأكبر سنا الذين يرضعون رضاعة طبيعية إلى أسبوع بدون حركة في الأمعاء. هذا ليس إمساكا إذا كان البراز لينا.

Causes of constipation

Your child could become constipated if they are:

- not drinking enough fluids (see below)
- not eating enough foods that contain fibre (see below)
- not active enough for their age
- ill or have a medical condition
- holding their poos in because it has hurt before

How to prevent constipation

Always follow instructions on the formula milk packaging.

Solids such as baby rice should never be added to a baby's bottle. These can choke your baby. They can also make your baby more likely to become constipated.

Fluids

Make sure your baby is having their daily fluid requirements (see below for babies under 6 months). Give them plenty to drink, such as breast milk or water. See pages 78 and 79 for information on suitable drinks.

Until your baby is aged 12 months, make sure to boil and cool the water first before giving it to them.

Foods that contain fibre

Give your child high fibre food as part of a well-balanced diet, such as:

- whole grain breakfast cereals, bread, pasta and rice
- fruit and vegetables
- beans

Dealing with constipation

If you think your baby or child is becoming constipated simple things may help.

Babies under 6 months

Make sure your baby is getting their daily fluid requirements. They should be taking in 700 ml of fluids each day, from breast milk or formula milk. You can massage your baby's tummy in a clockwise direction. Make firm but gentle circular motions from the belly button outwards.

You can try laying your baby on their back and gently moving their legs backwards and forwards in a 'bicycle' motion. Giving your baby a bath may help to relax their bowel.

أسباب الإمساك

يمكن أن يكون رضيعك مصاب بالإمساك لأنه:

- لا يشرب ما يكفي من السوائل.
- لا يأكل ما يكفي من الأطعمة التي تحتوي على الألياف (انظري في الأسفل)
- ليس نشطا بما يكفي بالنسبة لعمره.
- مريض أو لديه حالة مرضية.
- يمسك برازه لأنه ألمه من قبل.

كيف تمنعين الإمساك

اتبعي دائما الإرشادات على عبوة الحليب الاصطناعي.

يجب ألا تضاف المواد الصلبة مثل أرز الأطفال إلى زجاجة حليب رضيعك. لأن هذا يمكنه أن يتسبب في خنقه، كما قد تجعله أكثر عرضة للإمساك.

السوائل

تأكد من أن رضيعك يشرب حاجياته اليومية من السوائل (انظري أدناه بالنسبة للرضع الأقل من 6 أشهر). قدّم له الكثير من المشروبات، مثل حليب الأم أو الماء. انظري الصفحتين 78 و 79 للحصول على معلومات حول المشروبات المناسبة.

حتى يبلغ الطفل عمر 12 شهرا، تأكدي من غلي وتبريد الماء قبل تقديمه له.

الأطعمة التي تحتوي على الألياف

أعط طفلك طعاماً غنيا بالألياف كجزء من نظام غذائي متوازن، مثل:

- حبوب الإفطار الكاملة، وكذلك الخبز والعجائن والأرز الكامل.
- الخضر والفواكه.
- الفاصوليا.

التعامل مع الإمساك

إذا كنت تعتقدين بأن رضيعك أو طفلك مصاب بالإمساك فإن بعض الأمور البسيطة بإمكانها المساعدة.

الرضع أقل من 6 أشهر

تأكد من حصول رضيعك على متطلباته اليومية من السوائل. يجب أن يتناول 700 مل من السوائل يوميا، سواء من حليب الأم أو الحليب الاصطناعي. يمكنك تدليك بطنه في اتجاه عقارب الساعة. قومي بحركات دائرية حازمة ولطيفة من سرتة نحو خارج البطن.

يمكنك أن تجربي وضع رضيعك على ظهره وتحريك ساقيه برفق للأمام والخلف كحركة "دراجة". كما أنّ تحميمه يساعد على استرخاء أمعائه.

Babies and children over 6 months

Offer your child plenty of fluids to drink at mealtimes and between meals. Offer them fruits like pears, kiwis, apples and strawberries. Make sure the consistency is right for your child's age. See page 72.

الرضع والأطفال الأكبر من 6 أشهر

قدّمي لطفلك الكثير من السوائل في أوقات الوجبات وبينها. وقدمي له الفواكه مثل الإجاص والكيوي والتفاح والفراولة. تأكدي من أن القوام مناسب لعمره. أنظري الصفحة 72.

If you think your child is constipated, bring them to your GP.

خذي طفلك إلى الطبيب العام إذا كنت تعتقدين بأنه مصاب بالإمساك.

Contact your GP urgently if your child is constipated and has any of the following symptoms:

- severe pain and distress on pooing (passing a stool)
- bleeding from the back passage (rectum)
- fever
- vomiting
- bloated tummy
- losing weight or not gaining weight

اتصلي بالطبيب العام بشكل مستعجل إذا كان طفلك يعاني من الإمساك وأي من الأعراض التالية:

- ألم شديد أو قلق عند التبرز.
- نزيف من الممر الخلفي "المستقيم".
- حمى.
- التقيؤ
- انتفاخ في البطن.
- خسارة أو عدم اكتساب الوزن.

Nappy rash

Nappy rash is a red, moist or broken area on your baby's nappy area. Most babies get nappy rash at some time in the first 18 months.

طفح الحفاض

إن طفح الحفاض هو منطقة حمراء، رطبة أو مكسورة في منطقة حفاضة رضيعك. وهو يُصيب معظم الرضع في وقت ما خلال 18 شهراً الأولى.

Your baby can get nappy rash if:

- they are left too long in a dirty or wet nappy
- a rough nappy rubs against their skin
- they have a thrush infection
- their skin is sensitive to a soap, bath product or detergent like washing powder
- baby wipes that contain alcohol are used
- your baby is teething
- your baby or toddler has recently been on antibiotics



يصاب رضيعك بطفح الحفاض إذا:

- تُرك لمدة طويلة في حفاضة مبللة أو متسخة.
- كانت الحفاضة خشنة وتحتك ببشرته مباشرة.
- لديه عدوى القلاع.
- بشرته تتحسس من الصابون ومنتجات الحمام أو المنظفات مثل مسحوق الغسيل.
- تم استعمال المناديل التي تحتوي على الكحول.
- كان رضيعك في مرحلة التسنين.
- كان رضيعك أو طفلك يأخذ مؤخراً المضادات الحيوية.

Dealing with nappy rash

Each time you change your child's nappy, gently clean their bottom with water and a soft cloth and pat it dry.

Leave their nappy off for half an hour and allow the skin of their bottom to air dry.

Add a thin layer of a protective barrier cream – your pharmacist or public health nurse will be able to recommend one.

Don't use bubble baths, talcum powder or any scented products on your baby. Sometimes it can be helpful to give the evening fluids early so that the nappy is not as wet overnight.

Bring your baby or toddler to your GP if they are in discomfort. Your GP can prescribe an ointment to help to heal the nappy rash.

Never apply raw egg or any other food directly onto your child's skin.

Dressing your child

0 to 1 year

Getting dressed is an opportunity for your baby to learn from your touch and voice. You can enjoy this time of smiling and talking to your baby.

Your child will start to move around more from 6 months on. They will need several sets of clothes. This is because they will spend more time on the go. They can get dirty very quickly from crawling and walking about.

1 to 2 years

Make dressing your toddler a game. Name their body parts and the clothes that cover them, like "your hat is for your head" or "your sock is for your foot". Your toddler learns different words and recognises the link between their clothes and where they fit.

When your toddler is walking steadily, bring them to a shoe shop to have their feet measured correctly. Every 3 to 4 months, go back to get their feet re-measured.

التعامل مع طفح الحفاض

في كل مرة تقومين فيها بتغيير حفاظة رضيعك، نظفي الجزء السفلي برفق بالماء وقطعة قماش ناعمة وجففيه.

اتركي الحفاضة مفتوحة لمدة نصف ساعة ودعي بشرة جزئه السفلي لتجف بالهواء.

ضعي طبقة رقيقة من كريم حاجز وقائي - سيوصيك الصيدلي أو ممرضة الصحة العامة بواحد.

لا تستخدم حمامات الفقاعات أو بودرة التلك أو أية منتجات معطرة على طفلك. في بعض الأحيان، يكون من المفيد إعطاء السوائل المسائية مبكراً حتى لا يكون الحفاض مبتلاً طوال الليل.

خذي رضيعك أو طفلك إلى طبيبك العام إذا كان غير مرتاح. يمكن لطبيبك العام أن يصف له مرهما للمساعدة في التئام طفح الحفاض.

لا تقومي أبداً بوضع البيض النيئ أو أي طعام آخر مباشرة على بشرة طفلك.

تغيير ملابس طفلك

من الولادة إلى عمر 1 سنة

تغيير الملابس هو فرصة لطفلك ليتعلم من لمستك وصوتك. يمكنك الاستمتاع بهذا الوقت بالابتسام والتحدث إليه.

سيبدأ طفلك بالتحرك ابتداءً من 6 أشهر. وسوف يحتاج إلى عدة مجموعات من الملابس. هذا لأنه سيقضي المزيد من الوقت في التحرك. ويمكن أن تتسخ ملابسه بسرعة كبيرة من الحبو والمشي.

من سنة إلى سنتين

اجعلي تلبيس طفلك لعبة. قومي بتسمية أجزاء الجسم والملابس التي تغطيها، مثل "قبعتك مخصصة لرأسك" أو "جوربك مخصص لقدميك". سيتعلم طفلك كلمات مختلفة ويتعرف على الصلة بين ملابسه ومكان لبسها.

عندما يصبح طفلك يمشي بثبات، خذيه إلى متجر للأحذية ليتم قياس قدميه بشكل صحيح. وأعيديه كل 3 إلى 4 أشهر، لإعادة قياس قدميه ثانية.

Child safety and clothes

Your child is at risk from anything placed on or caught around their neck. Risks include being choked, strangled or suffocated.

Never place any of the following on your baby or toddler:

- hair bands
- jewellery (including amber teething jewellery)
- strings
- cords
- belts
- ribbons
- soother clips
- ties
- clothes and hats with strings or cords attached

Remove bibs after feeding and before putting them down for a sleep.



سلامة الطفل والملابس

أي شيء يوضع أو يعلق حول رقبة طفلك يعرضه للخطر. وتشمل هذه المخاطر التعرض للاختناق.

لا تضعي أيًا مما يلي على رضيعك أو طفلك :

- ربطات الشعر.
- المجوهرات (من ضمنها سلسلة الكهرمان للتسنين).
- الخيوط.
- الحبال.
- الأحزمة.
- الشرائط.
- مشابك اللهاية.
- الربطات.
- الملابس والقبعات التي تحتوي على الخيوط والحبال.

قومي بإزالة صدرية أكله بعد الرضاعة وقبل وضعه في سريه لينام.

Caring for teeth

Start taking care of your baby's mouth from birth. Clean their gums twice a day with a clean soft wash cloth or gauze.

Tooth brushing

Tooth brushing should be part of your child's daily routine. Good habits started early will last a lifetime.

When the first tooth appears:

- Use a small soft toothbrush and water only.
- Do not use toothpaste if your child is under the age of 2 – unless you have been advised to do so by a dentist.
- Brush your child's teeth twice a day – the brush before bedtime is the most important routine to establish, as food left on the teeth overnight can lead to decay.

If your child doesn't want their teeth brushed

Your child might resist having their teeth brushed, or want to do it themselves.

You can:

- sing a song as you brush their teeth, or
- reward them for letting you brush their teeth by allowing them to brush once you've finished.

العناية بالأسنان

ابدئي في الاعتناء بضم طفلك منذ الولادة. قومي بتنظيف اللثة مرتين في اليوم باستخدام قطعة قماش ناعمة نظيفة أو شاش طبي.

تنظيف الأسنان بالفرشاة

يجب أن تكون فرشاة الأسنان جزءًا من الروتين اليومي لطفلك، إذ أن العادات الجيدة التي تبدأ في وقت مبكر تستمر معه مدى الحياة.

عند ظهور السن الأولى:

- استخدمي فرشاة أسنان ناعمة صغيرة وماء فقط.
- لا تستخدمي معجون الأسنان إذا كان طفلك أقل من سنتين - إلا إذا نصحك طبيب الأسنان بفعل ذلك.
- قومي بتنظيف أسنان طفلك مرتين في اليوم - لأن الفرشاة قبل النوم تعتبر الروتين الأكثر أهمية للتأسيس، حيث أن الطعام المتبقي على الأسنان بين عشية وضحاها يمكن أن يؤدي إلى تسوسها.

إذا كان طفلك يرفض تنظيف أسنانه

قد يقاومك طفلك عند تنظيفك لأسنانه أو قد يرغب في القيام بذلك بنفسه.

في تلك الحالة، يمكنك أن:

- تغني له أغنية وأنت تنظفين أسنانه، أو
- مكافئته على السماح لك بتنظيف أسنانه من خلال السماح له باستخدام الفرشاة بمجرد انتهائك من ذلك.



Protecting your child's teeth

Fluids

Only give your child fluids such as milk and water. Give cooled boiled water until your child is 1 year old.

Fruit juice and fizzy drinks

Juices for babies contain sugar, which can damage teeth. Never put sugary drinks, including fruit juice, into a bottle.

Never give fizzy drinks to your child. They contain a lot of sugar and acid.

Bottles

Start using a cup or free flow beaker from 6 months old and wean your child off bottle-feeding by 12 months.

Only give your child a bottle or feeding cup at feed times. Do not allow your child to move around with a bottle or feeding cup in their mouth.

Do not allow your child to sleep or nap with a bottle or feeding cup in their mouth.

Soothers

Avoid giving a soother (dodie, dummy or pacifier) after 12 months. If you give your child a soother, make sure it is clean. Do not dip it in sugar, syrup, honey or anything sweet.

حماية أسنان طفلك

السوائل

أعط طفلك سوائل فقط مثل الحليب والماء. أما الماء المغلي المبرد فانتظري حتى يبلغ طفلك عامه الأول.

عصير الفاكهة والمشروبات الغازية

تحتوي عصائر الأطفال على السكر مما قد يؤدي إلى تلف الأسنان. و عليه، لا تضعي المشروبات السكرية، بما في ذلك عصير الفاكهة، في زجاجة الطفل.

أما المشروبات الغازية فلا تقدميها لطفلك أبدًا لأنها تحتوي على الكثير من السكر والأحماض.

الزجاجات

ابدئي في استخدام كأس أو أكواب الشرب للأطفال من عمر 6 أشهر وطم طفلك عن استعمال زجاجة الرضاعة عند بلوغه 12 شهرًا.

أعط طفلك زجاجة أو كوب الرضاعة فقط في أوقات الرضاعة و لا تسمحي له بالتحرك أثناء استعمالهما.

بالإضافة إلى ذلك، تأكدي من أخذ زجاجة أو كوب الرضاعة من فم طفلك أثناء نومه أو قيلولته.

لهاية الأطفال

تجنبي إعطاء الهاية (دودي، دمية أو مصاصة) إلى طفلك بعد بلوغه 12 شهرًا. إذا أعطيت طفلك سكاتة، فتأكدي من نظافتها و حذاري أن تغمسيتها بالسكر أو الشراب أو العسل أو أي شيء حلو.

Tips to help your child give up their soother

- Only use soothers at set times such as bedtime and remove the soother when your child is asleep.
- Take your child's soother out when they are trying to talk or busy playing.
- Give rewards but don't use food. For older children, try using a star chart to praise them.
- Don't replace lost soothers.
- Once your child has given up the soother, don't be tempted to give it back and stick with your decision – they will forget about it in time.

نصائح لمساعدة طفلك على التخلي عن لهائته

- استخدمي اللهاية فقط في أوقات محددة، مثل وقت النوم، ثم قومي بإزالتها عندما يكون طفلك نائماً.
- خذي لهاية طفلك عند محاولته التحدث أو عندما يكون مشغولاً باللعب.
- امنحيه المكافآت ولكن استثني الطعام من ذلك. أما للأطفال الأكبر سناً، فحاولي استخدام مخطط المكافآت لمدهم.
- لا تعوضى محل اللهاية المفقودة بأخرى.
- بمجرد أن يتخلى طفلك عن اللهاية، لا تهيئي إلى إعادتها له. تمسكي بقرارك - فلن يتذكرها مع مرور الوقت.

Tooth decay

Tooth decay is also called dental decay or dental caries. It is the destruction of the hard surfaces of the teeth. It happens when sugary foods and sugary drinks are broken down by bacteria in the mouth. This forms acids which destroy the tooth surfaces.

Teeth are at risk of decay from the time they appear in the mouth. Children with tooth decay are at risk of pain, infection and the early loss of their baby teeth. Food and drinks that contain sugar can cause tooth decay.

تسوس الأسنان

يسمى تسوس الأسنان أيضاً بنخر الأسنان و هو تلف الطبقات الصلبة للأسنان، و يحدث ذلك عندما يتم تفكيك الأطعمة السكرية والمشروبات السكرية بواسطة البكتيريا في الفم مما يشكل الأحماض التي تؤدي إلى تلف طبقات الأسنان.

تكون الأسنان معرضة لخطر التسوس من وقت ظهورها في الفم وعليه، فإن الأطفال الذين يعانون من تسوس الأسنان يكونون عرضة للألم والعدوى والخسارة المبكرة للأسنان اللبنية لذلك يجب تجنب الأطعمة والمشروبات السكرية لإمكانية تسببها في تسوس الأسنان.

Did you know?

Tooth decay is the most common ongoing disease of childhood. It can be difficult to treat in very young children.

هل تعلمين؟

أن تسوس الأسنان هو أكثر أمراض الطفولة المستمرة شيوعاً. إذ قد يكون من الصعب علاجه عند الأطفال الصغار جداً.

Preventing tooth decay

Avoid any foods and drinks that contain sugar as these can cause decay. Delay the introduction of sugary foods and drinks for as long as possible. This will help to prevent tooth decay. Bring your child for a visit to their dentist on a regular basis – normal dental check-ups can help prevent dental problems or spot them early on.

Where there is a choice, have your home connected to a public water supply that has fluoride – children and adults who live in areas where fluoride is in their water supply have better teeth than those who don't.

تجنبي أية أطعمة ومشروبات تحتوي على السكر لأنها قد تُسبب تسوس الأسنان، وأخري تقديم الأطعمة والمشروبات السكرية لطفلك لأطول فترة ممكنة فهذا سيساعد على منع تسوس أسنانه. بالإضافة إلى ذلك، خذي طفلك لزيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم - ففحوصات طب الأسنان العادية بإمكانها أن تساعد على منع مشاكل الأسنان أو اكتشافها مبكراً.

إذا كان الأمر ممكناً، اجعلي منزلك متصلاً بإمدادات المياه العامة التي تحتوي على مادة الفلورايد - حيث أن الأطفال والكبار الذين يعيشون في المناطق التي يوجد بها الفلورايد في إمدادات مياههم يتمتعون بأسنان أفضل.

منع تسوس الأسنان

Healthy food for healthy teeth

- Encourage your child to eat foods that have a lot of calcium such as milk and cheese – calcium helps build strong teeth.
- Avoid sugary treats and read food labels carefully as sugar may also be called sucrose, glucose, fructose or maltose on labels. Remember: 'low sugar' or 'no added sugar' does not mean sugar-free.
- Encourage your child to eat fresh fruit as a healthy snack option.

طعام صحي لأسنان صحية

- شجعي طفلك على تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الكالسيوم مثل الحليب والجبن – لأن الكالسيوم يساعد في بناء أسنان قوية.
- تجنبي تناول الأطعمة السكرية واقري المصلقات الغذائية بعناية حيث يمكن أيضا تسمية السكر بالسكر أو الجلوكوز أو الفركتوز أو المالتوز على المصلقات. وتذكر أن: "السكر المنخفض" أو "بدون إضافة سكر" لا تعني أن ذلك الطعام خالٍ من السكر.
- شجعي طفلك على تناول الفاكهة الطازجة كخيار صحي للوجبات الخفيفة.

Baby teeth

Healthy teeth allow your child to chew their food comfortably. They are also important for speech and for your child's appearance and self-confidence.

Baby teeth hold the space for the new permanent teeth to come into the mouth when your child is older. Your child may be 12 years old or more before their last baby tooth falls out, so these teeth need to be kept healthy for a long time.

Injuries to baby teeth

Falls, bangs and bumps are part of daily life for your toddler, and injuries to the baby teeth can easily happen. A fall on the mouth can loosen, break, knock out or push a baby tooth up into the gum.

This can cause damage to the developing adult (permanent) teeth. If your toddler injures or knocks out a tooth in a fall or accident, take them to their dentist to have their mouth and teeth checked. Do not try to put a knocked out tooth back in place as this could damage the adult tooth developing in the gum.



تسمح الأسنان الصحية لطفلك بمضغ طعامه بشكل مريح. كما أنها مهمة للكلام وللمظهر طفلك و زيادة ثقته بنفسه.

تحتجز الأسنان اللبنية المكان حتى تنمو الأسنان الدائمة الجديدة في مكانها عندما يكبر طفلك. قد يكون عمر طفلك 12 عامًا أو أكثر قبل أن تسقط آخر أسنانه اللبنية، لذلك يجب الحفاظ على صحة هذه الأسنان لفترة طويلة.

الأضرار اللاحقة بالأسنان اللبينية

تشكل حوادث السقوط والضربات والصدمات جزءًا من الحياة اليومية لطفلك، إذ يمكن أن تصاب الأسنان اللبينية بسهولة. فالسقوط على الفم بإمكانه أن يخلخل، أو يكسر، أو يسقط، أو يدفع الأسنان اللبينية إلى الأعلى داخل اللثة.

يمكن أن يسبب هذا ضررا للأسنان النامية (الدائمة). إذا أصيبت أو سقطت سن طفلك عند سقوطه أو عند حادثة ما، خذه إلى طبيب الأسنان لفحصه وفحص أسنانه. لا تحاولي إرجاع الأسنان التي سقطت مرة أخرى في مكانها لأن ذلك قد يضر نمو أسنان البالغة التي تتطور في اللثة.

Toilet training

Toilet training is teaching your child to use the toilet instead of nappies. Many children are ready for this around the age of 2 although every child is different.

By around age 2, your child may be able to let you know that they need to go to the toilet or they have a dirty nappy. Wait until your child is ready before you begin toilet training.

Don't start at a time when other big changes are happening at home or in the family, for example if a new baby brother or sister has arrived.

التدريب على استعمال المراض

إن التدريب على استعمال المراض هو أن تعلمي طفلك استعمال المراض بدلاً من الحفاضات، فالعديد من الأطفال يكونون مستعدين لهذا عند بلوغ سن الثانية من العمر على الرغم من اختلاف كل طفل.

عند بلوغه سن الثانية تقريبًا، قد يكون طفلك قادرًا على إعلامك بأنه يحتاج إلى الذهاب إلى المراض أو أن لديه حفاضا قذرا. و عليه، انتظري حتى يصبح طفلك جاهزًا قبل البدء في تدريبه على استعمال المراض.

بالإضافة إلى ذلك، لا تبدئي في هذا التدريب في وقت تحدث فيه تغييرات كبيرة أخرى في المنزل أو في الأسرة، على سبيل المثال ولادة رضيع جديد سواء كان أخا أو أختا.

الأسنان اللبينية



Tips to help prepare

As you will have noticed by now, you have very little privacy with a small child and they even come in with you when you go to the toilet!

Watching you helps to prepare them for when they start to toilet train.

It is a good idea to:

- Leave a clean potty in the bathroom so your child gets used to seeing it.
- Start dressing your child in clothes that will be easy to pull up and down during potty training.

It can be frustrating when accidents happen, but they are part of the process.

Praise your child when they try, even if they do not go. Encourage them, and increase the praise when your child successfully uses the potty or toilet.

نصائح للمساعدة في التحضير

كما ستكونين قد لاحظتي الآن، فأنت لديك القليل جداً من الخصوصية مع طفلك صغیر، حتى أنه يدخل معك عند ذهابك إلى المراض!

إذ أن مشاهدته لك تساعد في تجهيزه عندما يبدأ في التدرب على استعمال المراض.

لذلك إنها لفكرة جيدة أن:

- تتركی قعادة نظيفة في الحمام حتى يعتاد طفلك على رؤيتها.
- تبدئي في إلباس طفلك ملابس تكون سهلة السحب للأعلى وللأسفل أثناء التدرب على القعادة.

قد يكون الأمر محبطاً عند وقوع الحوادث، لكنها تُعد جزءاً من العملية.

امدحي طفلك عند محاولته حتى ولو لم يذهب إلى المراض، وشجعيه، وامدحيه أكثر عندما يستخدم القعادة أو المراض بنجاح.

Vaccines

Vaccines or immunisations are a safe and effective way to protect your child against certain diseases. These diseases can cause serious illness or even death.

When your child is given a vaccine, their body responds by making antibodies to fight the disease.

Your child's vaccines are free of charge from your GP through the HSE. They are quick, safe and effective.

No parent likes the idea of their baby being given an injection. Be ready with a hug for your baby and the vaccination will be forgotten in seconds.

Your baby needs 5 visits to your GP to be fully vaccinated and protected against serious diseases by 13 months.

Three of these visits take place in their first 6 months. It is important that your baby gets their vaccines at the right age.

This means they are protected at the time when they are most at risk of becoming seriously unwell from the diseases.

اللقاحات

تعد اللقاحات أو التخصيمات طريقة آمنة وفعالة لحماية طفلك من أمراض معينة والتي يمكن أن تصبح أمراضاً خطيرة أو تؤدي حتى إلى الموت.

وعليه، عندما يُحقن طفلك باللقاح، فإن جسمه يستجيب عن طريق تكوين أجسام مضادة لمحاربة هذه الأمراض.

إن لقاحات طفلك مجانية وتُعطى من طرف الطبيب العام وفقاً للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية، فهي سريعة وآمنة وفعالة.

لا يُحب كلا الوالدين فكرة أخذ طفلهم إلى الطبيب لحقنه لذلك كوني مستعدة لمعانقة طفلك وسيتم نسيان عملية التلقيح في ثوان.

يحتاج طفلك إلى 5 زيارات إلى الطبيب العام كي يتم تلقيحه وحمايته بالكامل ضد الأمراض الخطيرة لمدة 13 شهراً.

ثلاث من هذه الزيارات تتم في الأشهر الستة الأولى، فمن المهم أن يحصل طفلك على لقاحاته في السن المناسب.

هذا يعني أنهم محميون في الوقت الذي يكونوا فيه أكثر عرضة للإصابة بتوسع خطير من الأمراض.



Diseases your baby will be protected against

الأمراض التي سيكون طفلك محميا منها

Primary Childhood Immunisation Schedule

جدول تحصينات فترة الطفولة المبكرة

Children born on or after 1 October 2016

الأطفال المولودون بتاريخ 1 أكتوبر 2016 أو بعده

Age	Vaccination	العمر	اللقاح
2 months	Visit 1 6 in 1+PCV+MenB+Rotavirus 3 Injections+Oral Drops	2 أشهر	الزيارة 1 6 في 1+ اللقاح الأولي المركب + لقاح المكورات السحائية ب + لقاح فيروس الروتا 3 حقن + قطرات عن طريق الفم
4 months	Visit 2 6 in 1+MenB+Rotavirus 2 injections + Oral Drops	4 أشهر	الزيارة 2 6 في 1+ لقاح المكورات السحائية ب + لقاح فيروس الروتا 2 حقن + قطرات عن طريق الفم
6 months	Visit 3 6 in 1+ PVC+MenC 3 injections	6 أشهر	زيارة 3 6 في 1+ اللقاح الأولي المركب + لقاح المكورات السحائية سي 3 حقن
No Rotavirus vaccine on or after 8 months 0 days			
12 months	Visit 4 MMR+MenB 2 injections	12 شهر	الزيارة 4 لقاح الحصبة، النكاف، والحصبة الألمانية + لقاح المكورات السحائية ب 2 حقن
13 months	Visit 5 Hib/MenC+PCV 2 injections	13 شهر	الزيارة 5 لقاح الحصبة، النكاف، والحصبة الألمانية + لقاح المكورات السحائية ب 2 حقن

لا يتم التطعيم ضد فيروس الروتا بعد عمر 8 أشهر و 00 يوم

Remember to give your baby 3 doses of liquid infant paracetamol after the 2 and 4 month MenB vaccines.

1. Give 2.5 mls (60 mg) of liquid infant paracetamol at the time of the immunisation or shortly after.
2. Give a second dose of 2.5 mls (60 mg) 4 to 6 hours after the first dose.
3. Give a third dose of 2.5 mls (60 mg) 4 to 6 hours after the second dose.

تذكري اعطاء طفلك 3 جرعات من باراسيتامول الرضيع السائل بعد اللقاح ضد المكورات السحائية ب بعمر الشهرين و 4 أشهر.

1. قومي بإعطائه 2.5 مل (60 ملغ) من باراسيتامول الرضيع السائل في وقت التحصين أو بعد فترة وجيزة.
2. قومي بإعطائه جرعة ثانية من 2.5 مل (60 ملغ) من 4 إلى 6 ساعات بعد الجرعة الأولى.
3. قومي بإعطائه جرعة ثالثة من 2.5 مل (60 ملغ) من 4 إلى 6 ساعات بعد الجرعة الثانية.



Remember five visits to your GP (doctor)

تذكري القيام بخمسة زيارات إلى طبيبك العام

www.immunisation.ie

Order code: HNI00984



Common side effects after vaccinations

Children may get:

- redness, soreness or swelling in the area where the injection was given
- irritable

If your child is very unwell after getting a vaccine, they may be sick for some other reason.

Contact your GP, GP practice nurse or public health nurse if you are worried about your child.

After the Meningitis B (MenB) vaccine

Your baby may develop a fever after MenB vaccine at 2 months and 4 months.

Give them 3 doses of liquid infant paracetamol as follows:

1. Give 2.5 mls (60mg) of liquid infant paracetamol at the time of the vaccination or shortly after.
2. Give a second dose of 2.5 mls (60mg) 4 to 6 hours after the first dose.
3. Give a third dose of 2.5 mls (60mg) 4 to 6 hours after the second dose.
4. If your baby still has a fever, give a fourth dose of 2.5 mls (60mg) 4 to 6 hours after the third dose.
5. Contact your GP if your baby still has a temperature after the fourth dose or if you are worried about them.

You don't need to give your child paracetamol when they get the MenB vaccine at 12 months as the risk of fever is less.

الآثار الجانبية الشائعة بعد تلقي اللقاحات

قد يصيب الأطفال :

- احمرار أو وجع أو تورم في المنطقة التي تم حقنها.
- يصبحون سريع الانفعال.

إذا كان طفلك ليس على ما يرام بعد تلقي اللقاح، فقد يكون مريضاً لسبب آخر.

اتصلي بالطبيب العام أو ممرض ممارس أو ممرض الصحة العامة إذا كنت قلقة بشأن طفلك.

بعد أخذ لقاح التهاب السحايا نوع ب

قد يصاب طفلك بالحمى بعد أخذه للقاح التهاب السحايا نوع ب في عمر شهرين و 4 أشهر.

لهذا أعطه 3 جرعات من باراسيتامول الرضع السائل كما يلي:

1. 2.5 مل (60 ملغ) من باراسيتامول الرضع السائل في فترة التلقيح أو بعد فترة وجيزة.
2. جرعة ثانية من 2.5 مل (60 ملغ) بعد مُضي 4 إلى 6 ساعات على الجرعة الأولى.
3. جرعة ثالثة من 2.5 مل (60 ملغ) بعد مُضي 4 إلى 6 ساعات على الجرعة الثانية.
4. إذا كان طفلك ما يزال يعاني من الحمى، فقمي بإعطائه جرعة رابعة من 2.5 مل (60 ملغ) بعد مُضي 4 إلى 6 ساعات على الجرعة الثالثة.
5. اتصلي بالطبيب العام إذا بقي طفلك يعاني من درجة حرارة عالية بعد الجرعة الرابعة أو إذا كنت قلقة بشأنه.

إذا بلغ طفلك 12 شهرًا، فإنك لا تحتاجين إلى إعطائه الباراسيتامول بعد أخذه للقاح التهاب السحايا نوع ب لأن خطر الإصابة بالحمى يكون أقل في ذلك العمر.

Your public health nurse will give you information about vaccines and your child's immunisation passpost on their first visit to your home. Your GP and GP practice nurse will also give you information at the 2 week and 6 week check (see page 6).

See immunisation.ie for more information about your child's vaccines.

ستزودك ممرضة الصحة العامة بمعلومات حول اللقاحات وجواز التّحصين لطفلك في أول زيارة لها إلى منزلك. علاوة على ذلك، ستتلقين معلومات إضافية من طرف الطبيب العام والممرضة العامة الممارسة خلال فحص الأسبوعين والستة أسابيع (انظري الصفحة 7).

تصفح موقع immunisation.ie للمزيد من المعلومات حول لقاحات طفلك.

When your child is sick

عندما يكون طفلك مريضاً

Most children get ill at some stage. At first, you may be nervous when your new baby is ill, but you will quickly become confident as you get to know their routine and learn how to help when they are sick.

يصاب معظم الأطفال بالمرض في مرحلة ما. في البداية، قد تشعرين بالتوتر عندما يكون طفلك الجديد مريضاً، لكنك سرعان ما ستصبحين واثقة عندما تتعرفين على روتينه وتتعلمين كيفية مساعدته عندما يكون مريضاً.

Usually, you can care for your baby at home, as most illnesses pass quickly. Some common childhood illnesses are listed below with advice on what you can do to care for your child.

يمكنك رعاية طفلك في المنزل عادة، حيث أن معظم الأمراض تشفى بسرعة. يمكنك إيجاد بعض أمراض الطفولة الشائعة أدناه مع النصائح التي تساعدك على رعاية طفلك.

Contact your GP if you are unsure what to do or worried about your child.

اتصلي بطبيبك العام إذا كنت غير متأكدة بشأن ما يجب فعله أو قلقة بشأن طفلك.

Breastfeeding protects

Breastfeeding your child will help to protect them against fevers, coughs and colds and tummy upsets. If your child does get sick, it is important to continue to breastfeed them. Breastfeeding provides antibodies to protect your child against future illness. If you are formula feeding, continue to feed your child when they are sick.

الرضاعة الطبيعية تحمي طفلك من الأمراض

ستساعد الرضاعة الطبيعية على حماية طفلك من الحمى والسعال ونزلات البرد واضطرابات البطن. إذا مرض طفلك، فمن المهم أن تستمري في إرضاعه لأن الرضاعة الطبيعية توفر أجساماً مضادة لحمايته من الأمراض المستقبلية. أما إذا كنت تستعملين الرضاعة الصناعية أي باللبن البديل، استمري في إرضاع طفلك اصطناعياً عندما يكون مريضاً.

Giving your child their usual milk feeds when they are ill is very important. Feeding will comfort your child and helps to ensure they get enough fluids.

من المهم جداً إرضاع طفلك في الأوقات المعتادة لأن الرضاعة سوف تريحه وتساعد على ضمان حصوله على كمية كافية من السوائل.

When to get urgent medical help

متى تحصلين على مساعدة طبية عاجلة؟

When should I contact my GP or hospital emergency department?

متى يجب عليّ الاتصال بالطبيب العام أو قسم الطوارئ بالمستشفى؟

You should contact your GP or nearest hospital emergency department if your child:

يجب عليك الاتصال بالطبيب العام أو أخذ طفلك إلى أقرب قسم للطوارئ في المستشفى إذا كان طفلك يعاني من:

- has a purple or red rash that looks unusual
- has a raised or sunken soft spot (fontanelle) on their head
- has a temperature of 38°C or over

- طفح جلدي أرجواني أو أحمر يبدو غير عادي
- له بقعة ناعمة منتفخة أو غارقة (اليافوخ) في أعلى رؤوسهم.

- درجة حرارة تبلغ 38 درجة مئوية أو أعلى

- appears much paler and sleepier than usual and is hard to wake up
- has an unusual, non-stop or high pitched cry or scream
- has a fit (convulsion)
- has difficulty breathing or is blue around the lips or face
- is not feeding normally or refuses to feed
- has unusually dry nappies or less than three wet nappies in one day
- has diarrhoea at each nappy change for more than 24 hours, or has bloody diarrhoea

- يبدو أكثر شحوباً وأنعس من المعتاد ويصعب إيقاظه
- بكاءه أو صراخه عالي النبرة و مستمر وغير عادي
- نوبة (التشنج).
- يواجه صعوبة في التنفس أو شفاهه أو وجهه مُزرق
- لا يرضع بشكل طبيعي أو يرفض الرضاعة
- تكون حفاظاته جافة أو له أقل من ثلاثة حفاظات مبللة في يوم واحد
- يعاني من الإسهال لأكثر من 24 ساعة عند كل تغيير للحفاض، أو يعاني من الإسهال الدّموي

Poison

If you think that your child has been exposed to or taken poison, stay calm but act quickly. Call the Public Poisons Information Helpline on 01-809 2166.

The helpline is open from 8am to 10pm every day. Outside of these hours, contact your GP or hospital. In an emergency call 999 or 112.

See poisons.ie

السّموم

إذا كنت تعتقد أن طفلك قد تعرض للسم أو أخذ سمًا، فابقى هادئة ولكن تصرفي بسرعة. اتصلي بخط المساعدة العام للاستشارات الطبية المتعلقة بالسموم على الرقم 01 809 2166.

يبقى هذا الخط مفتوحاً من 8 صباحاً إلى 10 مساءً كل يوم. أما خارج هذه الساعات، فاتصلي بالطبيب العام أو المستشفى. أما في حالة الطوارئ، فاتصلي بالرقم 999 أو 112.

تصفح موقع poisons.ie

When should I call an ambulance?

Always call 112 or 999 if your child is seriously ill or injured, or their life is at risk.

Examples of medical emergencies include:

- difficulty breathing or is unconscious
- severe loss of blood, severe burns or scalds
- choking, fitting or convulsion
- severe head injury
- severe allergic reactions

Know your Eircode

It is a good idea to make a list of easy-to-follow directions to your home and put them in a visible place. An ambulance can find your home quickly if they have the Eircode. Find yours at eircode.ie

In an emergency it can be difficult to think clearly. Take the thinking out of it by preparing your directions and having your Eircode somewhere prominent in your home in case you need it.

متى يجب أن أتصل بسيارة إسعاف؟

اتصلي دائماً بالرقم 112 أو 999 إذا كان طفلك يعاني من مرض أو إصابة خطيرة، أو إذا كانت حياته في خطر.

من أمثلة حالات الطوارئ الطبية:

- الضعوبة في التنفس أو فقدان الوعي
- فقدان حاد للدم أو حروق شديدة أو طفيفة
- الاختناق، التّوبات أو التّشنجات
- إصابة حادة في الرأس
- الحساسية الشديدة

تعرفي على رمزك البريدي Eircode

إنها لفكرة جيدة أن تضعي قائمة اتجاهات سهلة المتابعة للوصول إلى منزلك وتضعيها في مكان بارز. يمكن أن تجد سيارة الإسعاف منزلك بسرعة إذا كان لديها الرمز البريدي الخاص بمنزلك. بإمكانك العثور على رمزك على موقع eircode.ie

في حالات الطوارئ، قد يكون من الصعب التفكير بوضوح. لا تشغلي نفسك بالتفكير وذلك بتحديد الخطوات الواجب القيام بها وذلك من خلال الإعداد المسبق للرمز البريدي والعنوان ووضعهما في مكان بارز في منزلك تحسباً لحاجتك إليه

Checking your child's temperature

You should check your child's temperature if they:

- have flushed cheeks
- feel hotter than usual when you touch them, especially their chest, forehead, back or stomach
- feel clammy or sweaty
- are crankier than usual

Using a digital thermometer

Digital thermometers are the most accurate way to measure your child's temperature. You can buy these in your local pharmacy, supermarket or online.

If your child is just out of a warm bath, or if they have been wrapped in warm clothing, wait for them to cool down before taking their temperature.

Most digital thermometers are designed to be used in your child's armpit.

1. Lie your baby flat or sit an older child comfortably on your knee, and put the thermometer in their armpit.
2. Gently hold their arm against their side to keep the thermometer in place. The instructions that come with the thermometer will let you know how long you need to hold it for but many digital thermometers beep when they are ready.
3. The display on the thermometer will tell you your child's temperature.
4. Other thermometers like ear (tympanic) thermometers or strip thermometers may not be as accurate but are very popular.



فحص درجة حرارة طفلك

يجب عليك فحص درجة حرارة طفلك:

- إذا كانت وجنتاه متوهجتين
- إذا كانت حرارته مرتفعة أكثر من المعتاد عند لمسك له، خاصةً في صدره أو جبهته أو ظهره أو معدته.
- إذا كان يشعر بالرطوبة أو التّعرق.
- إذا كان أكثر غرابة من المعتاد.

استخدام مقياس الحرارة الرقمي

موازين الحرارة الرقمية هي أدق الطرق لقياس درجة حرارة طفلك. يمكنك شراء هذه الموازين من الصيدلية، أو السوبر ماركت أو عبر الإنترنت.

إذا كان طفلك قد خرج للتو من حمام دافئ، أو إذا كان ملفوفاً بملابس دافئة، فانتظري حتى يبرد قبل أن تقيسي درجة حرارته.

صُممت معظم مقياس الحرارة الرقمية لاستخدامها على إبط طفلك بالطريقة التالية:

1. اجعلي رضيعك يستلقي ممدداً على الأرض أما إذا كان الطفل أكبر في السن فأجلسيه بشكل مريح على ركبتيك، ثم ضعي مقياس الحرارة تحت الإبط.
2. لتثبيت مقياس الحرارة في مكانه، امسكي ذراعه بلطف على جانبه. سوف تتيح لك الإرشادات المرفقة مع مقياس الحرارة معرفة المدة التي تحتاجها لفعل ذلك ولكن العديد من مقياس الحرارة الرقمية تصدر صوتاً عندما تكون جاهزة.
3. ستخبرك شاشة العرض بدرجة حرارة طفلك.
4. قد لا تكون مقياس الحرارة الأخرى مثل مقياس حرارة الأذن (للطبلية) أو موازين الحرارة الشريطية دقيقة ولكنها تحظى بشعبية كبيرة.

Mercury thermometers

Never use an old-fashioned glass thermometer containing mercury. These can break, releasing small splinters of glass and highly poisonous mercury.

They're no longer used in hospitals and you can't buy them in shops. If your child is exposed to mercury, call the Public Poisons Information Helpline immediately.

مقياس الحرارة الزئبقية

لا تستخدم مقياس حرارة زجاجي قديم يحتوي على مادة الزئبق لأنه قد ينكسر، و يُطلق شظايا صغيرة من الزجاج ومادة الزئبق العالية السمية.

لم تعد تستخدم هذه المقاييس في المستشفيات ولا يمكنك شرائها من المتاجر. إذا تعرض طفلك للزئبق، فاتصلي بخط المساعدة العام للاستشارات الطبية المتعلقة بالسموم على الفور.

Giving medicine to young children

Do:

- ✓ Always use the spoon or dosage syringe that comes with the medicine.
- ✓ Follow the dosage instructions very carefully.
- ✓ Give liquid medicines slowly to avoid choking.
- ✓ Keep medicines in their original containers.
- ✓ Keep all medicines, vitamins and food supplements out of children's reach and sight, and make sure lids are tightly closed.



Don't:

- ✗ Never give a medicine to a child without talking to a pharmacist, GP or public health nurse first.
- ✗ Don't use household spoons to give medicine – they come in different sizes and will not give your child the correct amount.
- ✗ Don't refer to medicine or vitamin tablets as 'sweets' as children may be tempted to find them to take more.
- ✗ Don't give aspirin to children under 16 unless a GP prescribes it – there is a risk of serious illness.

Paracetamol

Make sure you use the right type of paracetamol for your child's age. Check the correct dose for your child. It is dangerous to take too much paracetamol. Ask your pharmacist for advice and read all labels carefully.

Ibuprofen

You can give ibuprofen for pain and fever to children of 3 months and over who weigh more than 5kg (11lbs). Check the correct dose for your child's age.

Poison risk

Call the Public Poisons Information Helpline on (01) 809 2166 if you:

- are worried your child has taken too much medicine, or
- think that they may have taken medicine without your supervision

The helpline is open from 8am to 10pm every day.

Outside of these hours, contact your GP, GP out of hours service or hospital.

In an emergency call 999 or 112.

إعطاء الدواء للأطفال الصغار

ما يجب عليك فعله:

- ✓ استخدم دائماً الملعقة أو محقنة الجرعة التي تأتي مع الدواء.
- ✓ اتبع تعليمات الجرعة بعناية فائقة.
- ✓ قدّم للطفل الأدوية السائلة ببطء لتجنب الاختناق.
- ✓ احتفظي بالأدوية في عبواتها الأصلية.
- ✓ احتفظي بجميع الأدوية والفيتامينات والمكملات الغذائية بعيداً عن متناول الأطفال والأنظار، وتأكد من إغلاق الأغطية بإحكام.

ما يجب عليك تجنبه:

- ✗ لا تقومي أبداً بإعطاء الدواء للطفل دون التحدث إلى الصيدلي أو الطبيب العام أو ممرضة الصحة العامة أولاً.
- ✗ لا تستخدم الملعقة المنزلية لإعطاء الدواء - فهي تأتي بأحجام مختلفة ولن تعطي طفلك الجرعة الصحيحة.
- ✗ لا تشير إلى الدواء أو أقراص الفيتامينات باسم "الحلويات" حيث قد تغري الأطفال للعثور عليها لتناول المزيد.
- ✗ لا تعطي دواء الأسبرين للأطفال دون سن 16 عاماً إلا إذا وصفه الطبيب العام - فهناك خطر الإصابة بمرض خطير.

الباراسيتامول

تأكد من استخدام النوع الصحيح من الباراسيتامول المناسب لعمر طفلك. وتحقق من إعطائه الجرعة الصحيحة لأنه من الخطير تناول الكثير من الباراسيتامول. بالإضافة إلى ذلك، اسأل الصيدلي للحصول على المشورة واقربي جميع الملصقات بعناية.

ايبوبروفين

يمكنك إعطاء الإيبوبروفين للألم والحمى عند الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 3 أشهر والذين يزيد وزنهم عن 5 كجم (11 رطلاً). تحقق أيضاً من إعطاء الجرعة الصحيحة المناسبة لعمر طفلك.

خطر التسمم

اتصلي بخط المساعدة العام للاستشارات الطبية المتعلقة بالتسمم على الرقم 01) 809 2166 إذا كنت:

- قلقة من أن طفلك قد أفرط في تناول الدواء، أو
- تعتقد أنه قد تناول الدواء دون إشرافك

يبقى هذا الخط مفتوحاً من 8 صباحاً إلى 10 مساءً كل يوم. أما خارج هذه الساعات، فاتصلي بالطبيب العام أو بطبيب يقدم خدمات خارج ساعات العمل أو بالمستشفى. أما في حالة الطوارئ، فاتصلي بالرقم 999 أو 112.

Common illnesses

الأمراض الشائعة

Fever

A fever is a high temperature of 38°C or above. Most high temperatures are caused by viral infections like colds and flus.

Occasionally a high temperature can be a sign that your child has more serious infection, like meningitis (see page 138).

Reducing a fever

To help reduce your child's temperature, encourage them to drink lots of fluids such as their regular milk feeds. You may also need to give your child extra cooled boiled water to prevent dehydration. Remove their outer clothes to allow extra heat to escape from their body.



Medications

Medications such as liquid paracetamol or ibuprofen can be given to lower their temperature. But if your child is comfortable and appears well, medication may not be needed.

If you do give your child paracetamol or ibuprofen, always read the instructions. Ibuprofen is usually not advised for children under the age of 3 months. Keep all medicines out of sight and reach of children.

الحمى

هي ارتفاع درجة الحرارة إلى 38 درجة مئوية أو أعلى. تنتج معظم درجات الحرارة المرتفعة عن الالتهابات الفيروسية مثل نزلات البرد والإنفلونزا.

في بعض الأحيان، يمكن أن تكون درجة الحرارة المرتفعة إشارة على أن طفلك يعاني من عدوى أكثر خطورة، مثل التهاب السحايا (انظر على صفحة 138).

تخفيض الحمى

للمساعدة على تخفيض درجة حرارة طفلك، شجعيه على شرب الكثير من السوائل مثل رضاعته المنتظمة للحليب. قد تحتاجين أيضاً إلى إعطاء طفلك ماء مغلياً مبرداً أكثر من المعتاد لمنع الجفاف. بالإضافة إلى ذلك، أزيلي ملابسه الخارجية للسماح للحرارة الزائدة بالخروج من جسمه.

الأدوية

يمكن إعطاء أدوية مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لخفض درجة حرارة طفلك لكن إذا كان طفلك مرتاحاً ويبدو في حالة أحسن، فقد لا تكون هناك حاجة إلى إعطائه الدواء.

إذا كنت تعطين طفلك الباراسيتامول أو الإيبوبروفين، فاقري التعليمات دائماً لأنه عادة لا ينصح بالإيبوبروفين للأطفال دون سن 3 أشهر. كما تأكدي من أن تبقي جميع الأدوية بعيدة عن أنظار و تناول الأطفال .

When to get help

Contact your GP immediately if your child is:

- under 3 months old and has a temperature of 38°C or over
- between 3 and 6 months old and has a temperature of 39°C
- showing other signs of being unwell such as drowsiness, refusal to feed or persistent vomiting

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بالطبيب العام على الفور إذا كان طفلك:

- أقل من 3 أشهر وبلغت درجة حرارته 38 درجة مئوية أو أعلى
- ما بين 3 و 6 أشهر من العمر وبلغت درجة حرارته 39 درجة مئوية
- يُظهر علامات أخرى تدل على أنه ليس على ما يرام مثل النعاس أو رفضه للرضاعة أو القيء المستمر

Febrile convulsion

A febrile convulsion is a seizure. It's sometimes called a fit. It can happen if your child has a very high temperature. The febrile convulsion may last for several minutes. Afterwards your child may be sleepy and limp.

During a febrile convulsion, your child may:

- become stiff and their arms and legs may begin to jerk
- lose consciousness and may wet or soil themselves
- foam at the mouth or vomit
- turn blue
- roll back their eyes

التشنجات الحموية

التشنجات الحموية هي عبارة عن صرعات و يطلق عليها أحياناً بالنبوبات. يمكن أن تحدث إذا كانت درجة حرارة طفلك عالية جداً. قد يستمر التشنج الحموي لعدة دقائق ثم بعد ذلك قد يصبح طفلك نعساناً و ضعيفاً.

أثناء التشنج الحموي، يمكن لطفلك أن:

- يصبح قاسياً وقد تبدأ ذراعاه و رجلاه في الرعشة
- يفقد وعيه وقد يتبول أو يتغوط على نفسه
- رغوة في الفم أو القيء
- يصبح أزرق اللون
- تدحر عيونه

How to help your child

- Make a note of the time that the convulsion started.
- Lie your child on one side with their head tilted back slightly – this makes sure that their airway stays clear.
- Do not put anything in your child's mouth.
- Do not try to restrain them or shake them.
- When the seizure stops, try to lower your child's temperature to help them feel comfortable – make sure the room is warm but remove outer layers of clothing.

Most convulsions will stop after a few minutes. If this is the case, no further treatment of the seizure is needed but you should bring your child to a hospital emergency department that treats children as soon as possible. Sometimes they will need to be treated for whatever has caused their high temperature.

كيف تساعدن طفلك

- قومي بتدوين الوقت الذي بدأ فيه التشنج.
- ضعي طفلك على جانب واحد مع إمالة رأسه للخلف قليلاً فهذا يضمن بقاء مجرى الهواء مفتوحاً.
- لا تضعي أي شيء في فم طفلك.
- لا تحاولي كبحه أو هزّه.
- عندما تتوقف النوبة، حاولي خفض درجة حرارة طفلك لمساعدته على الشعور بالراحة و ذلك من خلال نزع ملابسه الخارجية و التأكد من أن الغرفة دافئة.

ستتوقف معظم التشنجات بعد بضع دقائق. إذا كانت هذه هي الحالة، فلن تكون هناك حاجة إلى المعالجة الإضافية للنوبة ولكن يجب عليك أخذ طفلك إلى قسم الطوارئ الخاص بالأطفال في أقرب وقت ممكن. في بعض الأحيان سوف يحتاج إلى العلاج لأي سبب أدى إلى ارتفاع درجة حرارته.

When to get help

Contact an ambulance by ringing 999 or 112 if:

- a seizure lasts for more than 5 minutes
- another seizure begins soon after the first one ends

Seeing your child have a febrile convulsion can be very frightening but they are usually harmless and most children make a full recovery.

Although there is unlikely to be anything serious wrong, it is still important to bring your child to a hospital emergency department that treats children for a check-up afterwards.

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بسيارة الإسعاف على الرقم 999 أو 112 إذا:

- استمرت النوبة لأكثر من 5 دقائق
- بدأت نوبة أخرى بعد وقت قصير من انتهاء النوبة الأولى

من شأن رؤية طفلك يعاني من التشنج الحموي أن يكون أمراً مخيفاً للغاية، لكنه عادةً ما يكون غير ضار ويتعافى منه معظم الأطفال بشكل تام.

على الرغم من أنه من غير المحتمل أن يكون هناك أي شيء خاطئ وخطير، ما يزال من الضروري أخذ طفلك إلى قسم الطوارئ الخاص بالأطفال بالمستشفى لإجراء فحوصات بعد ذلك.

Croup

Croup is a type of cough that is common in young children up to the age of 3. It is caused by a viral infection of the voice box (larynx) and wind pipe (trachea). Your child may have a barking cough, be hoarse or make a harsh sound when breathing.

How to help your child

Croup usually gets better on its own after 48 hours. Until then, stay calm. If your child senses that you are stressed they may panic, which may make it harder for them to breathe.

الخُنَاق

الخُنَاق هو نوع من السعال الشائع لدى الأطفال الصغار التي تصل أعمارهم إلى 3 سنوات، وهو ناتج عن عدوى فيروسية في صندوق الصوت (الحنجرة) وأنبوب الهواء (القصبة الهوائية). قد يصاب طفلك بالسعال النباحي أو يكون مبحوحا أو يصدر صوتاً حاداً عند التنفس.

كيف تساعدن طفلك

عادة ما يتحسن الطفل المصاب بالخُنَاق من تلقاء نفسه بعد 48 ساعة. حتى ذلك الحين، ابقِي هادئة لأنه إذا شعر طفلك أنك مصابة بالتوتر، فقد يصاب بالذعر مما قد يصعب عليه التنفس.

- Reassure them and comfort them.
- Keep them upright and don't let them lie down.
- Give them fluids to drink such as water or their usual milk feeds.
- Don't give them any cough medicine, any herbal remedies or any medications that haven't been prescribed.
- Don't put your child in a steamy room or get them to inhale steam.

- طمأنئته و أريحه.
- ابقه في وضعية مستقيمة ولا تدعيه يستلقي.
- أعطه السوائل للشرب مثل الماء أو رضاعته المعتادة للحليب.
- لا تعطه أية أدوية للسعال أو أية علاجات عشبية أو أية أدوية لم يصفها له الطبيب.
- لا تضعي طفلك في غرفة مشبعة بالبخار أو تجعله يستنشق البخار.

When to get help

The symptoms of croup are often mild, but they can become severe and things can change quickly. Occasionally children need to be admitted to hospital for treatment of their croup.

Always bring your child to the GP if you think they have croup. If their symptoms are severe or if they are finding it hard to breathe, bring them to your local emergency department that treats children.

متى تحصلين على المساعدة؟

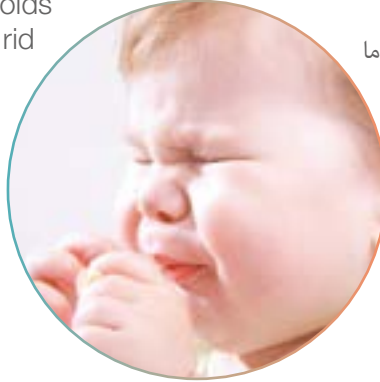
غالبًا ما تكون أعراض الخناق طفيفة لكنها يمكن أن تصبح شديدة ويمكن أن تتغير الأمور بسرعة. في بعض الأحيان، يجب أخذ الأطفال إلى المستشفى لتلقي العلاج لمرضهم.

اصطحبي طفلك دائماً إلى الطبيب العام إذا كنت تعتقد أنه يعاني من الخناق، أما إذا كانت الأعراض شديدة أو إذا صعب عليه التنفس، فاصطحبيه إلى قسم الطوارئ المحلي للأطفال.

Coughs and colds

Most coughs are caused by viruses like colds and flus. There is no quick way of getting rid of a cough, and they often last for up to 3 weeks.

If your child is drinking fluids and is in fairly good form, they can usually be cared for at home. Give them plenty of fluids to drink, such as their usual milk feeds, and offer food as usual.



السعال ونزلات البرد

تنتج معظم أمراض السعال بسبب فيروسات مثل نزلات البرد والإنفلونزا. لا توجد وسيلة سريعة للتخلص من السعال وغالباً ما يستمر لمدة تصل إلى 3 أسابيع.

إذا كان طفلك يشرب السوائل وكان في حالة حسنة إلى حد ما، فعادة ما يتم الاعتناء به في المنزل و ذلك من خلال منحه الكثير من السوائل للشرب، مثل رضاعته المعتادة للحليب وأكله الطعام المعتاد.

Blocked nose

If your child's nose is blocked, you can wipe it gently. Saline drops can also be helpful, ask your pharmacist for advice.

If your child has a fever or if they are in discomfort, children's paracetamol or ibuprofen can help. Always read the instructions before giving these medications. Ibuprofen is not recommended for children under 3 months.

A warm and moist atmosphere can also help. Try taking your child into the bathroom which is still steamy from a hot bath or shower. Make sure to keep your child away from the hot water so they are not at risk of being scalded. You could also use a humidifier, which makes the atmosphere moist. If you do this, position the humidifier safely and out of reach of your children.

انسداد الأنف

إذا انسد أنف طفلك، فيمكنك مسحه بلطف. يمكن أن تفيد قطرات المحلول الملحي في حل المشكلة، أو يمكنك استشارة الصيدلي.

إذا كان طفلك يعاني من الحمى أو يحس بعدم الراحة، فإن تقديم الباراسيتامول أو الإيبوبروفين يمكن أن يخفف عنه و ذلك بعد قراءة التعليمات دائماً. لا ينصح بإعطاء دواء إيبوبروفين للأطفال دون سن 3 أشهر.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد الجو الدافئ والرطب طفلك و ذلك من خلال اصطحابه إلى حمام مشبع بالبخار الناتج عن الحمام الساخن أو الدش. تأكد من إبقاء طفلك بعيداً عن الماء الساخن حتى لا يتعرض للاحتراق. يمكنك أيضاً استخدام جهاز الرطوبة الذي يجعل الجو رطباً. إذا قمت بذلك، فضعي الجهاز في مكان آمن بعيداً عن متناول أطفالك.

When to get help

Contact your GP if your child:

- has a cough or other cold symptoms lasting for more than 3 weeks
- is getting worse rather than better
- is rubbing or pulling at their ears and seems irritable
- seems wheezy (making noise when they are breathing)
- is refusing their milk feeds or not drinking fluids
- shows any other worrying symptoms like a rash or a headache

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بطبيبك إذا كان طفلك:

- يعاني من السعال أو أعراض البرد الأخرى التي تستمر لأكثر من 3 أسابيع
- يزداد سوءاً بدلا من التحسن
- يفرك أو يسحب أذنيه ويبدو سريع الانفعال
- يصدر صفيرا أثناء التنفس
- يرفض الرضاعة أو تناول سوائل أخرى
- تظهر عليه أعراض مقلقة أخرى مثل الطفح أو الصداع

Go immediately to your GP or nearest hospital emergency department that treats children if your child is finding it hard to breathe.

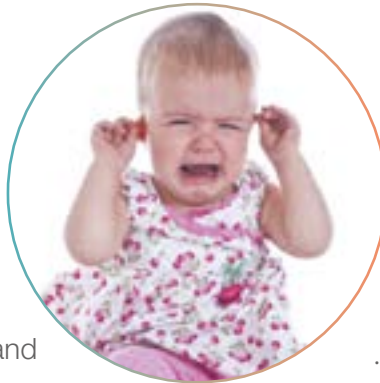
اذهبي فوراً إلى الطبيب العام أو أقرب قسم طوارئ خاص بالأطفال إذا كان طفلك يجد صعوبة في التنفس.

Ear infections

An ear infection is an illness in the outer, middle or inner ear. It is usually caused by a virus. Most ear infections will clear up after 3 to 4 days. They can be painful so you may need to give your child liquid paracetamol or ibuprofen. Ask your pharmacist for advice.

Signs that your child has an ear infection may include:

- a temperature
- irritability and restlessness
- touching or pulling at the ear
- no interest in feeding



Older children may complain of earache and reduced hearing.

To help your child

- Do not use a cotton bud or anything else to poke inside their ear, as it may cause damage and pain.
- Do give children's paracetamol or ibuprofen to reduce the pain – but always read the instructions first.

التهابات الأذن

التهاب الأذن هو مرض في طبقات الأذن الخارجية أو الوسطى أو الداخلية وعادة ما يكون نتيجة فيروس ما. تزول معظم التهابات الأذن بعد 3 إلى 4 أيام و يمكن لها أن تسبب ألماً لذلك قد تحتاجين إلى إعطاء طفلك الباراسيتامول السائل أو الإيبوبروفين. بإمكانك أيضاً استشارة الصيدلي.

قد تشمل العلامات التي تشير إلى إصابة طفلك بعدوى الأذن ما يلي:

- ارتفاع درجة الحرارة
- التهيج والأرق
- لمس أو سحب الأذن
- غياب الرغبة في الرضاعة

قد يشتكى الأطفال الأكبر سناً من وجع الأذن وانخفاض السمع.

لمساعدة طفلك

- لا تستخدم رءوس البزاعم القطنية أو أي شيء آخر لنكز داخل أذنه لأنها قد تسبب أضراراً وألاماً.
- لتخفيف الألم، قَدِّمي لأطفالك دواء الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لكن عليك دائماً قراءة التعليمات أولاً.

When to get help

Take your child to the GP if:

- you are worried
- there is a discharge from the ear
- they seem very unwell or drowsy, or
- are not taking fluids

Antibiotics do not work against viral infections. They will not reduce the pain of an ear infection. Your GP will only prescribe an antibiotic if your child's ear infection has been caused by bacteria.

متى تحصلين على المساعدة؟

اصطحبي طفلك إلى الطبيب العام إذا:

- كنت قلقة
- وجدت إفرازات من الأذن
- كان يبدو على غير ما يرام أو نعسان، أو
- لا يتناول أية سوائل

لا تنفع المضادات الحيوية ضد الالتهابات الفيروسية لذلك فإنها لن تقلل من آلام التهاب الأذن. لن يصف الطبيب العام المضاد الحيوي إلا إذا كانت عدوى أذن طفلك ناجمة عن البكتيريا.

Vomiting

Small vomits (possets) after a feed can be normal and common in young babies. Your baby will grow out of this.

If your child is alert, behaving normally and feeding well, keep feeding them as normal and offer regular drinks of their usual milk or cooled boiled water.

القيء

يمكن أن يكون التقيؤ القليل (الاسترداد) بعد الرضاعة طبيعياً وشائعاً عند الرضع الصغار لكن سوف يتخلصون منها مع الوقت.

إذا كان طفلك يقظاً، و يتصرف بشكل طبيعي ويرضع جيداً، واصل إرضاعه كالمعتاد وقدمي له مشروباته المنتظمة من الحليب المعتاد أو الماء المغلي المبرد.

When to get help

Contact your GP if:

- your child is repeatedly vomiting or unable to hold down fluids
- they have been vomiting for more than 2 days
- the vomiting is forceful or projectile
- the vomit is green or contains blood
- your child is under 3 months old and has a temperature of 38°C or higher
- your child is 3 to 6 months old and has a temperature of 39°C or higher, or
- your child has any signs of being dehydrated (dried out) such as drowsiness, not wetting many nappies or crying without tears

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بالطبيب العام إذا كان طفلك:

- يتقيأ مراراً أو يتعذر عليه الحفاظ على السوائل
- قد تقيأ لأكثر من يومين
- قيئه قوي أو قذفي
- قيئه أخضر اللون أو مختلط بالدم
- عمر طفلك أقل من 3 أشهر ودرجة حرارته 38 درجة مئوية أو أعلى
- عمر طفلك من 3 إلى 6 أشهر ودرجة حرارته 39 درجة مئوية أو أعلى، أو
- يعاني من علامات الجفاف مثل النعاس وعدم تبليل الحفاضات كثيراً أو البكاء دون دموع.

Babies or toddlers with vomiting should not go to crèche or a child minder until 48 hours after the last vomit.

يجب ألا يذهب الرضع أو الأطفال الصغار الذين يعانون من القيء إلى الحضانة أو جليسة الأطفال إلا بعد مرور 48 ساعة على القيء الأخير.

Sticky eyes

It is very common for newborns and small babies to have 'sticky eyes'. Sticky eyes means that there is a yellow discharge from your child's eye. The white of the eye is not usually red, and your child is not usually distressed by this. Sometimes your child's eye can be crusted over and it can be hard for your child to open their eye.

How to help your child

Often no treatment is needed. Sometimes you may need to wipe or clean your child's eye. Always wash your hands before and after doing this. Use a sterile cotton ball dampened in saline solution to gently wipe your child's eye.

Wipe from the inside corner to the outside corner. Use a new cotton ball for each time you wipe.

Once you have bathed the eye, dry it using a different cotton wool ball and going from the inside corner to the outside.

دبق العين

من الشائع جداً أن يكون لدى المواليد الجدد والرضع "عيون دبقية" والتي تعني إفراز عيون طفلك لمادة صفراء. عادة لا يكون بياض العين حمراً و لهذا لا يشعر طفلك بالاستياء حيال هذا الأمر لكن في بعض الأحيان، قد تتعرض عين طفلك للقرح مما يصعب عليه فتحها.

كيف تساعدن طفلك

في كثير من الأحيان لن تكون هناك حاجة للعلاج لأنك قد تحتاجين فقط إلى مسح أو تنظيف عين طفلك. تأكدي من غسل يديك دائماً قبل وبعد القيام بذلك. استخدمي كرة قطنية معقمة و مغمسة بمحلول ملحي لمسح عين طفلك برفق.

امسحي من الزاوية الداخلية إلى الزاوية الخارجية مستخدمة كرة قطن جديدة لكل مرة تمسحين فيها.

بمجرد انتهائك من مسح العين، قومي بتجفيفها باستخدام كرة صوف قطنية مختلفة انتقالاً من الزاوية الداخلية إلى الخارجية.

When to get help

Contact your GP if:

- your baby's sticky eye is getting worse
- the white of your baby's eye is red
- your baby seems distressed and is doing things like rubbing their eyes a lot or seems to be in pain
- your baby does not like to open their eyes
- you are worried your baby might have conjunctivitis (the white of their eye is red) or if they have been in contact with someone who has conjunctivitis, such as an older sibling

If your child has sticky eyes but doesn't have these symptoms, mention it to your GP or public health nurse the next time you see them. They may show you ways to massage your baby's tear duct.

If your child's eye is still sticky after 12 months, visit your GP. They may refer your baby to see an ophthalmologist (a specialist eye doctor).

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بالطبيب العام إذا:

- كانت عين طفلك الدبقية تزداد سوءاً
- كان بياض عين طفلك حمراً
- كان طفلك يبدو مستاءً أو يفرك أعينه كثيراً أو يبدو أنه يعاني من الألم
- كان طفلك لا يحب فتح عينيه
- تشعرين بالقلق من احتمال إصابة طفلك بالتهاب الملتحمة (احمرار بياض العين) أو إذا احتك بشخص مصاب بالتهاب الملتحمة، مثل إخوته الكبار

إذا كان لطفلك عيون دبقية ولكن ليس لديه هذه الأعراض، فأخبري الطبيب العام أو ممرض الصحة العامة في اللقاء التالي فلربما يريك طرقاً لتدليك قناة طفلك الدمعية.

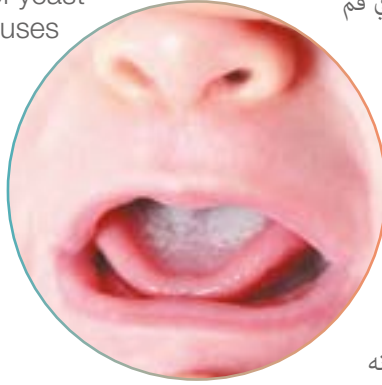
إذا بقيت عين طفلك دبقية بعد بلوغه 12 شهراً، فاصحبيه إلى الطبيب العام الذي قد يحيله لرؤية طبيب عيون.

Thrush (candida)

Oral thrush or candida is an overgrowth of yeast fungus in your baby's mouth. It usually causes a white coating on your baby's tongue. It can also cause white patches in other parts of the mouth.

This coating usually does not brush away when you touch it. Oral thrush might affect your baby's feeding.

It can also be on your baby's bottom. It looks like a red rash with white spots or it can make the skin look like it is peeling.



السُّلَاق (المُبَيَّضَة)

السُّلَاق الفموي أو المُبَيَّضَة هو النمو المفرط للفُطْر الخَميري في فم طفلك. عادة ما يتسبب ذلك في ظهور طبقة بيضاء على لسان طفلك و التي في معظم الأحيان لا تُنظف عند مسحها، كما يمكن أن يؤدي أيضا إلى بقع بيضاء تبرز في أجزاء أخرى من الفم.

لا تختفي بقع السُّلَاق هذه عند لمسها، قد يؤثر على رضاعة طفلك.

يمكن أن يظهر السُّلَاق أيضا على مؤخرة طفلك مثل طفح جلدي أحمر مع بقع بيضاء أو يمكن أن يجعل الجلد يبدو وكأنه يتقشر.

When to get help

Contact your public health nurse, GP or pharmacist to find out how to treat thrush.

If you are breastfeeding and your baby has oral thrush, you could develop thrush on your nipples. You will normally be advised to continue breastfeeding but to apply an antifungal cream to your nipples.

It is very important to sterilise all bottles and soothers up to the age of 12 months. If an older child (over 12 months) gets thrush in their mouth, you should sterilise all bottles and soothers.

Tummy upsets or gastroenteritis

If your child has a tummy upset with vomiting, diarrhoea or both, then they can get dehydrated (dried out). It is particularly important to make sure they get enough fluid to drink.

How to help your child

Fluids

Continue offering your child their normal milk feeds, either breastfeeding or formula. Give them enough to drink in small sips of fluid. See pages 78 and 79 for more information on suitable drinks for your child.

Don't worry too much about food – fluids are the most important thing while your child is ill. If your child hasn't lost their appetite, it's fine for them to eat solid foods as normal.

Signs of dehydration

Look out for signs of dehydration such as not wetting many nappies, having a dry mouth, being drowsy or having no tears. If your child is starting to show mild signs of dehydration, ask your GP or pharmacist if you should give them oral rehydration solution.

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بمرض الصحة العامة أو الطبيب العام أو الصيدلي لمعرفة كيفية علاج مرض السُّلَاق.

إذا كنت ترضعين طفلك المصاب بالسُّلَاق رضاعة طبيعية، فقد تصابن بمرض القلاع على حلمتك أيضا. في العادة يُنصح بمواصلة الرضاعة الطبيعية ولكن بشرط استخدام كريم مضاد للفطريات عند الإرضاع.

من المهم للغاية تعقيم جميع الرِّجَاجات واللِّهَيات حتى بلوغ طفلك عمر 12 شهراً، أما إذا أصيب بعد ذلك العمر بمرض السُّلَاق، فعليك أيضا تعقيم جميع الرِّجَاجات واللِّهَيات.

اضطرابات في البطن أو التهاب المعدة والأمعاء

إذا كان طفلك يعاني من اضطراب في بطنه مصحوبا بالقيء أو الإسهال أو كليهما، فيمكن أن يصاب بالجفاف. لذلك من المهم بصفة خاصة التأكيد من حصولهم على كمية كافية من السوائل للشرب.

كيف تساعدن طفلك

السَّوائل

استمري في إرضاع طفلك حليبك الطبيعي أو البديل و أعطه ما يكفي من السوائل للشرب في رشقات صغيرة. لمعلومات أكثر حول المشروبات المناسبة لطفلك، انظري الصفحتين 78 و 79.

لا تقلقي كثيرا بشأن الطَّعام، فالسوائل هي أهم شيء أثناء مرض طفلك. إذا لم يفقد طفلك شهيته، فلا بأس في أن يأكل الأطعمة الصلبة كالمعتاد.

علامات الجفاف

ابحثي عن علامات الجفاف على طفلك مثل عدم تبليله للحفاضات كثيرا أو جفاف الفم أو النعاس أو البكاء بدون دموع. إذا كان طفلك قد بدأ بإظهار علامات خفيفة من الجفاف، اسألي الطبيب العام أو الصيدلي إذا كان عليك إعطائه محلول الإماهة الفموي و هو عبارة عن مسحوق خاص تحضره كمشروب.

Oral rehydration solution is a special powder that you make into a drink. It contains sugar and salts to help replace the water and salts lost through vomiting and diarrhoea.

High temperature or tummy pains

If your child is uncomfortable with a high temperature or tummy pains, you can give them liquid paracetamol.

Always read the label to make sure you give the correct dose to your child. Keep all medicines out of your child's sight and reach.

When to get help

Contact your GP if your child:

- is not drinking fluids or has any signs of dehydration
- has blood in their poo, or
- has had 6 or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours, or 3 or more episodes of vomiting

The 48 hour rule

Children with vomiting or diarrhoea should not attend their crèche or childminder for 48 hours after their last vomit or runny poo.

Regularly wash your hands to avoid spreading any illness.

VTEC (Verotoxigenic E. coli)

VTEC (Verotoxigenic E. coli) is a serious type of gastroenteritis that can result in complications such as kidney failure.

A child infected with VTEC often has:

- diarrhoea (this might be bloody)
- stomach pains
- high temperature

About 1 in 10 children with VTEC can develop serious complications from it, where the kidneys stop working properly. This is called haemolytic uraemic syndrome (HUS).

يحتوي هذا المحلول على السكر والأملاح التي تساعد في استبدال الماء والأملاح المهذرة بسبب القيء والإسهال.

درجة الحرارة المرتفعة أو آلام في البطن

إذا كان طفلك يشعر بعدم الارتياح و كانت درجة حرارته مرتفعة أو يعاني من آلام في البطن، يمكنك إعطائه الباراسيتامول السائل.

تأكد دائماً من قراءة الملصق لإعطائه الجرعة الصحيحة. احتفظي بجميع الأدوية بعيداً عن أنظار طفلك و متناوله.

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بطبيبك إذا كان طفلك:

- لا يشرب السوائل أو تظهر عليه أي علامات جفاف
- وجود دم في برازه، أو
- تعرض لستة أو أكثر من نوبات الإسهال في الساعات الأربع والعشرين الماضية، أو ثلاثة أو أكثر من حالات القيء.

قاعدة 48 ساعة

يجب ألا يذهب الأطفال الذين يعانون من القيء أو الإسهال إلى الحضانة أو جليسة الأطفال إلا بعد مرور 48 ساعة على القيء أو الإسهال الأخير.

اغسلي يديك بانتظام لتجنب انتشار أي مرض.

الإشريكية القولونية

الإشريكية القولونية هو نوع خطير من التهاب المعدة والأمعاء الذي يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات مثل فشل الكلى.

غالباً ما يعاني الطفل المصاب بالإشريكية القولونية من:

- الإسهال (قد يكون دمويًا)
- آلام المعدة
- درجة حرارة عالية

يمكن أن يصاب واحد من كل عشرة أطفال مصابين بالإشريكية القولونية بمضاعفات خطيرة، حيث تتوقف الكليتان عن العمل بشكل صحيح وهذا ما يسمى بمتلازمة انحلال الدم اليوريمية (HUS).

Bring your child to your GP if they have:

- diarrhoea that is not setting, or
- bloody diarrhoea

خذي طفلك إلى الطبيب العام في حالة:

- الإسهال المستمر، أو
- الإسهال الدموي

VTEC is very infectious, and can spread very easily in families, crèches and at childminders. This is why children with VTEC are not allowed to attend crèches or other childminding facilities until they are free of infection.

Go to the HSE's Health Protection Surveillance Centre website at hpsc.ie for more information on VTEC.

Chickenpox

Chickenpox is caused by the varicella-zoster virus. Your child can catch it by coming into contact with someone who has chickenpox.

If your child has not had chickenpox before, they can also catch chickenpox from someone with shingles.

The most obvious chickenpox symptom is a red rash that can cover the entire body.

Your child may have a fever and some mild flu-like symptoms before the rash appears. Flu-like symptoms can include feeling unwell, a runny nose and aches and pains.



Chickenpox spots

Soon after the flu-like symptoms, an itchy rash appears. Some children may only have a few spots, but others are covered from head to toe.

Most healthy children recover from chickenpox with no lasting ill-effects. But some are unlucky and have a more severe illness than usual.

Unusual symptoms

Contact your GP straight away if your child develops any abnormal symptoms, for example, if:

- the skin surrounding the blisters becomes red and painful
- they start to get pain in the chest or have difficulty breathing
- your child is very unwell and you are concerned

Your child may need prescription medicine and possibly hospital treatment.

How chickenpox is spread

Chickenpox is highly contagious. This means it is very easy for your child to catch chickenpox if they never had it before. If someone in your home has chickenpox, there is about a 90% chance that others will catch it if they are not immune.

الإشريكية القولونية مرض معدٍ للغاية ويمكن أن ينتشر بسهولة كبيرة بين الأسر، ومربي الأطفال، و في الحضانة، لهذا السبب لا يُسمح للأطفال الذين يعانون من هذه العدوى بالذهاب إلى الحضانة أو غيرها من منشآت رعاية الطفل حتى يتم تصنيفهم خالين من العدوى.

تصفح الموقع الإلكتروني لمركز مراقبة الوقاية الصحية التابع للمكتب التنفيذي الإيرلندي للخدمات الصحية على hpsc.ie للحصول على مزيد من المعلومات حول الإشريكية القولونية.

جدري الماء

ينتج جدري الماء بسبب فيروس النطاقي الحماقي الذي يمكن لطفلك أن يصاب به عن طريق الاحتكاك بشخص مصاب بالجدري.

إذا لم يسبق لطفلك الإصابة بالجدري، فيمكنه أيضاً أن يتعرض له بعد احتكاكه بشخص مصاب بالهربس النطاقي.

من أكثر أعراض جدري الماء وضوحاً هو ظهور طفح جلدي أحمر يمكن أن يُغطي الجسم بالكامل.

علاوة على ذلك، قد يُصاب طفلك بالحمى وبعض الأعراض الشبيهة بالأنفلونزا قبل ظهور الطفح الجلدي مثل الشعور بالإعياء، وسيلان الأنف والأوجاع والآلام.

بقع جدري الماء

بعد فترة وجيزة من ظهور الأعراض الشبيهة بالأنفلونزا، يظهر طفح جلدي يسبب الحكة و الذي قد يغطي بعض الأطفال من الرأس إلى القدمين في حين يكون لدى البعض الآخر بقع قليلة فقط.

يتعافى معظم الأطفال الأصحاء من جدري الماء دون أية آثار جانبية دائمة لكن البعض لا يحالفهم الحظ فيعانون من مرض أحد من المعتاد.

أعراض غير عادية

اتصلي بالطبيب العام على الفور إذا كان طفلك يعاني من أية أعراض غير طبيعية، على سبيل المثال، إذا:

- أصبح الجلد المحيط بالبتور أحمرًا ومؤلمًا
- يبدأ طفلك في الشعور بألم في الصدر أو يعاني من صعوبة في التنفس
- إذا كان ليس على ما يرام وكنت قلقًا

قد يحتاج طفلك إلى وصفة طبية وربما علاج في المستشفى.

كيف ينتشر جدري الماء

جدري الماء مرض شديد العدوى. هذا يعني أنه من السهل جدًا أن يصاب طفلك بجدري الماء إذا لم يسبق له ذلك من قبل. إذا كان شخص ما في منزلك مصابًا بجدري الماء، فنسبة إصابة الآخرين أيضاً تبلغ 90% تقريباً إذا لم يكونوا محصنين.

Chickenpox is spread by being in the same room as someone who has it. It can also be caught by touching clothes or bedding that has fluid from the blisters on it.

Chickenpox is most infectious from one to two days before the rash appears until the blisters have all crusted over. This means that a child could be spreading chickenpox before anyone knows that they have it.

It can take between 10 to 21 days after coming into contact with chickenpox for symptoms to appear.

How to help your child

The virus usually clears up by itself without any treatment.

There are ways of easing the itch and discomfort and steps you can take to stop chickenpox spreading.

Fever and pain

Give your child liquid paracetamol. It will help ease any pain they may be feeling and may help to control their temperature.

Do not give your child ibuprofen if they have chickenpox. Research has found that serious skin reactions are more common in children with chickenpox who have been given ibuprofen.

Keeping hydrated

It is important to encourage your child to drink. Sugar-free ice-lollies are a good way of getting fluids into children. They also help to soothe a sore mouth that has chickenpox spots in it. See pages 78 and 79 for information on suitable drinks for your child.

Avoid any food that may make your child's mouth sore, such as salty foods.

Stop the scratching

Chickenpox can be incredibly itchy, but it's important that children do not scratch the spots. Not scratching will help them to avoid having scars after they recover.

- Get a soothing cream or gel in the pharmacy – this may help the itch and cool your child's skin.
- Ask your pharmacist if medication for the itch known as antihistamines might help – a sedating antihistamine can be used on children over the age of 1 and may help them to sleep at night.
- Dress your child in comfy clothes that won't make them overheat – getting too hot might make their itch worse.
- Bathe your child in cool or lukewarm water and pat the skin dry, don't rub.

ينتشر جدري الماء من خلال التواجد في نفس الغرفة مع شخص مصاب بهذا المرض، ويمكن أيضاً التعرض له عن طريق لمس الملابس أو الفراش الذي يحتوي على سائل من البثور عليه.

يكون جدري الماء معدياً أكثر لمدة يوم أو يومين قبل ظهور الطفح الجلدي حتى تقشر البثور. هذا يعني أن الطفل قد يتسبب في تفشي هذا المرض قبل أن يعلم أي شخص أنه مصاب به.

قد يستغرق الأمر ما بين 10 إلى 21 يوماً حتى تظهر الأعراض بعد ملامسة المصاب بجدري الماء.

كيف تساعد طفلك

عادة ما ينظف الفيروس نفسه دون أي علاج.

هناك طرق لتخفيف الحكة وعدم الراحة وخطوات يمكنك اتخاذها لوقف انتشار جدري الماء.

الحمى والألم

أعط طفلك الباراسيتامول السائل فهذا سيساعد على تخفيف أي ألم قد يشعر به و التحكم في درجة حرارته

إذا كان طفلك مصاباً بجدري الماء، فاحذري من إعطائه دواء الإيبوبروفين فقد وجدت الأبحاث أن الأطفال المصابين بجدري الماء الذين تم إعطائهم هذا الدواء عانوا من تفاعلات جلدية خطيرة.

ابق طفلك رطباً

من المهم تشجيع طفلك على شرب السوائل، إذ تعتبر مصاصات الثلج الخالية من السكر طريقة جيدة لإيصال السوائل إلى جسمه. كما أنها تساعد على تهدئة الفم الملتهب المغطى ببقع جدري الماء. من أجل الحصول على معلومات حول المشروبات المناسبة لطفلك، (أنظري الصفحتين 78 و 79).

بالإضافة إلى ذلك، تجنبني أي طعام قد يجعل فم طفلك ملتهباً، مثل الأطعمة المالحة.

ابقاف الحكة

قد يسبب جدري الماء حكة لا تطاق، ولكن من المهم ألا يخدش الأطفال البقع لأن عدم الخدش سيساعدهم على تجنب ظهور ندبات بعد الشفاء.

- اشترى كريمًا مهدئًا أو مرهماً من الصيدلية فهذا قد يساعدهم على إيقاف الحكة و يلطف جلدهم.
- اسأل الصيدلي عما إذا كان دواء الحكة المعروف باسم مضادات الهيستامين سيساعده - يمكن استخدام مضادات الهيستامين المخدرة على الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عام واحد و قد يساعدهم هذا أيضاً على النوم ليلاً.
- ألبسي طفلك ملابس مريحة لا تجعله محمومًا لأن ارتفاع درجة حرارته قد يزيد من سوء الحكة.
- حمّمي طفلك في ماء دافئ أو فاتر وربّتي على الجلد حتى يجف لكن حذاري أن تفركيه.

- Keep their fingernails clean and short – you can also put socks over your child's hands at night to stop them scratching the rash as they sleep.

- نظفي و قلمي أظافر طفلك، كما يمكنك أيضا وضع الجوارب على يديه ليلاً لمنعهم من خدش الطفح الجلدي أثناء نومه.

Your child will need to stay away from childcare and baby or toddler groups until all the spots have crusted over. This is usually 5 days after the spots first appeared.

It is a good idea to let your crèche or childminder know that your child has chickenpox, so they can alert other parents.

سيحتاج طفلك إلى الابتعاد عن مجموعات رعاية الأطفال ومجموعات الرضع أو الأطفال الصغار حتى تُقشر جميع البقع. يحدث هذا عادة بعد مرور 5 أيام من ظهورها.

من الجيد أن تخبري موظفي حضانة طفلك أو جليسه أن طفلك مصاباً بالجدرى حتى يتمكنوا من تنبيه الآباء الآخرين.

Complications

Some children are at risk of complications from chickenpox. These include:

- babies under the age of 1 month
- children with serious health problems such as heart and lung disease
- children on medications such as chemotherapy

Contact your GP if your child has any of these issues and you think they have been exposed to chickenpox.

مضاعفات

بعض الأطفال معرضون لخطر مضاعفات جدرى الماء. وتشمل هذه:

- الأطفال دون سن الشهر
- الأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والرئة
- الأطفال الذين يستعملون العلاج الكيميائي

اتصلي بالطبيب العام إذا كان طفلك يعاني من أي من هذه المشكلات وتعتقدين أنه تعرض لجدرى الماء.

When to get help

Call your GP urgently if your child has chickenpox and they have:

- redness, pain and heat in the skin around a blister or spot
- breathing problems
- symptoms of dehydration
- certain skin conditions like eczema
- headaches that don't go away after giving paracetamol, or are getting worse

Call your nearest hospital emergency department that treats children if your child has chickenpox and they:

- have trouble walking or are very weak
- are drowsy or hard to wake

Call 999 or 112 if your child has chickenpox and they have a fit or seizure.

Ring ahead if you are bringing your child with chickenpox to the GP or hospital. Your GP may arrange to see your child at a time when the surgery is quiet. This will reduce the risk of chickenpox spreading to vulnerable patients, for example, newborn babies.

Call your GP if you are pregnant and you know you are not immune to chickenpox or if you are not sure.

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بالطبيب العام فوراً إذا كان طفلك مصاباً بالجدرى وكان لديه:

- احمراراً وألماً وحرارة في المنطقة حول البثور أو البقعة
- مشاكل في التنفس
- أعراض الجفاف
- بعض الأمراض الجلدية مثل الأكزيما
- الصداع الذي لا يزول بعد تناول الباراسيتامول، أو يزداد سوءاً

اتصلي بأقرب قسم طوارئ خاص بالأطفال في المستشفى إذا كان طفلك مصاباً بالجدرى وكان:

- يعاني من صعوبة في المشي أو يشعر بضعف شديد
- نعساناً أو يصعب إيقاظه

اتصلي بالرقم 999 أو 112 إذا كان طفلك مصاباً بالجدرى و تعرض لنوبة أو صرعة.

اتصلي مسبقاً بالطبيب العام أو المستشفى إذا كنت ستحضرين طفلك المصاب بجدرى الماء. قد يجهز الطبيب العام لاستقبال طفلك في وقت لا توجد فيه أية عمليات جارية فهذا سوف يقلل من خطر انتشار جدرى الماء للمرضى الضعفاء مثل الأطفال حديثي الولادة.

اتصلي بالطبيب العام إذا كنت حاملاً و لا تعلمين إذا كنت محصنة من جدرى الماء أم لا.

Hand, foot and mouth disease

Hand, foot and mouth disease is caused by a group of viruses which usually affects young children.

It causes blisters on hands, feet and in the mouth.

Children may also have a sore throat and high temperature. These symptoms last for seven to 10 days.

The vast majority of children who get hand, foot and mouth disease make a full recovery.



مرض اليد و القدم و الفم

ينشأ مرض اليد و القدم و الفم عن مجموعة من الفيروسات التي تصيب الأطفال الصغار عادة.

يتسبب هذا المرض في ظهور البثور على اليدين والقدمين والفم.

قد يُعاني الأطفال أيضًا من التهاب في الحلق وارتفاع في درجة الحرارة و تستمر هذه الأعراض لمدة سبعة إلى 10 أيام.

يتعافى الغالبية العظمى من الأطفال الذين يُصابون بهذا المرض تمامًا.

Did you know?

Not the same as foot and mouth disease

Hand, foot and mouth disease is not the same as foot and mouth disease, which affects cattle, sheep and pigs.

The two infections are unrelated. You cannot catch hand, foot and mouth disease from animals.

هل تعلمين؟

هذا المرض يختلف عن مرض الحمى القلاعية

أن مرض اليد و القدم و الفم هو ليس نفسه مرض الحمى القلاعية الذي يصيب الأبقار والأغنام والخنازير.

و لأن هذين المرضين لا علاقة لهما ببعض فلا يمكنك التقاط أمراض اليد و القدم و الفم من الحيوانات.

How it spreads

The virus is spread by coughs and sneezes, and is also found in the poo of infected children. Some children infected with the virus do not have symptoms but can still pass it to others.

How long before symptoms appear

Symptoms start 3 to 5 days after exposure to the virus.

How long children remain infectious

Children who are ill are infectious. They may also carry the virus in their poo for many weeks after they have recovered and this means they can continue to pass on infection.

How to prevent the spread of disease

The virus is found in poo. Make sure you wash your hands very carefully, especially:

- before preparing food
- after changing your child's nappy, or
- helping your child use the potty or toilet

How to help your child

There is no specific treatment for hand, foot and mouth disease – it is usually a mild illness that goes away of its own accord.

كيفية انتشار هذا المرض

ينتشر هذا الفيروس عن طريق السعال والعطس، ويوجد أيضا في براز الأطفال المصابين. على الرغم من أن البعض منهم لا تظهر عليهم أعراض، إلا أنه لا يزال بإمكانهم نقله إلى الآخرين.

متى تظهر الأعراض

تبدأ الأعراض بالظهور من 3 إلى 5 أيام بعد التعرض للفيروس.

كم من الوقت يبقى الأطفال ناقلين للعدوى

الأطفال المرضى ناقلون للعدوى، فقد يحملون الفيروس أيضا في برازهم لعدة أسابيع بعد شفائهم وهذا يعني أنه يمكنهم الاستمرار في نقل العدوى.

كيفية منع انتشار المرض

إذا عثرت على أعراض الفيروس في البراز، فتأكدي من غسل يديك بعناية شديدة، خاصة:

- قبل إعداد الطعام
- بعد تغيير حفاض طفلك، أو
- مساعدة طفلك على استخدام القعدة أو المرحاض

كيف تساعدن طفلك

لا يوجد علاج محدد لمرض اليد و القدم و الفم لأنه عادة ما يكون مرضا خفيفا يشفى منه المريض من تلقاء نفسه.

If a child feels unwell, liquid paracetamol may help. Always read the label. Keep it out of sight and reach of your children.

Make sure your child drinks plenty of fluids.

When to get help

Contact your GP if you are concerned or if your child has any of the symptoms listed on page 121.

أما إذا شعر الطفل بتوعك، فقد يساعده شرب جرعة من الباراسيتامول السائل. اقرئي الملصق دائماً و احفظيه في مكان بعيد عن أنظار ومتناول أطفالك.

بالإضافة إلى ذلك، تأكدي من إعطاء طفلك الكثير من السوائل.

متى تحصلين على المساعدة؟

اتصلي بالطبيب العام إذا كنت تشعرين بالقلق حيال طفلك أو إذا كان يعاني من أي من الأعراض المدرجة على الصفحة 121.

Skin conditions

الأمراض الجلدية

Eczema

Eczema is a very common skin condition that affects one in five children. It is caused by inflammation in the skin. It causes the skin to become itchy, dry, red and cracked.

The most common type of eczema is 'atopic eczema'. This is also sometimes called 'atopic dermatitis'. Most children with atopic eczema develop it before the age of one.

Bring your child to your GP if you think they have eczema.



الأكزيما هي حالة جلدية شائعة جداً تصيب واحداً من كل خمسة أطفال. يرجع سببها إلى التهاب في الجلد مما يجعله يسبب الحكّة، والجفاف، والاحمرار، و التشقق.

تعد "الأكزيما التأتبية" أكثر أنواع الأكزيما شيوعاً ويطلق عليها أيضاً "بالتهاب الجلد التأتبي". يصاب معظم الأطفال بالأكزيما التأتبية قبل بلوغهم سنة واحدة من العمر.

اصطحبي طفلك إلى الطبيب العام إذا كنت تعتقد أنه مصاب بالأكزيما.

Cradle cap

Cradle cap looks like dry, flaky or yellowish-crusted skin on your baby's scalp. Cradle cap will usually go away on its own.

أكزيما الرأس

تظهر أكزيما الرأس على شكل طبقة جافة متقشرة أو صفراء متقشرة على فروة رأس طفلك. هذه الأكزيما عادة ما تُفشي من تلقاء نفسها.

Tips to help reduce the build-up of scales on the scalp

- Wash the scalp regularly with a baby shampoo, followed by gentle brushing with a soft brush to loosen scales.
- Soften the scales with baby oil first, followed by gentle brushing, and then wash off with baby shampoo.
- Soak the crusts overnight with white petroleum jelly, or vegetable or olive oil, and shampoo in the morning.

If these methods don't work, talk to your pharmacist about using a greasy emollient or soap substitute, such as emulsifying ointment.



نصائح للمساعدة في تقليل تراكم القشور على فروة الرأس

- اغسلي فروة الرأس بانتظام بشامبو الأطفال ثم مشطي برفق فروة طفلك بمشط ناعم لتخفيف القشور.
 - ليّني القشور بزيت الأطفال أولاً، ثم مشط ناعم، ثم اغسلي الفروة بشامبو الأطفال.
 - ضعي هلام الفازلين الأبيض أو زيت نباتي أو زيت الزيتون على القشور في الليل ثم اغسليه بالشامبو في الصباح.
- إذا لم تنجح هذه الطرق، فأسألي الصيدلي إن كان بإمكانك استخدام ملين زيتي أو بديل للصابون مثل مرهم مُستحلب.

Contact your GP if your baby's cradle cap:

- itches
- swells
- bleeds
- spreads to the face or body

اتصلي بالطبيب العام إذا كانت أكزيما طفلك:

- تسبب له الحكة
- تتورم
- تنزف
- تنتشر إلى الوجه أو الجسم

Jaundice

Jaundice is when your baby's skin and eyes have a yellowish shade. Many babies get slightly jaundiced in the first few days after birth. This is because your baby's liver is not yet ready to fully break down blood cells.

Contact your midwife, GP or public health nurse if you think your baby is jaundiced.

اليرقان

اليرقان هو اصفرار جلد و عيني طفلك. يصاب الكثير من الأطفال باليرقان بشكل طفيف في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة وذلك لأن كبد طفلك ليس جاهزاً بعد لتكسير خلايا الدم بالكامل.

اتصلي بممرضة التوليد أو الطبيب العام أو ممرض الصحة العامة إذا كنت تعتقد أن طفلك مصاباً باليرقان.

Milk spots

Milk spots or milia are tiny white spots on your baby's face and neck. They are harmless tiny white cysts filled with a protein known as keratin. They will go away after a few weeks without any treatment.



بقع الحليب

بقع الحليب أو الدخينة هي بقع بيضاء صغيرة تظهر على وجه طفلك ورقبته، وهي عبارة عن تكيسات بيضاء صغيرة غير ضارة مليئة ببروتين يعرف بالكيراتين. تزول هذه البقع بعد بضعة أسابيع دون أي علاج.

Other rashes

Babies can get rashes which are difficult to identify. These include heat rash – this fades once the baby is cooled down.

Bring them your child to your GP if they have a rash and you are unsure what is causing it.

طفوح جلدية أخرى

يمكن أن يصاب الأطفال بأنواع أخرى من الطفح الجلدي يصعب تحديد نوعها، وتشمل طفح الحر الذي يتلاشى بمجرد تبريد الطفل.

اصطحبي طفلك إلى الطبيب العام إذا كان لديه طفح جلدي وكنت غير متأكدة من سببه.

Meningitis and septicaemia

Meningitis is an inflammation of the lining of the brain and spinal cord. There are two main types of meningitis: bacterial and viral. Septicaemia is a blood poisoning caused by bacteria.

Symptoms of meningitis or septicaemia

Children with meningitis or septicaemia won't usually have every symptom. They might not have a rash. Symptoms can appear in any order.

Think about meningitis or septicaemia if your child:

A high temperature or is cold

- has a temperature of 38°C or higher
- has cold hands and feet and is shivering

التهاب السحايا وتسمم الدم

التهاب السحايا هو التهاب في بطانة الدماغ والنخاع الشوكي و له نوعان رئيسيان: البكتيرية والفيروسية. أما تسمم الدم فهو تسمم الدم الناجم عن البكتيريا

أعراض التهاب السحايا أو تسمم الدم

عادة لا تظهر كل الأعراض على الأطفال المصابين بالتهاب السحايا أو تسمم الدم وقد لا يكون لديهم طفح جلدي. كما يمكن أن تظهر الأعراض بدون أي ترتيب.

لا تشغلي نفسك بالتفكير بمرض التهاب السحايا أو تسمم الدم إلا إذا كان طفلك يعاني من:

- ارتفاع في درجة الحرارة أو انخفاضها
- درجة حرارته 38 درجة مئوية أو أعلى
- لديه يدين وقدمين باردتين ويرتجش

Dislikes bright lights

- squints or covers their eyes when exposed to light

Headache and neck stiffness

- has a very bad headache
- has a stiff neck

Pain or body stiffness

- has aches or pains
- has stomach, joint or muscle pain
- has a stiff body with jerking movements or a floppy lifeless body

Tummy symptoms

- is vomiting or refusing to feed

Confused, tired or irritable

- is very sleepy, lethargic, not responding to you or difficult to wake
- is irritable when you pick them up
- has a high-pitched or moaning cry
- is confused or delirious

Skin colour

- has pale or bluish skin

Unusual breathing

- is breathing fast or breathless

Soft spot

- has a tense or bulging soft spot on their head – the soft spot on their head is called the anterior fontanelle

Seizures

- has seizures

A rash

- a rash that doesn't fade when you press a glass tumbler against it (see next page)

Not every child has all these symptoms at the one time. Symptoms can occur in any order. Septicaemia can occur with or without meningitis.

لا يتحمل الأضواء الساطعة

- يغمض أو يغطي عينيه عند التعرض للضوء

الصداع وتصلب الرقبة

- لديه صداع حاد
- رقبتة متصلبة

ألم أو تصلب أطراف الجسم

- لديه أوجاع أو آلام
- يعاني من آلام في المعدة أو المفاصل أو العضلات
- أطرافه متصلبة ويهتز ويرج أو جسده مرن هامد

أعراض البطن

- يتقيأ أو يرفض الرضاعة

الارتباك و التعب أو سرعة الانفعال

- يشعر بالنعاس الشديد أو الخمول أو لا يستجيب لك أو يصعب إيقاظه
- سريع الانفعال عند حمله
- صرخته عالية النبرة أو يئن
- مرتبك أو هذيان

لون البشرة

- بشرته شاحبة أو مزرقرة

التنفس غير العادي

- يتنفس بسرعة أو يعاني من ضيق التنفس

نقطه ناعمة

- له بقعة ناعمة مشدودة أو منتفخة على رأسه ويطلق عليها اسم اليافوخ الأمامي

النوبات

- يعاني من نوبات

طفح جلدي

- له طفح جلدي لا يتلاشى عندما تضغطين عليه بكوب زجاجي (انظر على الصفحة التالية)

لا تظهر كل هذه الأعراض على كل طفل في آن واحد، كما يمكن أن تظهر بدون أي ترتيب فمثلاً تسمم الدم يمكن أن يصاحبه التهاب السحايا وقد لا يصاحبه.

How to check a rash

Check all of your child's body. Look for tiny red or brown pin-prick marks that do not fade when a glass is pressed to the skin.

These marks can later change into larger red or purple blotches and into blood blisters.

The rash can be harder to see on darker skin, so check on the palms of the hands or the soles of the feet.

Do the glass tumbler test

1. Press the bottom or side of a clear drinking glass firmly against the rash.
2. Check if the rash fades under the pressure of the glass.
3. If the rash does not fade, your child may have septicaemia caused by the meningitis germ.
4. Get medical help at once.

كيفية التحقق من الطفح الجلدي

تحققي من كامل الجسم وابحثي عن علامات صغيرة حمراء أو بنية تشبه وخزات الدبوس لا تختفي عند الضغط عليها بكأس زجاجي.

يمكن أن تتغير هذه العلامات لاحقاً إلى بقع حمراء أو أرجوانية أكبر ثم إلى بثور دموية.

قد يكون من الصعب رؤية الطفح الجلدي على البشرة الداكنة لذا تحققي من وجوده على راحة اليد أو باطن القدمين.

قومي باختبار الكوب الزجاجي

1. اضغطي بقوة على الطفح باستخدام الجزء السفلي أو جانب كوب شفاف.
2. تحققي إذا تلاشى الطفح تحت ضغط الكأس.
3. إذا لم يتلاشى الطفح الجلدي، فقد يعاني طفلك من تسمم الدم الناجم عن جرثومة التهاب السحايا.
4. احصلي على المساعدة الطبية فوراً.



Photo: Meningitis Research Foundation

Getting medical help

If you think your child is seriously ill, call 999 or 112 or bring your child immediately to the nearest emergency department.

If you're not sure, contact your GP or GP out of hours service immediately and ask for an urgent appointment.

Bring your child immediately to your nearest hospital emergency department for children if:

- you are unable to contact your GP
- they are unable to see your child urgently

Trust your instincts. If you think your child is ill, get medical help at once.

الحصول على المساعدة الطبية

إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني من مرض خطير، فاتصلي بالرقم 999 أو 112 أو خذي طفلك على الفور إلى أقرب قسم للطوارئ.

إذا لم تكوني متأكدة، فاتصلي بالطبيب العام أو طبيب يقدم خدمات خارج ساعات العمل على الفور واطلبي موعداً عاجلاً.

خذي طفلك على الفور إلى أقرب قسم للطوارئ خاص بالأطفال في المستشفى إذا:

- لم تستطعي الاتصال بالطبيب العام
- لم يستطع الأطباء علاج طفلك فوراً

ثقي بغرائذك. إذا كنت تعتقد أن طفلك مريض، فاحصلي على المساعدة الطبية حالاً.

For more information on meningitis, go to the Meningitis Research Foundation website at meningitis.org or LoCall 1800 41 33 44.

لمزيد من المعلومات حول التهاب السحايا، تصفحي الموقع الإلكتروني لمؤسسة أبحاث التهاب السحايا على meningitis.org أو اتصلي على الرقم المحلي 1800 41 33 44

Your child's growth and development

نمو طفلك وتطوره

You will enjoy seeing how your baby grows and develops during their first weeks, months and years. Every child is unique, and grows and develops in their own time. There are milestones to measure along the way.

سوف تستمتعين برؤية كيف ينمو طفلك ويتطور خلال الأسابيع والشهور والسنوات الأولى له، و لأن كل طفل فريد من نوعه، فإن مدة نموهم وتطورهم تختلف، لكن توجد هناك مراحل للقياس على طول الطريق.

Your child's weight

It is normal for babies to lose some weight in the first two weeks after birth. Most babies are back at their birth weight by 2 weeks of age.

After this, steady weight gain is a sign that your baby is healthy and feeding well.

Your public health nurse and GP will help you if your baby has not regained their birth weight by 2 weeks or is losing weight. They may look for signs of medical problems.

If you are breastfeeding, your public health nurse will talk to you about how feeding is going and may ask to watch when you are giving a feed.

وزن طفلك

من الطبيعي أن يفقد الأطفال بعض الوزن خلال الأسبوعين الأولين بعد الولادة لكنهم سرعان ما يستردونه بعد بلوغهم أسبوعين من العمر.

بعد ذلك، سيزداد وزنهم بشكل ثابت وهذا يعد علامة على صحة طفلك ورضاعته بشكل جيد.

سوف يساعدك ممرض الصحة العامة والطبيب العام إذا لم يستعد طفلك وزنه بعد مرور أسبوعين أو إذا فقد الوزن و ذلك من خلال البحث عن علامات تشير إلى وجود مشاكل طبية.

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فستخبرك ممرضة الصحة العامة كيف يسير وضع الرضاعة وقد تطلب مشاهدتك عند إرضاع طفلك.

Checking your baby's weight

After the first 2 weeks, your child will be weighed by:

- your GP at the 6 week check
- your public health nurse at each developmental check

Many public health nurses also run 'well baby' clinics where you can bring your baby to be weighed.

فحص وزن طفلك

بعد الأسبوعين الأولين، سيتم وزن طفلك من قبل:

- الطبيب العام خلال فحص الستة أسابيع
- ممرضة الصحة العامة عند كل فحص لنموه

تدير العديد من ممرضات الصحة العامة أيضا عيادات رعاية الرضع حيث يمكنك أخذ طفلك هناك ليتم قياس وزنه.

Healthy weight gain

Most children are about three times their birth weight by one year of age – but this is just an average measurement. Your child may gain weight slower or faster than usual.

زيادة الوزن الصحية

يبلغ معظم الأطفال حوالي ثلاثة أضعاف وزنهم عند الولادة بعد بلوغ عام واحد، ولكن هذا مجرد قياس متوسط فقد يزيد وزن طفلك بشكل أبطأ أو أسرع من المعتاد.

Sometimes weight gain can be slow if your child was premature or if they have been sick and off their feeds.

To help your toddler's healthy growth and development, they should have at least 3 hours of physical activity spread throughout the day. This can be anything that gets a toddler moving. Examples include crawling, walking, moving around the house, dancing, playing outside or exploring.

Your child's length and head circumference

Your child's length may be measured at:

- birth
- the 72 hour visit by the public health nurse
- the 6 week check with your GP or practice nurse
- each developmental assessment up to the age of 2 years

After the first month, your baby may increase in length by an average of 2½cm to 3cm (1 inch to 1½ inches) a month.

في بعض الأحيان، يمكن أن تكون زيادة وزن طفلك بطيئة إذا كان خديجا مولودا قبل أوانه أو إذا كان مريضًا و لا يرضع.

للمساهمة في النمو والتطور الصحي لطفلك، يجب أن يحظى على الأقل بثلاث ساعات من النشاط البدني خلال اليوم. يمكن أن تكون هذه النشاطات أي شيء يجعل طفلك الصغير يتحرك مثل الزحف أو المشي أو التنقل في المنزل أو الرقص أو اللعب في الخارج أو الاستكشاف.

طول الطفل ومحيط الرأس

يمكن قياس طول طفلك عند:

- الولادة
- الزيارة التي تقوم بها ممرضة الصحة العامة لمدة 72 ساعة
- الفحص الذي يتم عند بلوغ الطفل 6 أسابيع مع الطبيب العام أو الممرض الممارس
- كل تقييم لنموه حتى بلوغه عمر السنتين

بعد الشهر الأول، قد يزيد طول الطفل بمعدل 2 ½ سم إلى 3 سم (1 بوصة إلى 1 ½ بوصة) في كل شهر.

Your child's head circumference may be measured:

- around the time of birth
- at the 6 week check with your GP
- at the 3 month developmental assessment with your public health nurse

The head circumference gives an indication about how well your baby's brain is growing.

يمكن قياس محيط رأس الطفل:



- خلال فترة ما بعد الولادة
- خلال فحص الستة أسابيع مع الطبيب العام
- خلال تقييمات نموه في الشهر الثالث مع ممرضة الصحة العامة

يعطي محيط الرأس إشارة إلى مدى نمو دماغ الطفل.

Growth charts

Your GP or public health nurse will record their measurements of your child's weight, length or head circumference. These results may be plotted on a growth chart.

Growth charts show the pattern of growth healthy children usually follow. There are different charts for boys and girls because they usually have slightly different growth patterns.

مخططات النمو

سيقوم الطبيب العام أو ممرضة الصحة العامة بتسجيل قياسات وزن الطفل أو طوله أو محيط الرأس على مخطط النمو.

يوضح مخطط النمو نمط النمو الذي عادة ما يتبعه الأطفال الأصحاء، وتوجد أيضا مخططات مختلفة للبنين والبنات و ذلك لأن أنماط نموهم عادة ما تختلف اختلافا طفيفا.

Centiles

When you look at a growth chart, you may notice that it has curved lines. These lines are called centiles. These show the average weight and height gain for children of different ages. The growth of your child will usually roughly follow a centile line.

Posture and movement

Every child is different and will develop at their own rate. This section is a guide to the milestones that your child will achieve as they develop.

The ages given are averages, and it is normal for children to gain one skill earlier than another. For example, some children are slow to walk but their speech may develop earlier than expected.

If your baby was premature, this can affect the way they develop. Your baby may need more appointments to check their development if they were premature.

Each child is different

What is important is how your child is developing overall. Try not to worry too much about the exact age at which certain milestones occur. For each milestone, there is a wide range of ages when children may reach it.

You can support your child's growth and development with many simple activities. If you are worried about your child's development or hearing, talk with your GP or public health nurse.

Your child's milestones

Here is a guide to your child's development, including their social and emotional development. Use it to see when your child may gain certain skills and learn new things.

1 to 2 months

Your baby may:

- hold their head up for short periods of time
- bend their legs when they lie on their tummy
- turn their head and eyes towards light

النسب المئوية لنمو الأطفال

عندما تنظرين إلى مخطط نمو، قد تلاحظين أن له خطوطاً منحنية، وتسمى بمنحنيات النسب المئوية وتظهر متوسط زيادة الوزن والطول للأطفال من أعمار مختلفة. عادة ما يتبع نمو طفلك تقريبا خط النسب المئوية.

الوضعية والحركة

كل طفل مختلف يتطور وفق وتيرة خاصة به. هذا القسم دليل للمراحل الرئيسية التي سيمر بها طفلك أثناء نموه

إن الأعمار المذكورة هي المتوسطات وعليه، فمن الطبيعي أن يكتسب الأطفال مهارة واحدة في وقت أبكر من مهارة أخرى. على سبيل المثال، يتعلم بعض الأطفال السير ببطء في حين أن قدرتهم على التكلم قد تتطور في وقت أسرع من المتوقع.

إذا كان طفلك مولود قبل أوانه، فقد يؤثر ذلك على طريقة نموه، لذلك فقد يحتاج إلى مزيد من المواعيد لمتابعة نموه.

كل طفل مختلف

المهم هو كيف ينمو طفلك بشكل عام، فحاولي ألا تقلقي كثيراً بشأن العمر المحدد من أجل المرور ببعض المراحل لأن لكل مرحلة مجموعة واسعة من الأعمار قد يبلغها الأطفال قبل المرور بها.

يمكنك دعم نمو طفلك وتطوره من خلال جعله يقوم بالعديد من الأنشطة البسيطة. أما إذا كنت قلقة بشأن نموه أو سماعه، فاستشيري الطبيب العام أو ممرض الصحة العامة.

المراحل الرئيسية لتطور طفلك

فيما يلي دليل لتطور طفلك، بما في ذلك تطوره الاجتماعي والعاطفي. استخدم هذا الجدول لمعرفة متى يكتسب طفلك مهارات معينة ويتعلم أشياء جديدة.

من شهر إلى 2 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يرفع رأسه للأعلى لفترات قصيرة من الوقت
- يثني رجليه عندما يستلقي على بطنه
- يدير رأسه وعينيته نحو الضوء

3 to 4 months

Your baby may:

- kick vigorously
- keep their head up with little or no support
- lift up their head when you put them on their tummy with their arms on the floor
- sit up straighter when you hold them in a sitting position
- put weight on their feet when you hold them standing up
- watch their own hands
- be more awake and alert

**من 3 إلى 4 أشهر**

يمكن لطفلك أن:

- يركل بقوة
- يرفع رأسه للأعلى مع دعمه قليلاً أو بدون دعم
- يرفع رأسه عندما تضعينه على بطنه وذراعيه على الأرض
- يجلس مستقيماً عندما تضعينه في وضعية الجلوس
- يضع ثقلاً على قدميه عندما تمسكيه في وضعية الوقوف
- يراقب يديه
- يكون أكثر استيقاظاً وتنبيهاً

5 to 6 months

Your baby may:

- sit with support
- roll from their front to their back
- raise themselves on the palms of their hands when they lie on their tummy
- grab small objects
- look around constantly
- put things in their mouth
- play with their feet
- hold up their arms so you can lift them

من 5 إلى 6 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يجلس مع دعمك له
- يدور من على بطنه إلى ظهره
- يرفع نفسه على راحتي يديه عندما يستلقي على بطنه
- يمسك الأشياء الصغيرة
- ينظر حوله باستمرار
- يضع الأشياء في فمه
- يلعب بقدميه
- يرفع ذراعيه للأعلى حتى تتمكني من حمله

7 to 8 months

Your baby may:

- sit up without being held or supported
- twist around from side to side and lean forward while sitting
- shuffle and wiggle about on the floor while sitting on their bottom
- try to crawl on the floor
- put their feet into their mouth
- look to where a toy has fallen if it is close by

من 7 إلى 8 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يجلس دون أن تمسكيه أو تدعّميه
- يلف من جانب إلى آخر ويميل إلى الأمام أثناء الجلوس
- يتحرك عشوائياً و يتلوى على الأرض أثناء الجلوس
- يحاول الزحف على الأرض
- يضع قدميه في فمه
- ينظر إلى مكان سقوط اللعبة إذا كانت قريبة

9 to 10 months

Your baby may:

- pull themselves up into a standing position by holding onto something solid such as an armchair
- fall back down to the ground with a bump as they cannot lower themselves back down
- attempt walking anytime from 8 to 20 months

من 9 إلى 10 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يرفع نفسه إلى وضعية الوقوف من خلال التمسك بشيء صلب مثل الكرسي
- يسقط على الأرض مباشرة لأنه لا يستطيع أن يخفض نفسه للأسفل
- يحاول المشي في أي وقت من 8 إلى 20 شهرًا

- use their index finger (next to their thumb) to jab and poke at small things like a dried raisin
- stretch forward and grasp a toy with both hands while sitting down without falling over
- show that they are annoyed about something by holding their body stiff or rigid when you pick them up

11 to 12 months

Your baby may:

- walk around the furniture while holding on to it
- start walking without holding on to the furniture but with one hand holding yours
- drop and pick up toys
- help with being dressed by holding out their arm or leg
- begin to stop drooling and putting objects into their mouth

13 to 18 months (1 to 1½ years)

Your toddler may:

- walk about with their arms slightly out to balance themselves at first
- carry things like a toy while they are walking
- fall down when they learn to walk about
- crawl upstairs and come down backwards
- hold a crayon in their fist to scribble
- throw toys and objects to the floor and watch where they fall
- put things in and out of boxes or plastic jars

19 to 24 months (1½ to 2 years)

Your toddler may:

- fall down less often when walking or running about
- push or pull toys along the floor
- squat down to pick up fallen toys
- enjoy climbing up on furniture, such as chairs or the table, as they explore and climb with no sense of danger
- walk upstairs with help and creep downstairs backwards or sit on their bottom and bump down step by step
- hold small objects like crayons more firmly in one hand when drawing and scribbling
- follow you around the home and enjoy helping with everyday chores



- يستخدم الأصبع السبابة لوخز و نكر الأشياء الصغيرة مثل زبيب مجفف
- يتمدد إلى الأمام لمسك اللعبة بكلتا يديه أثناء الجلوس دون أن يسقط
- يُبين لك أنه متضايق من شيء ما عن طريق تصليب جسده عند حمله

من 11 إلى 12 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يدور حول الأثاث وهو متمسك بها
- يبدأ بالمشي دون التمسك بالأثاث لكن يستعمل يدا واحدة ليطمسك بك
- يُسقط الألعاب ثم يلتقطها
- يساعدك في ارتداء ملابسك عن طريق مدّ ذراعيه أو ساقيه
- يبدأ في التحكم في لعبه ويضع الأشياء في فمه

من 13 إلى 18 شهرا (من عام إلى عام و نصف)

يمكن لطفلك أن:

- يمشي بذراعيه إلى الأمام قليلا ليحافظ على توازنه في البداية
- يحمل أشياء مثل لعبة أثناء المشي
- يسقط عندما يتعلم المشي
- يزحف إلى الطابق العلوي ثم ينزل السلم عكسيا
- يمسك قلم التلوين بيديه ليكتب خربشات
- يرمي الألعاب والأجسام على الأرض ليلاحظ مكان سقوطها
- يضع الأشياء في الصناديق أو الأوعية البلاستيكية ويخرجها

من 19 إلى 24 شهرا (من عام و نصف إلى عامين)

يمكن لطفلك أن:

- يسقط أقل عن المعتاد عند السير أو الركض
- يدفع الألعاب أو يسحبها على الأرض
- يجلس في وضعية القرفصاء لالتقاط الألعاب التي سقطت
- يستمتع بالتسلق على الأثاث كالكراسي أو الطاولة أثناء استكشافه وتسلقه دون أي شعور بالخطر
- يصعد إلى الطابق العلوي بمساعدتك ثم ينزل السلم عكسيا أو يجلس وينزل خطوة بخطوة
- يمسك أجساما صغيرة مثل أقلام التلوين بإحكام في يد واحدة عند الرسم والخربشة
- يتبعك حول المنزل ويستمتع بمساعدتك في الأعمال اليومية

Tummy time

Babies need to be physically active several times each day, especially through interactive floor-based play. This means playing on the floor with you and toys appropriate to their age. Floor-based play includes tummy time.

Tummy time should start from birth. Try to do tummy time three to four times a day for short periods of time.

Tummy time helps to strengthen their head, neck and back muscles. It also lets your baby experience feeling to the front of their body.

Place your baby on a firm and flat surface for tummy time. During the day you can place your baby on their tummy with their hands out at either side to support themselves. You must stay close to your baby while they are in this position.

If your baby falls asleep when on their tummy, always place them onto their back to reduce the risk of cot death.

Your baby shouldn't be inactive or in a restricted position for any longer than 1 hour, except when sleeping.

See page 187 for a guide on how to play with your baby and toddler and how this helps their development.

Here are some ways to put tummy time into your baby's routine:

Tummy-to-tummy

Lie down on the floor or a bed. You can lie flat or prop yourself up on pillows. Place your baby on your chest or tummy so that you're face-to-face. Always hold your baby firmly for safety.

Eye-level smile

Get down level with your baby to encourage eye contact.

Roll up a blanket and place it under their chest and upper arms for added support.



الاستلقاء على البطن

يحتاج الأطفال إلى ممارسة النشاط البدني عدة مرات في كل يوم، وخاصة من خلال اللعب التفاعلي القائم على استعمال الأرضية و الذي يشمل الاستلقاء على البطن. هذا يعني أن تلعب مع طفلك على الأرض بالألعاب المناسبة لسنه.

يجب أن يبدأ طفلك بالاستلقاء على بطنه من الولادة، وحاولي أن تجعله يتخذ تلك الوضعية ثلاث إلى أربع مرات في اليوم لفترات قصيرة من الزمن.

يساعد الاستلقاء على البطن على تقوية عضلات الرأس والعنق والظهر، كما أنه يتيح له تجربة الشعور بأطراف جسمه الأمامية.

خلال اليوم، يمكنك أن تضعي طفلك على بطنه على سطح ثابت ومسطح واضعا يديه على كلا الجانبين ليتجنب السقوط على وجهه، كما يجب عليك أن تبقي بالقرب منه أثناء اتخاذه لهذه الوضعية.

إذا كان طفلك ينام على بطنه، فأديره دائماً على ظهره لتجنب موت الوليد المفاجئ.

لا ينبغي أن يكون طفلك خاملاً أو في وضع مقيد لفترة تزيد عن ساعة واحدة إلا عند النوم.

انظري الصفحة 187 للحصول على نصائح حول كيفية اللعب مع رضيعك وطفلك وكيف يُساعد ذلك على نموهم.

فيما يلي بعض الطرق لجعل وضعية الاستلقاء على البطن جزءاً من روتين طفلك:

الاستلقاء بطناً إلى بطن

استلقي على الأرض أو على السرير مستقيمة أو ارفعي نفسك بالوسائد ثم ضعي الطفل على صدرك أو بطنك بحيث تكونا متقابلين وجها لوجه، و تأكدي من حمله دائماً بثبات للحفاظ على سلامته.

النزول إلى مستوى نظر طفلك

انزلي بجسمك حتى تكوني بنفس مستوى نظر طفلك لكي تشجعيه على التواصل البصري. بإمكانك أيضاً لف بطانية ووضعها تحت صدره و أعلى ذراعيه لمزيد من الدعم.

Lap soothe

Place your baby face-down across your lap to burp or soothe them.

A hand on your baby's bottom will help them feel steady and calm.



Tummy-down carry

Carry your baby 'tummy down'. To do this, slide one hand under the tummy and between the legs. Nestle your baby close to your body.



Tummy minute

Place your baby on their tummy for one or two minutes every time you change them.

Information and images reproduced from pathways.org.



تهديئة طفلك على فخذيك

ضعي طفلك بحيث يكون وجهه للأسفل على فخذيك لتجشئيته أو تهدئيته.

ضعي يدك على أسفل ظهره لأن هذا يساعده على الشّعور بالثبات والهدوء.

حمل طفلك على بطنه

لحمل طفلك على بطنه، ضعي إحدى يديك تحت بطنه و بين ساقيه، ضمي الطفل بالقرب منك لكي لا يسقط.

الاستلقاء على البطن لدقائق

ضعي طفلك على بطنه لمدة دقيقة أو دقيقتين في كل مرة تقوم فيها بتغيير حفاضه.

المعلومات والصّور مستنسخة من موقع pathways.org

How your child communicates with you

From birth to 12 months

0 to 3 months

Your newborn baby has a wide range of ways to communicate with you.

How they communicate

Crying is one way your baby communicates with you that they need something. Your baby also communicates through facial expressions and body movements. Through these behaviours, your baby is communicating important messages about their feelings to you.

كيف يتواصل طفلك معك

من الولادة إلى 12 شهرا

من الولادة إلى بلوغ 3 أشهر

لمولودك الجديد مجموعة واسعة من الطّرق للتواصل معك.

كيفية التواصل

يعدّ البكاء إحدى الطرق التي يتواصل بها طفلك معك عندما يحتاج إلى شيء ما، كما يمكنه أيضا استعمال تعبيرات وجهه وحركات جسمه. من خلال هذه السلوكيات، يرسل طفلك لك رسائل مهمة متعلقة بمشاعره نحوك.

Most interested in you

Your baby is learning to pay attention to new sights, sensations and sounds. Above anything else, your baby is most interested in looking at your face and hearing your voice. You are your baby's best toy!

You are the most important person in your baby's life. Your baby can express their interest in you by looking at you and beginning to smile.

الاهتمام بك أكثر

إن طفلك في خضم تعلم الاهتمام بالمنظر، والأحاسيس، والأصوات الجديدة لكن قبل كل شيء، فهو مهتم بالنظر إلى وجهك وسماع صوتك أكثر، فأنت أفضل لعبة لطفلك!

كما تُعدين أيضاً أكثر شخص مهم في حياته و يمكنه التعبير لك عن ذلك من خلال النظر إليك والابتسام.

Cooing

Your baby is learning how to take turns in conversations. They can make sounds like “eee” and “ahhh”. This is called cooing.

المناغاة

إن طفلك في خضم تعلم طريقة مشاركتك في الحديث من خلال إصدار أصوات بسيطة مثل 'إي ي' أو 'أه ه' وهذا ما يعرف بالمناغاة.

4 to 6 months

Your baby can now make even more noises to get your attention. They can use different noises to communicate their feelings.

من 4 إلى 6 أشهر

يمكن لطفلك الآن إصدار المزيد من الضوضاء لجذب انتباهك، كما يمكنه استخدام أصوات مختلفة للتعبير عن مشاعره.

Babbling

You may notice your baby beginning to babble, for example “ba ba ba” or “da da da”. This is your baby's way of using their sounds. They are letting you know they are interested in having a conversation with you.

بربرة الأطفال

قد تلاحظين أن طفلك بدأ بالبربرة، فعلى سبيل المثال إذا أصدر أصواتاً مثل 'با با با' أو 'دا دا دا' فهذه هي طريقته طفلك في استخدام صوته وإعلامك بأنه مهتم بإجراء محادثة معك.

Reacting to voices

You may notice your baby gets excited when they hear voices, especially yours! They might express this excitement by kicking their legs, waving their arms or making noises.

You might notice your baby starting to laugh and squeal with enjoyment.



الاستجابة للأصوات

قد تلاحظين أن طفلك يتحمس عندما يسمع أصواتاً، وخاصةً صوتك! قد يعبر عن هذا الحماس من خلال الركل برجليه، أو التلويح بذراعيه أو إصدار ضوضاء.

قد تلاحظين أيضاً أن طفلك بدأ في الضحك والفرح.

Touch

Your baby can reach out and grasp objects that are close by. They often enjoy reaching out to touch your face, building their connection with you.

اللمس

يمكن لطفلك أن يتمدد للوصول إلى الأشياء القريبة منه و إمساكها، وغالباً ما يستمتع بمد يديه للمس وجهك مما ينشأ علاقة تواصل بينكما.

6 to 12 months

Your baby's communication skills are growing dramatically.

You might notice your baby puts lots of sounds together by using either:

- babbling, for example “ma ma ma” or “da da da”, or
- longer babbling that includes longer sequences of sounds, for example “ada abu mada kala...”

من 6 إلى 12 شهراً

إن مهارات طفلك التواصلية تنمو بشكل كبير.

قد تلاحظين أنه بدأ أصوات كثيرة مع بعضها البعض و ذلك عن طريق:

- التثرثرة مثل قوله 'ماماما' أو 'بابابا' أو
- التثرثرة المطولة و التي تضم تسلسلات صوتية أطول مثل 'أدا أبو مادا كالا'

You might also notice your baby:

- pointing at an object that interests them and then getting your attention by looking at you and back at the object
- looking at you when you talk or when they hear their name being called
- copying some sounds you make, such as coughing or making 'raspberries'
- enjoying games like 'peek a boo' or 'row the boat' on your lap
- starting to understand some words like "bye bye", "no" or "all gone", especially when you use a gesture at the same time
- understanding the names of familiar objects or people, like "mammy", "daddy", "teddy" or "cup".

قد تلاحظين أيضا أن طفلك:

- يشير إلى شيء أثار اهتمامه ثم يلفت انتباهك من خلال النظر إليك والعودة إلى ذلك الشيء
- ينظر إليك عندما تتحدث أو عندما يسمع اسمه يُنادى
- يقلد بعض الأصوات التي تصدرها مثل السعال
- الاستمتاع بالألعاب على حضنك مثل لعبة النظرة الخاطفة أو "جذب بالقارب"
- البدء في فهم بعض الكلمات مثل "وداعا" أو "لا" أو "اختفت كلها"، خاصة عند استخدامك لإيماءة في نفس الوقت
- فهم أسماء الأشياء أو الأشخاص المألوفين، مثل "أمي" أو "أبي" أو "دبodob" أو "كأس".



Ways to support your baby's communication

Your baby loves following your cues. The relationship you have is the most important way to help their language and communication develop.

Watch and tune into your baby's facial expressions, eye gaze and body movements. Wonder about what your baby is thinking, feeling or showing interest in.

طرق لدعم التواصل مع طفلك

يحب طفلك متابعة علاماته، فالعلاقة التي تجمعكما هي أهم طريقة للمساعدة على تطوير لغته و قدرته على التواصل.

راقبي وانتبهي إلى تعبيرات وجه طفلك ونظرات عينيه وحركات جسمه. تساءلي عن الأشياء التي يفكر فيها أو يشعر بها أو يظهر اهتمامًا بها.



Respond to your baby by:

Talking

Talk to them about what they are doing, for example "You're looking at the light."

Going slowly

It's important to match your baby's pace when you are playing together. Your baby's brain needs time to process new experiences and words.

Getting face to face

Your baby will love looking at your eyes and smiling. This helps their speech and language to develop. Find a comfortable distance (approximately arm's length) that allows your baby to focus on your face.

Listening

Listen to your baby. Leave little pauses for your baby to take their turn. This shows them that you are interested in their thoughts and feelings.

Copying your baby and waiting

Copy their sounds or actions and wait. For example, if your baby says "bababa", repeat back "bababa" with enthusiasm. Wait to see if your baby is interested in taking another turn.

Speaking your native language

Talk to your baby in your native language. This is best for their speech and language development. This will also nurture your important relationship with your baby.

يمكنك الرد على طفلك بواسطة:

الحديث

تحدثي إليه حول ما يقوم به، على سبيل المثال "أنت تنظر إلى الضوء".

السَّير ببطء

من المهم أن تتناسب سرعة سيرك مع سرعة طفلك أثناء اللعب معا، فدماع الطفل يحتاج إلى وقت لمعالجة التجارب والكلمات الجديدة.

الجلوس وجها لوجه

سيحب طفلك النظر إلى عينيك و الابتسام فهذا يساعد على تطوير لغته و قدرته على الكلام. اجلسي على مسافة مريحة (بطول الذراع تقريبا) لكي يستطيع طفلك التركيز على وجهك.

الاستماع

استمعي إلى طفلك، أي توقفي قليلا عند حوارك معه لتتيجي له فرصة التحدث أيضا، فهذا يظهر له أنك ترغبين في سماع أفكاره ومشاعره.

تقليد طفلك ثم الانتظار

قلدي أصواته أو أفعاله ثم انتظري. على سبيل المثال، إذا قال طفلك "بابابا"، فكرري نفس الشيء بحماس ثم انتظري حتى ترين ما إذا كان طفلك مهتما في قول شيء آخر.

التحدث بلغتك الأم

تحدثي مع طفلك بلغتك الأم فهذا يعتبر أفضل طريقة لتطوير لغة و قدرة طفلك على التكلم، كما سيؤدي ذلك إلى تعزيز علاقتكما المهمة.

In two-parent families, this could mean your baby is exposed to two or more languages from birth. For example, if one parent speaks in their native Polish and the other parent talks to them in their native English.

Comforting your baby when they cry

Providing lots of love and comfort helps your baby feel safe and secure with you. Responding to your baby's cries helps build healthy self-esteem. It also sets a strong foundation for their growing communication development.

أما في الأسر التي تتحدث لغتين أو أكثر، فهذا يعني أن بإمكان طفلك أن يتعرض لكلا اللغتين منذ ولادته. مثلما هو الحال لو كان أحد الوالدين يتحدث اللغة البولندية الأصلية معه وكان الآخر يتحدث إليه باللغة الإنجليزية الأصلية.

تهديئة طفلك عند بكاءه

إن توفير الكثير من الحب والراحة يساعد طفلك على الشعور بالأمان حولك، كما تساعد الاستجابة إلى بكاءه على بناء احترام ذاتي صحي. وعلاوة على ذلك، بناء أساس قوي من أجل تنمية قدرته التواصلية.

Other fun activities to try

Songs and nursery rhymes

Sing songs and nursery rhymes with your baby.

Picture books

Snuggle up and share a picture book together. Allow your baby to hold the book. Notice what your baby is interested in and talk about that for example, "You see the monkey!"

At this stage, this is more important than reading the words in the book.

Play on the floor

Your baby can learn so much language through playing with you. At this stage, your baby might enjoy touching or holding little toys with different feels, like soft blocks or a rattle.

Pace your play to suit your baby. You can repeat lots of new words, for example "shake shake" or "the ball feels squishy!"

Peek-a-boo

Social games like "Peek-a-boo" are a lot of fun and a great way to encourage your baby's communication and concentration.

Sensory books

Your baby will really enjoy 'touch and feel' sensory books. Allow your baby to hold the book and notice how they look at the pictures and touch the pages. Notice what your baby is interested in and talk about that, for example "the cat feels furry!"

Blocks

Your baby might enjoy banging blocks together or putting blocks into a cup. They might like to play with a ball, a pop-up toy or bubbles with you.

These games allow you to repeat lots of new words such as "the block is in the cup" or "pop the bubble".

أنشطة ممتعة أخرى لتجربها

أغاني و أناشيد الأطفال

غنّ الأغاني و الأناشيد مع طفلك.

الكتب المصورة

احتضنا و تصفّحنا كتاب الصور معا. دعي طفلك يحمل الكتاب و لاحظي الصور التي يبدو مهتما بها ثم علّقي على تلك الصورة قائلا على سبيل المثال: 'أنت ترى قردا!'

لأنه في هذه المرحلة، تعد رؤية الصور أكثر أهمية من قراءة الكلمات على الكتاب.

اللعب على الأرض

يمكن لطفلك أن يتعلّم الكثير من الكلمات من خلال اللعب معك. في هذه المرحلة، قد يستمتع طفلك بلمس أو حمل ألعاب صغيرة ذات أسطح مختلفة، مثل المكعبات البلاستيكية المرنة أو خشيشة.

اجعلي وتيرة لعبك تتناسب مع وتيرة طفلك. كما يمكنك تكرار الكثير من الكلمات الجديدة مثل "هزّ هزّ" أو "هذه الكرة إسفنجية!"

لعبة النظرة الخاطفة

توفر الألعاب الاجتماعية مثل لعبة النظرة الخاطفة الكثير من المرح وتعد طريقة رائعة لتشجيع التواصل مع طفلك وتركيزه.

كتب اللمس و الشعور

سيستمتع طفلك حقا بكتب اللمس و الشعور. اسمحى له بحمل الكتاب ولاحظي كيف ينظر إلى الصور ويلمس الصفحات، لاحظي أيضا أي من الصور يبدو مهتما بها ثم علّقي على تلك الصورة قائلا على سبيل المثال: "القطّة مغطاة بالفرو!".

المكعبات

قد يستمتع طفلك بضرب قطع المكعبات معا أو وضعها في كأس. قد يحب أيضا اللعب معك بالكرة أو صندوق المفاجآت أو الفقاعات.

تسمح له هذه الألعاب بتكرار الكثير من الكلمات الجديدة مثل "المكعب في الكأس" أو "فقق الفقاعة".

From 12 to 24 months

This is an amazing time in your toddler's language development. During this period, one of the most exciting milestones arrives – their first words.

There is often a huge spurt of language growth between 12 to 24 months. During this time, your toddler's understanding of language is growing fast. They are beginning to:

- understand some simple words and short phrases such as “it's bath time” or “where's the ball?”
- understand some simple action words, for example “who's eating?” or “who's sleeping?”
- identify some body parts, for example eyes, nose, mouth, hands
- recognise and point to familiar objects, people or pictures when asked, for example “where's teddy?” or “where's daddy?”

Your toddler will begin to use more and more words. You will notice your toddler:

- using single words to express their thoughts, feelings or ideas – they might point and say “mama” to communicate “there's mammy”
- combining babble and real words to try to form sentences
- pointing at things that interest them and asking “what's that?” – it helps your child to build their growing vocabulary when you answer these questions
- saying the same words over and over to practise their new vocabulary

As they approach 2 years of age, your toddler may start joining two words together, for example “daddy ball” or “teddy jump”.

How to support your toddler's communication

Just like when they were a baby, your toddler's communication will thrive through your spending time with them. It is important that you continue to tune into their facial expressions and sounds.

Show interest in what they are doing and respond to them by:

- describing your daily activities together, for example “that's the car” and “we're changing your nappy”
- adding words to your toddler's sentences, for example if they say “kick ball” you could say “yes, mammy is kicking the ball” – this helps them to use longer sentences when they are ready

من 12 إلى 24 شهرا

هذا أروع وقت في مرحلة تطور لغة طفلك، إذ أنه خلال هذه الفترة، يصل إلى أحد أهم المراحل المثيرة وهي قول كلماته الأولى.

غالبا ما تحدث طفرة هائلة من النمو اللغوي عند بلوغه ما بين 12 و24 شهرا، فخلال تلك الفترة، يزداد فهم طفلك للغة بشكل سريع و يبدأ في:

- فهم بعض الكلمات البسيطة والعبارات القصيرة مثل “حان وقت الاستحمام” أو “أين الكرة؟”
- فهم بعض الأفعال البسيطة، مثل “من يأكل؟” أو “من ينام؟”
- التعرف على بعض أجزاء الجسم، مثل العيون والأنف والفم واليدين
- التعرف على الأشياء أو الأشخاص أو الصور المألوفة والإشارة إليها عند سؤاله، على سبيل المثال “أين الدبوب؟” أو “أين بابا؟”

سيبدأ طفلك في استخدام المزيد والمزيد من الكلمات، إذ ستلاحظين أنه ما بين السنة الأولى والثانية:

- يستخدم كلمات واحدة للتعبير عن أفكاره أو مشاعره، مثلا قد يشير إلى “ماما” ويقول “ماما” بدل قول “أمي هناك”
- يجمع بين البربرة والكلمات المفهومة لمحاولة تكوين جمل
- يشير إلى الأشياء التي تثير اهتمامه ويسأل عنها؛ وتساعد إجابتك على تلك الأسئلة على بناء مفرداته المتنامية.
- ينطق الكلمات نفسها مرارا وتكرارا من أجل التمرن على المفردات الجديدة
- عندما يقترب الطفل من بلوغ سن السنتين، فقد يبدأ باستعمال كلمتين معا، على سبيل المثال “كرة أبي” أو “اقفز يا دبوب”.

كيفية دعم تواصل الطفل

ستزداد قدرة تواصل طفلك عبر قضاء وقتا معه مثلما كان الحال عندما كان رضيعا، ومن المهم أيضا أن تواصل الانتباه إلى تعابير وجهه والأصوات التي يصدرها.

أبدي اهتماما في الأشياء التي يقوم بها والتعليق عليها من خلال:

- وصف النشاطات اليومية معا، على سبيل المثال “تلك هي السيارة” و“نحن نقوم بتغيير حفاظك”
- إضافة كلمات إلى جمل طفلك، على سبيل المثال، إذا كان الطفل يقول “ركل الكرة”، فيمكنك قول “نعم، الأم تركل الكرة” - وهذا يساعده على استخدام جمل أطول عندما يكون مستعدا للتكلم

Use actions with your words

For example, wave when you say “bye bye” or shake your head when you say “no”. This makes it easier for your toddler to understand your words and gives them more ways to communicate with you too.

Give “it” a name

Instead of saying “there it is”, you could say “there’s the ball” or “there’s the bubble”. This will help them to become familiar with a range of specific words.

Speak slowly and clearly

When talking with your toddler, speak slowly and clearly, so that they have the best opportunity to hear the sounds at the beginning, middle and end of the words. This will help to develop their speech sounds.

Stay calm when they’re being challenging

Staying calm will help your toddler to learn how to deal and emotions. It also encourages good self-esteem and sets a strong foundation for their growing communication and later speech and language development.

Use words to describe your toddler’s feelings

Name the emotions your toddler is experiencing, for example, happy, excited, sad or upset. This gives your child the words to understand and talk about their own and others’ feelings. This is very important for your child’s emotional awareness and development.

Limit screen time

Screens can be smartphones, gaming devices, tablets, computers and televisions. Try to limit screen time to under one hour per day for 18 to 24 month olds. It is not recommended for children under 18 months to have any screen time.

Watching too much on screens can take time away from special interactions with your toddler that are important for speech and language development.

Limit soothers

Try to limit your toddler’s use of soothers, especially when they are awake. Soothers can lead to difficulties with their teeth and speech.

استخدمي إشارات عند الكلام

على سبيل المثال، لَوْحِي بيديك عندما تقولي ”وداعاً“ أو هزِّي برأسك عندما تقولي ”لا“. هذا يُسهِّل على طفلك فهم كلماتك ويمنحه المزيد من الطُّرق للتواصل معك أيضًا.

قومي بتسمية كل شيء

بدلاً من قول ”إنها هناك“، يمكنك أن تقولي ” الكرة هناك ” أو ” الفقاعة هناك ”. سيساعده ذلك على التعرف على مجموعة من الكلمات المحددة.

تحدثي ببطء ووضوح

عند التحدث مع طفلك الصغير، تحدثي ببطء وبوضوح لكي يستطيع سماع الأصوات في بداية الكلمات ووسطها ونهايتها. سوف يساعد هذا على تطوير نطقه.

ابقي هادئة عندما يصبح طفلك تنافسياً

الالتزام بالهدوء يساعد طفلك على تعلم كيفية التعامل مع مشاعره، كما يشجع على بناء احترام ذاتي جيد و أساس قوي من أجل تنمية قدرته التواصلية ثم الكلامية واللغوية في وقت لاحق.

استخدمي الكلمات لوصف مشاعر طفلك الصغير

قومي بتسمية المشاعر التي يشعر بها طفلك، مثل، سعيد، متحمس، حزين أو مستاء. هذا يزود طفلك بالكلمات لفهم والتحدث عن مشاعره و مشاعر الآخرين، كما يعد أمراً مهماً للغاية من أجل تنمية وعي طفلك العاطفي وتطوره.

تقليل وقت الشاشة

قد تكون الشاشات هواتف ذكية، أجهزة ألعاب، لوحات إلكترونية، كمبيوتر أو تلفزيون. حاولي أن تقللي وقت استعمال هذه الأجهزة للأطفال التي تبلغ أعمارهم من 18 إلى 24 شهراً إلى أقل من ساعة يومياً. أما للأطفال دون سن 18 شهراً، فلا ينصح باستعمالهم لها كلية.

يمكن أن تضع المشاهد الكثرة فرصتك المميزة للتفاعل والتحدث مع طفلك والتي تعد مهمة لتطوير قدرته الكلامية واللغوية.

الحد من استعمال اللهايات

حاول ألا تعطي طفلك اللهايات بكثرة و خاصة عندما يكون مستيقظاً لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في أسنانه وصعوبات في الكلام.

Fun activities to try with your toddler

Ideas include:

Action songs and nursery rhymes

Sing action songs and nursery rhymes with your toddler. Repeat the same songs and go slowly, so that your toddler can become familiar with the rhythm.

“This little piggy went to the market...” is a fun rhyme to sing during nappy change or after bath time. When your toddler starts using their first words, try leaving out the last word of the rhyme for your toddler to say, for example: “They all fall...”

Books

Most toddlers enjoy books with simple stories or about their favourite characters. Encourage them to join in for repetitive lines of the story. It is best to follow your toddler's interest in the book – this may involve describing the pictures instead of reading the story.



Floor play

Play on the floor with your toddler, they can learn so much language through play.

Other games

Your toddler might enjoy imaginary games, jigsaws, painting and much more. These games allow you to interact and talk with them and to support their growing speech and language development.

أنشطة ممتعة لممارستها مع طفلك

تشمل الأفكار ما يلي:

الأغاني الحركية وأناشيد الأطفال

قومي بغناء أغاني حركية و أناشيد مع طفلك ثم كرريها ببطء حتى يتسنى له التعود على الإيقاع.

لأنشودة “ذهب هذا الخنزير الصغير إلى السوق...” نغمة ممتعة يمكنك غناءها مع طفلك أثناء تغيير الحفاض أو بعد الاستحمام. عندما يبدأ طفلك الصغير في نطق كلماته الأولى، حاولي أن تتركي قول الكلمة الأخيرة من الأنشودة لطفلك، على سبيل المثال: “كلهم يسقطون...”

الكتب

يستمتع معظم الأطفال الصغار بقراءة القصص البسيطة أو عن شخصياتهم المفضلة. خلال ذلك، شجعي الطفل على تكرار قراءة أسطر القصة معك، و من الأفضل أيضاً أن تتابعي الأشياء التي تثير اهتمامه في الكتاب، فقد يتضمن ذلك وصف الصور بدلاً من قراءة القصة.

اللعب على الأرض

العبي مع طفلك على الأرض لأنه من خلال ذلك يمكنه تعلم الكثير من الكلمات.

ألعاب أخرى

قد يستمتع طفلك بالألعاب الوهمية والألغاز والرسم وغيرها، وتسمح لك هذه الألعاب بالتفاعل والتحدث معه ودعم تطور قدرته الكلامية واللغوية.

All children are individuals and develop at different rates. The information in this book is a guide only.

If you are worried about your toddler's communication development, contact your:

- public health nurse
- GP

إن المعلومات الواردة في هذا الكتاب هي دليل فقط و ذلك لكون كل طفل فرد مختلف يتطور وفق وتيرة خاصة به.

إذا كنت قلقة بشأن تطوير قدرة طفلك التّواصلية، فاتصلي بـ:

- ممرضة الصحة العامة
- الطبيب العام

Possible signs your child is not developing as expected

All children develop at their own pace. Try not to compare your child with other children.

If you are worried about your child's development at any stage, always speak to your public health nurse or GP. Sometimes children learn a new skill like waving, and then seem to become bored of it. This can be normal.

But if your child seems to be losing skills that they had it is a good idea to speak with your public health nurse or GP. For example, if your child stops talking.

Trust your instincts. You know your child better than anyone else.

If your child was premature

Remember that if your baby was premature, they may follow a different pattern of development. Sometimes your paediatrician, public health nurse or GP will assess their milestones based on their due date, and not the date they were actually born.

By the age of 2 or 3, the development of premature babies tends to be similar to that of other children their age, and you can start using their actual age when looking at their milestones. Your paediatrician, paediatric nurse, public health nurse and GP will give you more information.

العلامات المحتملة التي تشير إلى عدم نمو طفلك كما هو متوقع

ينمو جميع الأطفال وفق وتيرة خاصة بهم فحاول عدم مقارنة طفلك مع أطفال آخرين.

أما إذا كنت قلقة بشأن نموه في أي مرحلة، فاستشيري دائماً ممرض الصحة العامة أو الطبيب العام، ففي بعض الأحيان يتعلم الأطفال مهارة جديدة مثل التلويح، ثم يبدوون وكأنهم يملّون منها و يعد ذلك أمراً طبيعياً.

أما إذا كان طفلك يبدو وكأنه يفقد مهارات اكتسبها مثلاً إذا توقف عن الكلام، فمن الجيد أن تتكلمي مع ممرض الصحة العامة أو الطبيب العام.

ثقّي بغرائزك، فأنت تعرفين طفلك أفضل من أي شخص آخر.

إذا كان طفلك خديجاً

تذكر أنه إذا كان طفلك خديجاً، فقد يتبع نمطاً مختلفاً من النمو. في بعض الأحيان، سيقوم طبيب الأطفال أو ممرضة الصحة العامة أو الطبيب العام بتقييم مراحل التطور لطفلك استناداً إلى موعد ولادته المحدد، وليس التاريخ الذي ولد فيه.

بحلول عمر السنتين أو 3 سنوات، يميل نمو الأطفال الخديجين إلى أن يكون مماثلاً لنمو الأطفال الآخرين الذين هم في نفس أعمارهم، ويمكنك البدء باستخدام أعمارهم الحقيقية عند النظر إلى مراحل تطوره. للمزيد من المعلومات، استشيري طبيب الأطفال، وممرضة الأطفال، وممرضة الصحة العامة، والطبيب العام.

Things you should look out for

0 to 6 months

Talk to your GP or public health nurse if your child:

- does not move, or appears not to be using both arms and both legs
- does not hold their head up by 3 months
- does not seem to see or hear things
- has an unusual cry, for example, high-pitched
- is not smiling by 6 to 8 weeks
- keeps one or both hands clenched into a fist after 4 months

6 to 12 months

Talk to your GP or public health nurse if your child:

- is very reluctant to start solid foods from about 6 to 7 months on

الأشياء التي يجب أن تنتبهي إليها

من 0 إلى 6 أشهر

تحدثي إلى الطبيب العام أو ممرض الصحة العامة إذا كان طفلك:

- لا يتحرك، أو يبدو أنه لا يستخدم ذراعيه وساقيه
- لا يستطيع رفع رأسه طويلاً بعد بلوغه 3 أشهر
- لا يستطيع رؤية أو سماع الأشياء
- بكاءه غير عادي، كأن يكون عالي النبرة
- لا يبتسم بعد بلوغه من 6 إلى 8 أسابيع
- يُبقي إحدى يديه أو كلاهما مقبوضة بعد بلوغه 4 أشهر

من 6 إلى 12 شهراً

تحدثي إلى الطبيب العام أو ممرض الصحة العامة إذا كان طفلك:

- يتردد في بدء تناول الأطعمة الصلبة بعد بلوغه من 6 إلى 7 أشهر تقريباً

- does not hold toys when offered to them
- is not able to sit unsupported by 10 months
- does not use both hands equally
- is not crawling or moving forward in some way
- does not smile or laugh out loud
- does not make different sounds when they speak
- does not turn towards you when you call their name
- does not make eye contact with you
- does not show pleasure when seeing you and other familiar people
- is constantly irritable and unable to soothe themselves or gain comfort from you
- has difficulty establishing a sleeping, waking and feeding pattern
- fails to gain weight even though they seem healthy

1 to 2 years

Talk to your GP or public health nurse if your child:

- is mainly silent when playing or does not babble a lot
- is not able to point to objects and toys that you name
- is not walking by 18 months or walks on their toes only
- does not imitate actions or words
- is not using some words or phrases by 18 months
- does not follow simple instructions by 2 years old
- does not listen when others are talking
- does not show any anxiety or upset when they are separated from you
- has difficulty interacting with you and other caregivers, including not making eye contact with you
- clings to you a lot and does not like changes in their routine
- does not show affection to familiar people
- is not responding to the limits you set and can be very stubborn or defiant in their contacts with you and others

Ask your public health nurse to perform an 'ages and stages questionnaire' on your child if you are concerned about any aspect of their development. This will look at your child's development in more detail.

- لا يمسك ألعاباً عند تقديمها له
- لا يمكنه الجلوس بدون دعم منك عند بلوغه 10 أشهر
- لا يستخدم كلتا يديه بنفس القدر
- لا يزحف أو يتحرك إلى الأمام بطريقة ما
- لا يبتسم أو يضحك بصوت عال
- لا يصدر أصواتاً مختلفة عند التحدث
- لا يلتفت نحوك عند مناداته باسمه
- لا يتواصل بصريا معك
- لا يسرُّ لرؤيتك ورؤية الأشخاص الآخرين المألوفين
- ينفعل باستمرار وغير قادر على تهدئة نفسه أو الاستئناس بوجودك
- يجد صعوبة في إنشاء نمط للنوم والاستيقاظ والرضاعة
- لا يستطيع اكتساب الوزن على الرغم من أنه يبدو صحيا

من سنة إلى سنتين

تحدثي إلى الطبيب العام أو ممرض الصحة العامة إذا كان طفلك:

- صامتاً معظم الوقت عند اللعب أو لا يبربر كثيراً
- لا يستطيع الإشارة إلى الأشياء والألعاب التي تسميها
- لا يمشي بعد بلوغه 18 شهراً أو يمشي على أصابع قدميه فقط
- لا يقلد الحركات أو الكلمات
- لا يستطيع قول بعض الكلمات أو العبارات بعد بلوغه 18 شهراً
- لا يتبع تعليمات بسيطة بعد بلوغه عمر السنتين
- لا يستمع عندما يتحدث الآخرون
- لا يظهر أي قلق أو انزعاج عندما يتم فصله عنك
- يواجه صعوبة في التفاعل معك ومع مقدمي الرعاية الآخرين، بما في ذلك عدم التواصل بصريا معك
- يتمسك بك كثيراً ولا يحب التغييرات في روتينه
- لا يظهر المودة لأشخاص مألوفين
- لا يحترم الحدود التي وضعتها و يكون عنيداً جداً أو متحدياً عند تواصله معك ومع الآخرين

أطلب من ممرض الصحة العامة إجراء استبيان الأعمار والمراحل على طفلك إذا كنت قلقة بشأن أي جانب من جوانب نموه، فهذا سيفسر لك مراحل نموه في تفاصيل أكثر.

Caring for your child with special needs

If your child has special needs or a long-term illness, this can bring extra adjustments to your family's life. As a parent you may have difficult feelings to cope with. You may also have to make additional decisions for your child and your family.

Your GP and public health nurse are there to help. They can offer information and support to guide you. They can also refer you to other services that you may need.

Useful websites

When your child is diagnosed with a particular condition, you may look for information online. You should always remember that while the internet is a great source of information, there is also a lot of information that is out of date, unreliable or incorrect.

The information you find online may not be relevant to your child's own needs, even if it is about the same condition. Each child is different.

If you have recently found out about your child's disability or developmental delay, you may find informingfamilies.ie helpful.

Talking to other parents

Although everyone's experience is different, it can be helpful to speak to other parents who have children with needs similar to your child's.

They are likely to have been through the same emotions and pathways. They may be able to offer you some practical advice.

The Special Needs Parents Association is run by parents to provide families of children with disability or special needs with support and information. See specialneedsparents.ie

Services for children with special needs

When a child is diagnosed with a disability or there are concerns that their development may be delayed, it is important that parents are supported to provide the extra care their child needs to reach his or her potential.

Your child may need services such as physiotherapy or speech and language therapy. Parents can find out about how to encourage their child's development and get advice on practical issues. What services you and your child are offered depends on the needs of your child.

العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات خاصة

إذا كان طفلك من ذوي الاحتياجات الخاصة أو يعاني من مرض طويل الأجل، فقد يتوجب هذا إجراء تعديلات إضافية و اتخاذ قرارات أخرى لأجل طفلك وعائلتك و التي قد تتلقين صعوبة في التعايش مع هذا كونك أمًا.

إن الطبيب العام و ممرض الصحة العامة موجودان للمساعدة. يمكنهما توفير المعلومات و الدعم اللازم لتوجيهك إلى الطريق الصحيح. بالإضافة إلى ذلك، يمكنهم إحالتك إلى خدمات أخرى قد تحتاجين إليها.

اللجوء إلى مواقع إلكترونية مفيدة

عندما يتم تشخيص طفلك بحالة مرضية معينة، فيمكنك أن تبحثي عن معلومات على مواقع الإنترنت، لكن يجب أن تتذكرى دائماً أنه على الرغم من أن الإنترنت تعد مصدراً رائعاً للحصول على المعلومات، إلا أن الكثير منها قد يكون قديماً أو غير موثوق به أو غير صحيح.

قد لا تكون المعلومات المتوفرة على الإنترنت لها صلة باحتياجات طفلك الخاصة، حتى لو كانت حول نفس الحالة المرضية لأن كل طفل مختلف.

إذا علمت مؤخراً عن إعاقة طفلك أو تأخره في النمو، فقد تجددين موقع informingfamilies.ie مفيداً لك.

التحدث إلى أولياء آخرين

على الرغم من أن تجربة كل شخص مختلفة، فقد يكون من المفيد أن تتحدثي إلى الأولياء الآخرين الذين لديهم أطفال ذوي احتياجات مماثلة لاحتياجات طفلك.

من المحتمل أنهم مرّوا بنفس المشاعر والمسارات، لذلك قد يكونوا قادرين على تقديم بعض النصائح العملية لك.

يدير الأولياء رابطة ذوي الاحتياجات الخاصة و التي تزود أسر الأطفال المعوقين أو ذوي الاحتياجات الخاصة بالدعم والمعلومات التي يحتاجونها. تصفح موقع specialneedsparents.ie للمزيد من المعلومات.

خدمات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

عندما يتم تشخيص طفلك بإعاقة أو أن هناك مخاوف حول تأخره في النمو، فمن المهم أن يُدعم الوالدين من أجل توفير الرعاية الإضافية التي يحتاجها الطفل لتحقيق إمكاناته.

قد يحتاج طفلك أيضاً إلى خدمات مثل العلاج الفيزيائي أو علاج النطق واللغة، كما يمكن للوالدين معرفة كيفية تشجيع نمو أطفالهم والحصول على المشورة بشأن القضايا العملية. تعتمد الخدمات التي تتلقاها أنت وطفلك على احتياجات طفلك.

Health services for children with a disability or developmental delay are provided by the HSE itself or by certain voluntary organisations which receive funding from the HSE.

Many children with delays in their development can have their needs met by their local HSE primary care services such as a community speech and language therapist or physiotherapist.

Children's disability teams provide services for children with more complex needs, who require the support of a team of professionals working closely together.

Children's disability services vary across the country. You can see a list of the services in your area at hse.ie/childdisability or talk to your public health nurse about what's available near you and how to get your child referred to a service that may help them.



توفّر الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية أو بعض المنظمات التطوعية الممولة من قبل ذلك المكتب خدمات صحية للأطفال المعاقين أو المتأخرين في النمو.

يمكن تلبية احتياجات العديد من الأطفال الذين يعانون من تأخير في نموهم من قبل خدمات الرعاية الصحية المحلية التابعة للمكتب التنفيذي المحلي للخدمات الصحية من خلال الحصول على معالج للنطق و اللغة أو أخصائي في العلاج الطبيعي.

توفر فرق العناية بالأطفال المعاقين خدمات للأطفال ذوي الاحتياجات الأكثر تعقيداً، والذين يحتاجون إلى الدعم من فريق من مهنيين يعملون معاً عن قرب.

تختلف خدمات العناية بالأطفال المعاقين في جميع أنحاء البلاد. يمكنك الاطلاع على قائمة الخدمات الموجودة في منطقتك على الموقع: hse.ie/childdisability أو التحدث مع ممرضة الصحة العامة حول ما هو متاح بالقرب منك وكيفية إحالة طفلك إلى الخدمات التي قد تساعد.

Financial entitlements

Benefits and entitlements

Information on benefits and entitlements is available on citizensinformation.ie

Domiciliary care allowance

This is a monthly payment made to the carer of a child with a severe disability who lives at home. See welfare.ie

Carer's benefit

This is a payment made to people who leave the workforce to care for a person or people who need full-time care and attention. See welfare.ie

Carer's allowance

This is a payment to people on low incomes who are looking after a person who needs support because of age, disability or illness. See welfare.ie

Carer's support grant

This is an annual grant made to carers. It is paid automatically to people getting carer's allowance (full-rate or half-rate), carer's benefit or domiciliary care allowance. See welfare.ie

Long term illness scheme

This includes free drugs, medicines and medical and surgical appliances for the treatment of certain conditions. The scheme does not depend on your income or other circumstances. See hse.ie

الاستحقاقات المالية

الفوائد والاستحقاقات

تتوفر معلومات حول الفوائد والاستحقاقات على موقع citizensinformation.ie

بدل الرعاية المنزلية

هو مبلغ شهري يدفع إلى راعي الطفل الذي يعاني من إعاقة شديدة و لا يستطيع مغادرة المنزل. تصفح موقع welfare.ie للمزيد من المعلومات.

فائدة مقدم الرعاية

يُدفع هذا المبلغ إلى الأشخاص الذين يتكون القوى العاملة من أجل رعاية شخص أو أشخاص يحتاجون إلى رعاية واهتمام طوال الوقت. تصفح موقع welfare.ie للمزيد من المعلومات.

بدل مقدم الرعاية

يُدفع هذا المبلغ إلى الأشخاص ذوي الدخل المنخفض الذين يعتنون بشخص يحتاج إلى الدعم بسبب العمر أو العجز أو المرض. تصفح موقع welfare.ie للمزيد من المعلومات.

منحة دعم مقدم الرعاية

تُدفع هذه المنحة السنوية تلقائياً إلى مقدمي الرعاية الذين يحصلون على بدل مقدم الرعاية (معدل كامل أو نصف معدل) أو فوائد مقدم الرعاية أو بدل الرعاية المنزلية. تصفح موقع welfare.ie للمزيد من المعلومات.

مخطط الأمراض طويلة الأجل

يشمل هذا الأدوية والأجهزة الطبية والجراحية المجانية لعلاج حالات معينة، ولا يعتمد على الدخل المالي أو ظروف أخرى. تصفح موقع hse.ie للمزيد من المعلومات.

Financial entitlements continued

Medical card for people receiving domiciliary care allowance

If you have a child for whom you are getting domiciliary care allowance, they are eligible for a medical card without a means test. See hse.ie

Incapacitated child tax credit

This is a tax credit if you have a child who is permanently incapacitated. See revenue.ie

Housing grants for adapting your home

A housing adaptation grant is available where changes need to be made to a home to make it suitable for a person with a physical, sensory or intellectual disability or a mental health difficulty. Contact your local city or county council for details.

'Better Energy Warmer Homes' scheme

Funds are available to make the homes of families receiving the domiciliary care allowance warmer and more energy efficient. See seai.ie

Tax reliefs for drivers and passengers with disabilities

There is a range of tax reliefs for the costs of buying and using a specially constructed or adapted vehicle for drivers and passengers with a disability. See revenue.ie

الاستحقاقات المالية (تابع)

البطاقة الطبية للأشخاص الذين يتلقون بدل رعاية منزلية

إذا كان لديك طفل يتلقى رعاية منزلية، فهو مؤهل للحصول على بطاقة طبية دون إجراء استطلاع الموارد المعيشية. تصفح موقع hse.ie للمزيد من المعلومات.

الائتمان الضريبي للطفل المعاق

إذا كان لديك طفل يعاني من إعاقة دائمة، فيمكنه الحصول على ائتمان ضريبي. تصفح موقع revenue.ie للمزيد من المعلومات.

المنح المقدمة لتكييف المنازل من أجل المعاقين

تُوفر منح التكييف المنزلية عندما تكون هناك حاجة لإجراء تغييرات في المنزل لجعلها مناسبة لشخص يعاني من إعاقة جسدية أو حسية أو ذهنية أو صعوبة في الصحة العقلية. اتصلي بالمجلس المحلي لمدينتك أو لمقاطعتك من أجل الحصول على التفاصيل.

مخطط "طاقة أفضل لتدفئة المنازل"

تُوفر التمويلات لجعل منازل الأسر التي تتلقى بدل الرعاية المنزلية أكثر دفئًا وأكثر كفاءة في استخدام الطاقة. تصفح موقع seai.ie للمزيد من المعلومات.

الإعفاءات الضريبية للسائقين والركاب ذوي الإعاقة

هناك مجموعة من الإعفاءات الضريبية لتغطية تكاليف شراء واستخدام سيارة مصممة خصيصًا أو مناسبة للسائقين والركاب ذوي الإعاقة. تصفح موقع revenue.ie للمزيد من المعلومات.

Equipment

Depending on their particular needs and difficulties, your child might benefit from equipment such as a walking aid or a special seat.

A health professional such as an occupational therapist can help you find out what would be the best option for your child and how to apply for it to be supplied or funded.

If you have a medical card or long term illness card, the HSE may provide equipment which has been prescribed by a health professional. If you have private health insurance, funding for some equipment may be covered so check with your insurer.

Pre-school supports

The Access and Inclusion Model (AIM) supports children with disabilities to access and fully participate in their local preschool.

المعدات

قد يستفيد طفلك من معدات مثل أداة المساعدة على المشي أو مقعد خاص، وذلك وفقا لاحتياجاته الخاصة وصعوباته.

يمكن أن يساعدك أخصائيو الرعاية الصحية مثل المعالج المهني في اختيار أفضل المعدات لطفلك وكيفية التقدم بطلب للحصول عليها أو لتمويلها.

إذا كان لديك بطاقة طبية أو بطاقة الأمراض المزمنة، فقد توفر الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية المعدات التي وصفها أخصائيو الرعاية الصحية، وإذا كان لديك تأمين صحي خاص، قد يتم تغطية تمويل بعض المعدات، لذلك تحقق من ذلك مع شركة التأمين الخاصة بك.

دعم الالتحاق بالحضانه

يدعم نموذج الالتحاق و الدمج الشامل الأطفال المعاقين من أجل التحاقهم بحضانتهم المحلية والمشاركة فيها مشاركة كاملة.

If your child needs support to attend, including equipment or expert advice from an early years specialist, the preschool will make an application with your help and permission to AIM.

See aim.gov.ie for more information and talk to your pre-school provider.

Home supports

Caring for a child with special needs, especially if they have complex medical needs, can put a lot of extra pressure on parents and carers.

Home support is when a family support worker takes over care of your child for a period of time to allow you some time off. The availability of this service varies across the country, so talk to your public health nurse or your child's disability team to find out if it is available.

Assessing your child's needs

Your child is entitled to an assessment of need under the Disability Act if you think that they have a disability. You can contact an assessment officer through your local HSE health centre. See hse.ie for more information.

Please note that it is not essential to go through the assessment of need process to access services for your child – they can be referred directly.

إذا كان طفلك يحتاج إلى دعم للحضور، بما في ذلك دعم بالمعدات أو الحصول على استشارة خبرة من أخصائي في السنوات المبكرة للطفولة، فإن الحضانة بمساعدتك وبعد إذنك ستقدم طلباً للحصول على الدعم اللازم من نموذج الالتحاق والدمج الشامل.

تصفح موقع aim.gov.ie للحصول على مزيد من المعلومات والتحدث إلى مقدّم خدمة الحضانة.

الدعم المنزلي

يمكن أن تسبب رعاية طفل ذو احتياجات خاصة، خصوصاً إذا كانت احتياجاته طبية معقدة، الكثير من الضغط على الوالدين ومقدمي الرعاية.

الدعم المنزلي هو تولى أحد موظفي الدعم الأسري رعاية طفلك لفترة من الوقت للسماح لك ببعض من الراحة. ولأن توفر هذه الخدمة يختلف في جميع أنحاء البلد، تحدثي إلى ممرض الصحة العامة أو فريق رعاية طفلك المعاق لمعرفة ما إذا كانت متوفرة.

تقييم احتياجات طفلك

يحق لطفلك تقييم احتياجاته بموجب قانون الإعاقة إذا كنت تعتقد أن لديه إعاقة و ذلك بالاتصال بمسؤول التقييم من خلال مركز الرعاية الصحية المحلي. تصفح موقع hse.ie للمزيد من المعلومات.

يرجى الانتباه إلى أنه ليس من الضروري إجراء تقييم لاحتياجات طفلك للحصول على الخدمات إذ يمكن إحالته مباشرة إليها.

See hse.ie/progressingdisabilityservices for more information.

تصفح موقع hse.ie/progressingdisabilityservices للمزيد من المعلومات.



Your child's eyesight

Your baby should have sight from birth. Soon after your baby is born a doctor or specialist midwife will shine a light into your baby's eyes. This is a screening examination to look for cataracts.

Cataracts

Cataracts (when the lens of the eye is clouded) are rare in newborns. Screening improves the chances of this being picked up early. This means your baby will be treated if needed.

0 to 6 weeks

Your child may:

- start to focus their gaze – they love looking at faces

6 to 8 weeks

Your child may:

- look at you
- follow your face and smile back when you smile
- follow a brightly coloured toy that is held about 20cm away
- move both eyes together

2 to 6 months

Your child may:

- enjoy looking at bright colours and following moving objects with their eyes

By about 6 months

Your child may:

- look around them with interest
- see across a room
- notice and reach out for small coloured blocks 2.5cm wide or other objects that are placed 30cm in front of them
- recognise familiar toys and people that are about 2 to 3 metres away

By about 9 months

Your child may:

- reach out to touch objects and toys that they see in front of them
- look at small things, such as crumbs of bread, that are 30cm in front of them



رؤية طفلك

يجب أن يستطيع طفلك الرؤية منذ الولادة، فبعد فترة وجيزة من ولادته، سوف يضيء الطبيب أو ممرضة التوليد المتخصصة الضوء على عيون طفلك، وهذا اختباراً فاحصاً للبحث عن إعتام عدسة العين.

إعتام عدسة العين

إن إعتام عدسة العين (عندما تكون عدسة العين ضبابية) حالة نادرة عند الأطفال حديثي الولادة. يساعد الفحص على اكتشافها في وقت مبكر، وهذا يعني أنه سيتم علاج طفلك إذا لزم الأمر.

من الولادة إلى 6 أسابيع

يمكن لطفلك أن:

- يبدأ في تركيز نظراته و يحب النظر إلى الوجوه

من 6 إلى 8 أسابيع

يمكن لطفلك أن:

- ينظر إليك
- يتبع وجهك بعينه ويتسمع عندما تتسمع

- يتبع بعينه لعبة زاهية اللون ممسوكة على بعد حوالي 20 سم

- يحرك كلتا العينين معاً

من شهرين إلى 6 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يستمتع بالنظر إلى الألوان الزاهية ومتابعة الأشياء المتحركة بعينه

عند بلوغ 6 أشهر تقريباً

يمكن لطفلك أن:

- ينظر حوله باهتمام
- ينظر حول الغرفة
- يلاحظ ويمد يده لمسك المكعبات الملونة الصغيرة التي عرضها 2.5 سم أو يحاول الوصول إلى الأشياء الأخرى التي يتم وضعها على بعد 30 سم من مكانه
- التعرف على الألعاب المألوفة والأشخاص من على بعد 2 إلى 3 أمتار تقريباً

عند بلوغ 9 أشهر تقريباً

يمكن لطفلك أن:

- يمد يده للمس الأشياء والألعاب التي يراها أمامه
- ينظر إلى الأشياء الصغيرة، مثل فتات الخبز، التي تبعد عنه 30 سم

- use their hands and eyes to co-ordinate poking at the crumbs
- recognise familiar people who are across the street

By about 1 year onwards

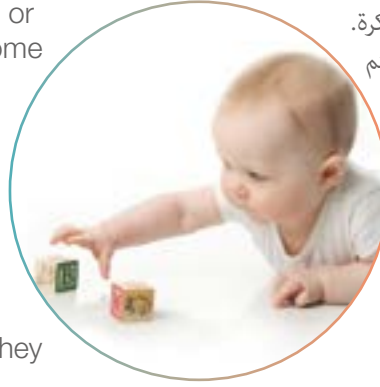
Your child may:

- recognise and point to objects and toys that they want
- notice people, traffic or animals that are moving about outside and will watch them with interest for a while

If you have concerns about your child's eyes

Some babies are born with eye problems or develop eye problems at an early age. Some of these problems can be treated if they are identified early. Your child's eyes will also be checked at their developmental assessments with the public health nurse (see page 10).

Contact your public health nurse or GP if you notice something wrong with the appearance of your child's eyes or think they cannot see properly.



- يستخدم يديه وعينييه لتنسيق الفتات في يده

- يتعرف على الأشخاص المألوفين الواقفين في الجهة المقابلة من الشارع

عند بلوغ عام فما فوق

يمكن لطفلك أن:

- يتعرف على الأشياء والألعاب التي يريدها ويشير إليها
- يلاحظ الناس أو حركة المرور أو الحيوانات التي تتحرك في الخارج ويشاهداهم باهتمام لفترة من الوقت

إذا كنت قلقاً بشأن عيون طفلك

يولد بعض الأطفال بمشاكل في العين أو يصابون بها في سن مبكرة. يمكن لبعض هذه المشكلات علاجها إذا تم اكتشافها مبكراً. سيتم فحص عيون طفلك أيضاً عند تقييم نموه مع ممرض الصحة العامة (انظري الصفحة 11).

اتصلي بممرض الصحة العامة أو الطبيب العام إذا لاحظت وجود خبط ما في عيون طفلك أو إذا كنت تعتقد أنه لا يستطيع الرؤية بشكل صحيح.

Your child's hearing

Newborn babies will have their hearing screened in the hospital. If your baby was born at home, your midwife will arrange this. Shortly after birth, babies should startle to sudden loud noises, like a loud clap or a door slamming. Babies will respond by blinking or opening their eyes wide.

What your child can hear

By 0 to 3 months

Your child may:

- be startled by loud sounds
- notice sudden noises like the noise of the vacuum cleaner and should pause and listen when it is turned on
- quieten or smile at the sound of your voice, even when they can't see you

سمع طفلك

سيتم فحص سمع الأطفال حديثي الولادة في المستشفى، أما إذا وُلد طفلك في المنزل، فستقوم ممرضة التوليد بذلك. بعد فترة وجيزة من الولادة، يجب على الأطفال أن يفرغوا عند سماع أصوات صاخبة مفاجئة، مثل التصفيق العالي أو إغلاق الباب بقوة و يستجيبوا لذلك عن طريق الرمش أو فتح أعينهم من الخوف

الأصوات التي يستطيع طفلك سماعها

من الولادة إلى 3 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يفرغ عند سماع أصوات عالية
- يستجيب إلى الأصوات المفاجئة مثل صوت المكنتسة الكهربائية و يتوقف مؤقتاً و يستمع إليها عند تشغيلها
- يهدأ أو يبتسم عند سماع صوتك، حتى عندما لا يتمكن من رؤيتك

4 to 6 months

Your child may:

- turn their head to follow sounds
- move their eyes in the direction of sounds
- respond to changes in the tone of your voice
- notice toys that make sounds

6 to 8 months

Your child may:

- turn their head at once towards a parent or carer when they hear a familiar voice
- turn towards and locate very quiet sounds made at either side of them if they are not too distracted by what is going on in front of them

About 9 months

Your child may:

- pay attention to what they're doing but be easily distracted by sounds
- notice everyday sounds
- make eye contact readily
- try to maintain interaction with carer through eye contact and cooing or babbling
- babble using a variety of sounds
- respond to their own name
- begin to respond to requests such as "come here" or "want more?"
- use speech or non-crying sounds to get and keep attention

12 months to 2 years

Your child may:

- point to a few parts of their body when asked
- follow simple commands and understand simple questions ("roll the ball," "kiss the baby" or "where is your shoe?")
- listen to simple stories, songs or rhymes
- point to pictures in a book when named

If you are concerned about your child's hearing

If you are worried about your child's hearing at any time, contact your public health nurse or GP to talk about your concerns.

من 4 إلى 6 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يدير رأسه لمتابعة الأصوات
- يحرك عينيه في اتجاه الأصوات
- يستجيب لتغيرات نبرة صوتك
- يلاحظ الألعاب التي تصدر الأصوات

من 6 إلى 8 أشهر

يمكن لطفلك أن:

- يدير رأسه في الحال باتجاه والده أو مقدم الرعاية عندما يسمع صوتاً مألوفاً
- يدور باتجاه الأصوات الخافتة الصادرة على كلا جانبيه و يحدد موقعها إذا لم يكن مشتتاً جداً بما يحدث أمامه

9 أشهر تقريباً

يمكن لطفلك أن:

- ينتبه إلى ما يفعله ولكن يُصرف انتباهه بسهولة بالأصوات
- يلاحظ الأصوات اليومية
- يتواصل بصرياً بسهولة
- يحاول الحفاظ على التفاعل مع مقدم الرعاية من خلال التواصل البصري والمناغاة أو البربرة
- يبربر باستخدام مجموعة متنوعة من الأصوات
- يستجيب عند مناداتك لاسمه
- يبدأ في الاستجابة لطلبات مثل "تعال إلى هنا" أو "أتريد المزيد؟"
- يتحدث أو يصدر أصواتاً للحصول و الحفاظ على انتباهك

من 12 شهراً إلى سنتين

يمكن لطفلك أن:

- يشير إلى بعض أعضاء جسمه عندما يُطلب منه ذلك
- يتبع الأوامر البسيطة ويفهم الأسئلة البسيطة ("دحرج الكرة" أو "قبّل الطفل" أو "أين هو حذاءك؟")
- يستمع إلى القصص البسيطة أو الأغاني أو القوافي
- يشير إلى صور الأشياء في الكتاب عند تسميتها

إذا كنت قلقة بشأن سماع طفلك

إذا كنت قلقة بشأن سماع طفلك في أي وقت، فاتصلي بممرضة الصحة العامة أو الطبيب العام للتحدث عن مخاوفك.



Speech and language

You baby's speech and language development is linked to your baby's ability to hear.

What your child should be able to do between birth and 1 year

Birth to 3 months

Hearing and understanding

- Startles to loud sounds.
- Goes quiet or smiles when spoken to.
- Seems to recognise your voice and goes quiet if crying.

Speech and language

- Makes pleasure sounds (cooing or gooing).
- Cries differently for different needs.
- Smiles when they see you.

4 to 6 months

Hearing and understanding

- Moves eyes in direction of sounds.
- Responds to changes in tone of your voice.
- Notices toys that make sounds.
- Pays attention to music.

الكلام واللغة

يرتبط كلام طفلك وتطوره اللغوي بقدرته على السمع.

الأشياء التي يجب أن يكون طفلك قادرًا على فعلها ابتداءً من الولادة إلى عمر السنة الواحدة

من الولادة إلى 3 أشهر

الاستماع و الفهم

- يفرح عند سماع أصوات عالية
- يهدأ أو يبتسم عندما تتحدث إليه
- يستطيع التعرف إلى صوتك و يهدأ له إذا كان يبكي

الكلام و اللغة

- يصدر أصواتا فرحة (المناغاة).
- يبكي بشكل مختلف لتلبية احتياجات مختلفة.
- يبتسم عندما يراك.

من 4 إلى 6 أشهر

الاستماع و الفهم

- يحرك عينيه في اتجاه الأصوات
- يستجيب إلى تغيرات نبرة صوتك
- يلاحظ الألعاب التي تصدر الأصوات
- ينتبه إلى صوت الموسيقى

Speech and language

- Babbling sounds more speech-like with many different sounds, including p, b and m.
- Chuckles and laughs.
- Vocalises excitement and displeasure.
- Makes gurgling sounds when left alone and when playing with you

7 months to 1 year

Hearing and understanding

- Enjoys games like peek-a-boo and pat-a-cake.
- Turns and looks in direction of sounds.
- Listens when spoken to.
- Recognises words for common items like “cup”, “shoe”, “book” or “juice”.
- Begins to respond to requests such as “come here” or “want more?”

Talking

- Babbling has both long and short groups of sounds such as “tata upup bibibibi”.
- Uses speech or non-crying sounds to get and keep attention.
- Uses gestures to communicate (waving, holding arms to be picked up).
- Imitates different speech sounds.
- Has one or two words (“hi”, “dog”, “dada” or “mama”) around first birthday, although sounds may not be clear.

What you child should be able to do between 1 and 2 years

- Points to a few body parts when asked.
- Follows simple commands and understands simple questions like “roll the ball”, “kiss the baby” or “where’s your shoe?”
- Listens to simple stories, songs and rhymes.
- Points to pictures in a book when named.
- Says more words every month.
- Uses some one-word or two-word questions like “where kitty?”, “go bye-bye?” or “what’s that?”.
- Puts two words together like “no cat” or “mommy book”.
- Uses many different consonant sounds at the beginning of words.

Reprinted with permission from How Does Your Child Hear and Talk © 2013. American Speech-Language-Hearing Association.

الكلام و اللغة

- تشبه أصوات بربرته أكثر إلى الكلام و يصدر العديد من الأصوات المختلفة، بما في ذلك الباء و الميم
- ضحكته مكتومة أو عادية.
- يصدر أصوات معبرة عن الإثارة والاستياء.
- يصدر أصوات الغرغرة عندما تتركه لوحده وعندما تلعب معك.

من 7 أشهر إلى سنة

الاستماع و الفهم

- يستمتع بلعب لعبة النظرة الخاطفة و ألعاب التصفيق
- يدور و ينظر باتجاه الأصوات
- يستمع عند التحدث معه
- يتعرف على أسماء الأشياء المألوفة مثل الكأس، والحذاء، والكتاب، والعصير.
- يبدأ في الاستجابة لطلبات مثل “تعال إلى هنا” أو “أتريد المزيد؟”

التكلم

- بربرته عبارة عن مجموعات طويلة و قصيرة من الأصوات مثل تاتا، أويوب، بي بي بي بي.
- يتحدث أو يصدر أصواتا للحصول و الحفاظ على انتباهك
- يستخدم الإيماءات للتواصل (التلويح و رفع ذراعيه لتحمله).
- يقلد أصوات الكلام المختلفة.
- ينطق بكلمة أو كلمتين (“مرحبًا” أو “كلب” أو “دادا” أو “ماما”) بعد بلوغ سنة واحدة، رغم أن الأصوات قد لا تكون واضحة.

الأشياء التي يجب أن يكون طفلك قادرًا على فعلها من عمر السنة الواحدة إلى السنتين

- يشير إلى بعض أعضاء جسمه عندما يُطلب منه ذلك
- يتبع الأوامر البسيطة ويفهم الأسئلة البسيطة (“دحرج الكرة” أو “قبل الطفل” أو “أين هو حذائك؟”)
- يستمع إلى القصص البسيطة أو الأغاني أو القوافي
- يشير إلى صور الأشياء في الكتاب عند تسميتها
- ينطق بكلمات أكثر في كل شهر
- يطرح أسئلة تتكون من كلمة واحدة أو كلمتين مثل: “أين القطة؟” أو “أذهب وداعا؟” أو “ما هذا؟”
- يستعمل كلمتين معا مثل: “لا قطة” أو “كتاب ماما”
- يستخدم العديد من الأصوات الساكنة المختلفة في بداية الكلمات.

أعيد طبع كتاب كيف يسمع طفلك ويتحدث © 2013 بإذن من الجمعية الأمريكية للكلام واللغة والسمع.



Your child's teeth

Teething and gums

Teeth don't usually appear until your baby is 6 months or later. They may show signs of teething from about 13 weeks.

Your child should have most of their 20 baby teeth by the time they are 2-and-a-half years old.

Every child is born with a complete set of 20 baby teeth growing under their gums.

Signs your baby is teething

Your baby may:

- have red and flushed cheeks
- dribble – wipe this away from the skin folds on their neck because this can cause soreness
- chew on their fists or on their toys more than usual
- have sore and tender gums and cry more
- have a nappy rash



Contact your public health nurse or GP if your child has a raised temperature, diarrhoea or generally seems unwell. This is not caused by teething.

أسنان طفلك

التسنين واللثة

لا تظهر الأسنان عادة حتى يبلغ طفلك 6 أشهر أو أكثر. قد تظهر عليهم علامات التسنين بعد حوالي 13 أسبوع.

يجب أن تكون لدى طفلك أغلب الأسنان اللبنية البالغ عددها 20 سناً في الوقت الذي يبلغ فيه من العمر سنتين ونصف.

يولد كل طفل ولديه مجموعة كاملة من 20 سناً لبنياً تنمو تحت لثتهم.

علامات تسنين طفلك

يمكن أن تكون لطفلك:

- الخدود الحمراء والمتوهجة.
- سيلان اللعاب – امسحيه بعيداً عن طيات الجلد في رقبتهم لأن ذلك قد يتسبب في تقرحات
- مضغ قبضتهم أو لعبهم أكثر من المعتاد
- التهاب وألم اللثة وبكاء أكثر
- طفح الحفاض

اتصلي بممرض الصحة العامة أو الطبيب العام إذا كان طفلك يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة، الإسهال أو يبدو بشكل عام أنه ليس على ما يرام، هذا ليس بسبب التسنين.

Helping your teething baby

It's upsetting to see your baby in discomfort from teething. Comforting and playing with them will help distract them.

Here are some other ways you can help:

- try giving your baby something to chew on such as a cool teething ring
- massage your child's sore gums with a sugar-free teething gel
- use mild sugar-free pain relief if your child wakes at night and is irritable
- give cold water to drink – this helps to keep babies hydrated and may also soothe their gums (remember to boil and cool water before giving it to a baby under 12 months)
- give healthy foods to chew on – but only do this if they're 6 months or older and stay close to your baby when they are eating in case they choke

مساعدة طفلك في مرحلة التسنين

أن رؤية طفلك غير مرتاح من التسنين أمر محزن، طمأنته واللعب معه سيساعد على صرف انتباهه.

فيما يلي بعض الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها المساعدة:

- حاولي إعطاء طفلك شيئاً ما لمضغه مثل حلقة تسنين باردة.
- قومي بتدليك لثة طفلك الملتهبة باستخدام هلام التسنين الخالي من السكر.
- استخدم مسكن ألم خفيف خالي من السكر إذا استيقظ طفلك ليلاً ومزاجه متعكر.
- أعطه الماء البارد للشرب – هذا يساعد على إبقائه مرطب وقد يهدئ اللثة أيضاً (تذكر أن تقومي بغلي الماء وتركه يبرد قبل إعطائه للطفل أقل من 12 شهراً).
- أعطه أطعمة صحية لمضغها - لا تقومي بذلك إلا إذا كان عمر طفلك 6 أشهر أو أكثر، كما يجب البقاء على مقربة منه عندما يقوم بالأكل في حالة اختناقه.

Teething rings

Chewing on a cool and clean teething ring can help soothe your baby's gums as well as distracting them from the pain.

You can cool some teething rings in the fridge. Always check the product instructions for how long to cool the ring. Never put the ring in the freezer as this could damage your baby's gums. Keep a spare clean teething ring in the fridge.

Let your baby hold the teething ring. Never place it on a string around their neck as this might strangle them.

You can also give your baby a cold wet facecloth to chew on.

Teething gels and pain relief

Sugar-free teething gels are available over the counter from the pharmacy. They contain a mild local anaesthetic which helps numb any pain. These are for babies older than 4 months.

Always make sure the product you use is suitable for your baby's age and ask your pharmacist for advice.

If your baby is still in discomfort after using teething gels, consider giving them sugar-free paracetamol or ibuprofen medication for babies. Don't use ibuprofen medication if your baby is under the age of 3 months.

Contact your GP or pharmacist for information on the safe use of gels and pain relief.

حلقات التسنين:

يمكن لمضغ حلقة تسنين باردة ونظيفة أن يساعد على تهدئة لثة طفلك، بالإضافة إلى صرف انتباهه عن الألم.

بإمكانك تبريد بعض حلقات التسنين في الثلاجة. تحقق دائماً من تعليمات المنتج لمعرفة المدة اللازمة لتبريد حلقة التسنين. لا تضعها في المجمد أبداً لأن ذلك قد يسبب ضرراً في لثة طفلك. اتركي حلقة تسنين إضافية نظيفة في الثلاجة.

دعي طفلك يحمل حلقة التسنين ولا تقومي بوضعها بواسطة سلسلة حول عنقهم أبداً لأن ذلك قد يخنقهم.

بإمكانك أيضاً إعطاء طفلك قطعة قماش رطبة باردة لمضغها.

هلام التسنين ومسكن الألم

مواد التسنين الهلامية الخالية من السكر متوفرة في الصيدليات بدون وصفة طبية. تحتوي على مخدر موضعي خفيف يساعد على تخدير أي ألم، وهي مخصصة للرضع الذين تزيد أعمارهم عن 4 أشهر.

تأكد دائماً من أن المنتج الذي تستخدمينه مناسب لعمر رضيعك واطلبي النصيحة من الصيدلي.

إذا بقي رضيعك يشعر بعدم الراحة بعد استخدام مواد التسنين الهلامية، ففكري في إعطائه باراسيتامول خالي من السكر أو دواء إيبوبروفين خاص بالأطفال. لا تستخدم دواء الإيبوبروفين إذا كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر.

اتصلي بطبيبك العام أو الصيدلي للحصول على المعلومات حول الاستخدام الآمن للمواد الهلامية ومسكن الألم.

Homeopathic teething products

There are some unlicensed homeopathic products sold online. These are not safe to use for babies.

Research into these products shows that they may cause serious side effects. These include difficulty breathing, seizures, agitation, excessive sleepiness, constipation and difficulty urinating.

This warning does not apply to Nelson's homeopathic teething products sold in Ireland with the brand name of 'Teetha'.

منتجات التسنين المثلية

هناك بعض المنتجات المثلية غير المرخصة التي تباع عبر الإنترنت، هذه المنتجات ليست آمنة للاستخدام من طرف الأطفال الرضع.

تظهر الأبحاث أن هذه المنتجات قد تسبب آثارا جانبية خطيرة تشمل صعوبة التنفس والصرع والهيجان والنعاس المفرط والإمساك وصعوبة التبول.

هذا التحذير لا ينطبق على منتجات التسنين المثلية لـ 'نيلسون' التي تباع في إيرلندا والتي تحمل الاسم التجاري "Teetha".

Do not use teething jewellery

Never use amber teething jewellery such as necklaces, bracelets and anklets. These products are unsafe. They are a potential choking hazard to any child less than 3 years of age.

لا تستخدمى مجوهرات التسنين

لا تستخدمى أبداً مجوهرات التسنين المصنوعة من العنبر مثل القلائد والأساور والخلاخيل، هذه المنتجات غير آمنة، قد تؤدي إلى اختناق الأطفال أقل من ثلاث 03 سنوات.

How teeth grow

Your child's first two teeth usually come through on the bottom gum.

كيف تنمو الأسنان

عادة ما تظهر الأسنان الأولى والثانية لطفلك في اللثة السفلي

Thumb-sucking

Sucking their thumb soothes some small children. Some young children develop this habit around 18 months old and will stop it by four years old. Thumb-sucking is only a problem if it continues beyond this age. This is because the sucking may affect the shape of the permanent front teeth.

مص الإبهام

بعض الأطفال الصغار يهدئون عندما يمصون إبهامهم. تبدأ هذه العادة عند بعض الأطفال عندما يبلغون 18 شهرا وسيوقفونها عندما يبلغون أربع 04 سنوات. يمثل مص الإبهام مشكلة إذا استمر بعد هذا العمر (فوق أربع سنوات)، لأن هذا المص قد يؤثر على شكل الأسنان الأمامية الدائمة.

It is also important that you regularly wash your child's hands. Regular hand washing can help stop infections transferring from their hands to their mouths.

من المهم أيضا أن تقومى بغسل يدي الطفل بانتظام، لأن ذلك يمكن أن يساعد في وقف انتقال العدوى من أيديهم إلى أفواههم.

Ask your dentist, GP, GP practice nurse or public health nurse for more advice about caring for your child's teeth.

أسأل طبيب الأسنان الخاص بك أو طبيبك العام أو الممرض الممارس أو ممرضة الصحة العامة للحصول على المزيد من النصائح (الاستشارات) حول العناية بأسنان طفلك.

Your baby's social and emotional world

عالم طفلك الاجتماعي والعاطفي

The relationship between you and your child in the early years of their life provides the foundation for good health and well-being throughout the rest of their life.

تُوفر العلاقة بينك وبين طفلك في سنواته الأولى الأساس لصحة جيدة ورفاهية طوال بقية حياته.

How your baby develops as a person

You are building a bond with your baby from the moment they are born. The way you hold your baby closely, make eye contact, speak with them, touch and comfort them are all part of building this loving and trusting relationship.

كيف ينمو طفلك كشخص

أنت تبني رابطة مع طفلك منذ لحظة ولادته. الطريقة التي تمسكين بها طفلك عن كئيب، تتواصلين معه بالأعين، وتحدثين معه، وتلمسينه وترحيه كلها جزء من عملية بناء علاقة المحبة والثقة هذه.

Responsive parenting

Your child's social, emotional and behavioural development is influenced by the way you listen and respond to them and by the way they respond to you. From an early age, you are starting to learn and identify your baby's cues around tiredness, hunger and possible pains. It is important to tune into these cues as they will help you to get to know your baby.

الأمومة والأبوة الاستجابية

يتأثر النمو الاجتماعي والعاطفي والسلوكي لطفلك بالطريقة التي تستمعين بها إليه وتستجيب له بها وبالطريقة التي يستجيب هو بها. أنت تبدئين من سن مبكرة بتعلم وتحديد إشارات التعب والجوع والألم المحتملة لطفلك. من المهم أن تتعرفي على هذه الإشارات لأنها سوف تساعدك على معرفة طفلك.



Listening to cues

Cues will help you to soothe and comfort your baby and identify what they need. Every baby is special and unique and has their own personality. You will get to know from your baby's cues what touches, sounds and environments they enjoy.

Feeling safe helps them to be confident

As your child grows, it is important that you provide a safe, secure and nurturing environment for them to develop. They will at first be dependent on you, and become gradually more independent.

As a parent, it is important to know what to expect as your child grows so that you can support and help them to grow to be confident, happy and secure.

Milestones for your baby's social and emotional development

1 to 2 months

Your baby may:

- respond to your voice
- cry, smile and coo
- look at faces
- quieten when picked up (most of the time)

3 to 4 months

Your baby may:

- give warm smiles and laughs
- cry when upset and seek comfort
- show excitement by waving arms and legs

5 to 6 months

Your baby may:

- be friendly with strangers, but may show slight anxiety when you or another trusted adult is out of sight
- know and respond to familiar faces

6 to 9 months

Your baby may:

- begin to show fear of things that did not bother them before this, such as heights or going for a bath
- get very attached to you and upset if you go away, for example when you leave them at your child-minder or with your baby sitter

الاستماع إلى الإشارات

سوف تساعدك الإشارات على تهدئة وإراحة طفلك وتحديد ما يحتاجه. كل طفل مميز وفريد وله شخصيته الخاصة. ستتعرف من خلال إشارات طفلك على اللمسات والأصوات والبيئات التي يستمتع بها.

الشعور بالأمان يساعد الطفل على الثقة بنفسه

مع نمو طفلك، من المهم أن تتوفر له بيئة آمنة وحاضنة لكي يتطور. في البداية سيعتمد عليك، لكنه سيصبح أكثر استقلالية تدريجياً.

بصفتك أحد الوالدين، من المهم معرفة ما يمكن توقعه مع نمو طفلك حتى تتمكني من دعمه ومساعدته على النمو ليكون واثقاً، سعيداً وآمناً.

معالم (مراحل) التطور الاجتماعي والعاطفي لطفلك

من شهر إلى شهرين

طفلك قد يقوم بـ

- الاستجابة لصوتك.
- البكاء، الابتسامة والسجع.
- النظر إلى الوجوه.
- الهدوء عند القيام بحمله (معظم الوقت)

من 3 إلى 4 أشهر

طفلك قد يقوم بـ

- يعطي ابتسامات دافئة ويضحك.
- البكاء عند الانزعاج والبحث عن الراحة.
- إظهار الحماس من خلال التلويح بالذراعين والساقين.

من 5 إلى 6 أشهر

طفلك قد يقوم بـ

- يكون ودود مع الغرباء، لكن قد يظهر بعض القلق عندما تكون أنت أو شخص بالغ يثق به بعيداً عن الأنظار.
- معرفة الوجوه المألوفة والاستجابة لها.

من 6 إلى 9 أشهر

طفلك قد يقوم بـ

- البدء في إظهار الخوف من الأشياء التي لم تزعجهم قبل ذلك، مثل الأماكن العالية أو الذهاب للحمام.
- الارتباط بك بشدة وانزعاجه إذا ذهب، على سبيل المثال عندما تتركه مع المعتني به أو مع الحاضنة.

9 to 12 months

Your baby may:

- seek your attention and cry to get it
- become shy around other less familiar faces and be attached to you
- feel secure in their close relationship with you and trust that their needs will be met by you
- show feelings of happiness by laughing, show feelings of anger by screaming and show feelings of hurt by crying
- be able to recognise these ranges of feelings in others, for example, they may get upset easily if they see and hear another small child crying

من 9 إلى 12 شهرا

طفلك قد يقوم بـ

- لفت انتباهك والبكاء من أجل ذلك.
- يكون خجولا من الوجوه الأخرى غير المألوفة له ويكون متعلقا بك.
- يشعر بالأمان من علاقته الوثيقة معك، ويثق بأنك ستقومين بتلبية احتياجاته.
- إظهار مشاعر السعادة بالضحك وإظهار مشاعر الغضب بالصراخ وإظهار مشاعر الأذى بالبكاء.
- القدرة على التعرف على هذه المشاعر عند الآخرين، على سبيل المثال، قد ينعجون بسهولة إذا رأوا أو سمعوا طفل صغيرا آخر يبكي.

Milestones for your toddler**12 to 15 months**

Your toddler may:

- be easily frightened and cry if they are startled by a sound such as a door banging
- look for your attention and approval but not always do what you say
- have developed a safe and secure relationship with you
- react to changes in their daily routine
- be able to soothe and comfort themselves, for example, by sucking their thumb, as well as sometimes needing comfort from you

معالم لطفلك**من 12 إلى 15 شهرا**

طفلك قد يقوم بـ

- يخاف بسهولة ويبكي إذا فاجأه صوت ما مثل ضجيج الباب.
- يسعى للحصول على انتباهك وموافقتك ولكنه لا يفعل ما تقوله له دائما.
- يطور علاقة أمنة معك.
- يتفاعل مع التغيرات المختلفة التي تحدث في روتينه اليومي.
- يكون قادرا على تهدئة وإراحة نفسه، على سبيل المثال عن طريق مص إبهامه، وكذلك في بعض الأحيان يحتاج منك أن تريحه.

15 to 18 months

Your toddler may:

- enjoy and thrive on getting your personal attention and praise
- get upset when they do not get something they want
- be unwilling to share toys with other children

من 15 إلى 18 شهرا

طفلك قد يقوم بـ

- يستمتع وينجح في الحصول على اهتمامك وثنائك الشخصي.
- ينعج عندما لا يحصل على شيء يريد.
- لا يرغب في مشاركة الألعاب مع الأطفال الآخرين.

18 to 24 months

Your toddler may:

- like to have their own way by testing the limits
- have tantrums when they do not get their own way
- become less frightened than they were of things such as heights or people who they do not really know
- learn to deal with short separations from you
- not want to go to bed at bedtime
- not like it if you are cross with them and they may cry

من 18 إلى 24 شهرا

طفلك قد يقوم بـ

- يحب أن تكون له طريقته الخاصة في اختبار الحدود
- تتناوب نوبات غضب عندما لا يحدث ما يريد.
- يصبح أقل خوفا مما كان عليه سابقا من الأشياء مثل المرتفعات أو الأشخاص الذين لا يعرفوهم جيدا.
- يتعلم التعامل مع الابتعاد عنك لفترة قصيرة.
- لا يريد الذهاب إلى الفراش في وقت النوم
- لا يعجبه الأمر إذا غضبت منه وقد يبكي لذلك.

- show resentment of any attention you give to other small children
- develop a sense of themselves such as recognising their own face in a mirror

- يستاء من أي اهتمام توليه للأطفال الصغار الآخرين
- يطور شعور بنفسه مثل التعرف على وجهه في المرآة

Tips to help your baby to feel safe and secure

- Respond to your baby when they are unsettled or crying – this isn't 'spoiling' them and helps them to become calm.
- Cuddle, touch, sing and talk to your baby.
- Smile at your baby as you hold them close to you.
- Take time to make eye contact with your baby – for example, when you are feeding them.



نصائح لمساعدة طفلك على الشعور بالأمان

- استجيب لطفلك عندما يكون مضطرباً أو يبكي - فهذا ليس "تدليل" له ويساعده على الهدوء.
- احتضانه ولمسه والغناء والتحدث إليه.
- ابتسمي لطفلك عندما تمسكينه بالقرب منك.
- خذي الوقت الكافي للاتصال البصري بطفلك (النظر في عيني طفلك)، مثلاً عندما تقومي بإطعامه.

Tips for encouraging your child's emotional development

Show them affection

Show your child that you love them by giving them lots of physical affection, plenty of cuddles and kisses.

Tell your child that you love them.

Give them time

Make time to play, chat and listen to your child – this lets them know that they are important.

Toddlers need to play on their own and with others – they will learn many life skills such as winning and losing, having fun and chatting to others.

Build their confidence and self-esteem

Talk about your child in a positive way.

Allow them, where possible, to make choices and decisions. For example: "Do you want to wear your blue coat or your yellow coat?" This can help avoid arguments and helps develop their independence.

Encourage them to be as independent as possible, for example by learning to dress or feeding themselves.

نصائح لتشجيع النمو العاطفي لطفلك

أظهري له عاطفتك

أظهري لطفلك أنك تحبينه من خلال إعطائه الكثير من المودة الجسدية والكثير من الحضانة والقبلات.

أخبري طفلك أنك تحبينه.

امنحهم الوقت

خصّصي وقتاً للعب والدراسة مع طفلك، والاستماع إليه - وهذا يتيح لهم معرفة مدى أهميته.

يحتاج الأطفال الصغار إلى اللعب بمفردهم ومع الآخرين - حيث سيتعلمون العديد من المهارات الحياتية مثل الفوز والخسارة والاستمتاع والدراسة مع الآخرين.

بناء ثقته بنفسه وتقديره لذاته

تحدثي عن طفلك بطريقة إيجابية.

اسمحي له، عند الإمكان، بالاختيار واتخاذ القرارات. مثلاً: "هل تريد ارتداء معطفك الأزرق أو معطفك الأصفر؟" يمكن أن يساعد ذلك في تجنب الحجج ويساعد على تطوير استقلاليته.

شجعيه على أن يكون مستقلاً قدر الإمكان، مثلاً عن طريق تعليمه ارتداء ملابسه أو تناول الطعام بنفسه.



Respect your child

All children deserve to be treated with courtesy and dignity, just like adults – your child learns respect from what you do.

For example, suppose you correct your toddler for misbehaviour. Later, you find out that you were wrong. You can show them the appropriate way to behave by saying that you were wrong and you are sorry.

احترمي طفلك

يستحق جميع الأطفال معاملتهم بلطف واحترام كرامتهم، تمامًا مثل البالغين - يتعلم طفلك الاحترام مما تفعلينه.

على سبيل المثال، لنفترض أنك تصحح لطفلك سوء تصرف قام به، ثم في وقت لاحق، تكتشفين أنك كنت مخطئة. يمكنك أن توضحي لهم الطريقة المناسبة للتصرف بتقولك إنك كنت مخطئة وأنت آسفة.

Try to understand your child's feelings

We show our emotions in the tone of our voices and the looks on our faces.

You can help your child understand their feelings and show yours by smiling back at your child when they smile at you. Or put on a sad face and speak to them in a sad tone of voice while you wash and bandage their sore finger. This shows them you feel for them and want to help and comfort them.



حاولي فهم مشاعر طفلك

نظهر عواطفنا في لهجة أصواتنا ونظراتنا التي تعطي وجوهنا.

يمكنك مساعدة طفلك على فهم مشاعره وإظهارها عن طريق الابتسام له عندما يبتسم لك. أو تظاهري بالحزن وتحدثي إليه بنبرة صوت حزينة أثناء غسل وتضميد إصبعه الذي يؤلمه. هذا يوضح لهم شعورك اتجاههم وأنت تريدين مساعدتهم وإراحتهم.

Guiding your child's behaviour

As a parent, you want to be able to teach your child about the types of behaviour that are acceptable for their age. Encourage positive behaviour by setting clear rules and boundaries. Give your child lots of positive attention when they behave well.

Be consistent

Children thrive in a loving, low-conflict, safe and predictable environment. Give your child the opportunity to be more independent and to make decisions for themselves. Although they may make mistakes, this is part of learning.

By encouraging positive behaviours you are supporting your child to:

- be confident
- get on well with their family and other children
- learn new skills and behaviours
- become more independent over time, solve problems and be able to do more things for themselves as they grow

توجيه سلوك طفلك

بصفتك أحد الوالدين، فأنت تريدين أن تكوني قادرة على تعليم طفلك أنواع السلوك المقبولة بالنسبة لعمره. شجعي السلوك الإيجابي من خلال وضع قواعد وحدود واضحة وأعط طفلك الكثير من الاهتمام الإيجابي عندما يتصرف بشكل جيد.

كوني ثابتة

ينمو الأطفال في بيئة محبة منخفضة الصراعات، آمنة ومستقرة. امنحي طفلك الفرصة ليكون أكثر استقلالية ويتخذ القرارات بنفسه. على الرغم من أنه قد يرتكب بعض الأخطاء، فهذا جزء من التعلم.

بتشجيع السلوكيات الإيجابية، فأنت تدعمين طفلك لـ:

- يكون واثقا بنفسه.
- يكون جيدا مع أسرته والأطفال الآخرين.
- تعلم مهارات وسلوكيات جديدة.
- يصبح أكثر استقلالية مع مرور الوقت، يحل المشاكل، ويكون قادرا على القيام بالمزيد من الأشياء لنفسه لأنه ينمو.



The following tips can help:

Notice and praise good behaviour

- Praise good behaviour as soon as you see it. Children will appreciate this attention and repeat the behaviour so that they can get more attention.
- Highlight the specific behaviour you want to see more of. For example: "Thanks for putting your dirty clothes in the basket, I really like the way you put them in the basket." That way they will know what you are praising them for and will be more likely to repeat it.

النصائح التالية يمكن أن تساعد:

لاحظي وامدحي السلوك الجيد

- امدحي السلوك الجيد بمجرد رؤيته. سيقدّر الأطفال هذا الاهتمام ويكررون نفس السلوك حتى يتمكنوا من الحصول على مزيد من الاهتمام.
- قومي بتوضيح السلوك المحدد الذي تريد أن ترينه أكثر. على سبيل المثال: "شكرا لوضع ملابسك القذرة في السلة، أنا أحب حقاً الطريقة التي تضعين بها الملابس في السلة". وبهذه الطريقة سيعرفون ما هو السلوك الذي ستمدحينهم عليه وعلى الأرجح يكررونه.

Have clear rules and boundaries

- They need to be short, easy to understand, fair and apply to all in the home.
- Use positive instead of negative words – for example say "do speak quietly" instead of "don't shout".
- Be consistent so children get to know these rules.

امتلكي قواعد وحدود واضحة

- يجب أن تكون قصيرة وسهلة الفهم وعادلة ويجب أن تنطبق على الجميع في المنزل.
- استخدم الكلمات الإيجابية بدلا من السلبية - مثلا قولي "تحدث بهدوء" بدلا من "لا تصرخ".
- كوني ثابتة حتى يتعرف الأطفال على هذه القواعد.

Model good behaviour

- You are your child's role model and they are likely to copy what you do – if you act calmly and respectfully it can encourage your child to do the same.

نموذج السلوك الجيد

- أنت هي قدوة طفلك ومن المحتمل أن يقوم بنسخ ما تفعلينه - إذا كنت تتصرفين بهدوء واحترام فإن ذلك قد يشجع طفلك على فعل الشيء نفسه.

Anticipate problems

- If you know you are going to be waiting somewhere for a period of time, think of activities you and your child can do together to keep them occupied.
- Tantrums are more likely to occur when your child is hungry or tired and having healthy snacks to hand is often a good idea. Try not to plan activities during nap-time or close to bedtime.

Keep to a routine

- Children feel secure if things happen at roughly the same time each day. If you need to change anything, explain why.

If your toddler misbehaves

It is normal for toddlers to test boundaries and limits. It is important to think ahead to how you will manage this behaviour when it happens.

Stay as calm as you can and try not to get upset or angry. Remember that this is all part of your child's normal growth and development.

They are learning from your reaction to their misbehaviour. There are different ways of dealing with this. Here are some options that might work for you and your child.

Consider doing nothing

You could ignore the misbehaviour if it is minor, once your toddler or others are not being put at risk. Toddlers love attention. Generally if they don't get attention when they do something, they will stop.

Taking action

However, you may need to act if the misbehaviour is more serious. This is particularly important if you feel it could cause harm to themselves or others. It is important to let your toddler know that certain behaviours are unacceptable and that you will take action.

Remove the child

You could remove your toddler from where they are misbehaving, explain that this behaviour is not acceptable and why it is not acceptable. Only allow your toddler to return to the activity when they have calmed down.

استباق المشاكل

- إذا كنت تعلمين أنك ستنتظرين في مكان ما لفترة من الزمن، فكري في الأنشطة التي يمكنك أنت وطفلك القيام بها معا لإبقائه منشغلا.

- من المرجح أن يدخل طفلك في نوبات غضب عندما يكون جائعا أو متعبا، وامتلاك وجبات صحية في متناول يدك غالبا ما تكون فكرة جيدة. حاولي ألا تخططي للأنشطة أثناء وقت القيلولة أو عند اقتراب وقت النوم.

الحفاظ على الروتين

يشعر الأطفال بالأمان إذا حدثت الأشياء في نفس الوقت تقريبا كل يوم. إذا كنت بحاجة إلى تغيير أي شيء، اشرحي لطفلك السبب

إذا كان طفلك يسيء التصرف

من الطبيعي للأطفال الصغار اختبار الحدود. من المهم التفكير في كيفية إدارة هذا السلوك عند حدوثه.

ابقي هادئة قدر الإمكان وحاولي ألا تنزعجي أو تغضبي. تذكري أن هذا جزء من النمو والتطور الطبيعي لطفلك.

إنه يتعلم من رد فعلك على هذا التصرف السيء الذي قام به. هناك طرق مختلفة للتعامل مع ذلك. فيما يلي بعض الخيارات التي قد تنجح معك ومع طفلك.

ضعي في الاعتبار عدم القيام بأي شيء

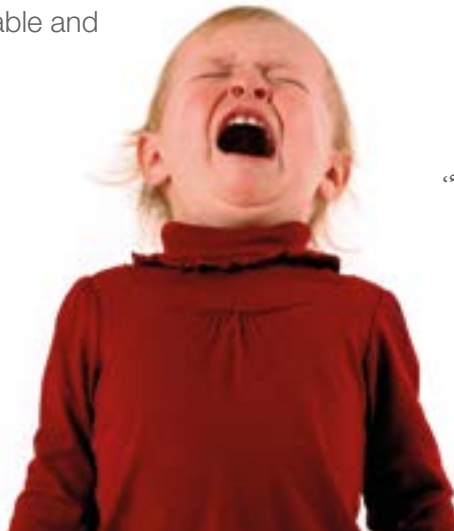
بإمكانك تجاهل التصرف السيء إذا كان بسيطاً ولم يعرض طفلك أو غيره للخطر. الأطفال الصغار يحبون لفت الانتباه. وبشكل عام إذا لم يحظوا بالاهتمام عند قيامهم بشيء ما، فسيتوقفون عن فعله.

التصرف

ومع ذلك، قد تحتاجين إلى التصرف إذا كان التصرف السيء أكثر خطورة. خصوصا إذا رأيت أنه قد يسبب أذى لنفسه أو للآخرين. من المهم أن تدعي طفلك يعرف أن بعض التصرفات غير مقبولة وأنت ستتصرفين حيالها.

أخرجي الطفل

يمكنك إخراج طفلك من المكان الذي تصرف فيه بشكل سيء، وشرح أن هذا التصرف غير مقبول ولماذا هو غير مقبول. اسلمي لطفلك بالعودة إلى النشاط فقط عندما يهدأ.



Change the game

If children are fighting over a toy or activity, you can remove that toy or activity for a short period of time. Explain that you expect them to play nicely and you will return the toy or allow them back to the activity when they calm down.

When you return the toy or to the activity explain the rules again. If the fighting happens again, take away the toy or activity for a longer period.

Follow through

You will need to act quickly, have a plan in place and be consistent. If you don't follow through with what you said your child quickly learns this. They will be less likely to stop the misbehaviour.

Make it clear that the misbehaviour is wrong and not your child, as this may affect their self-esteem. For example, instead of saying "you are a naughty boy, why can't you be good?" you could say "James, pushing Andrea is not nice. It can hurt." Encourage your toddler to wait for their turn.

Have a plan

Plan ahead. It is always best to deal with issues, like tiredness or hunger that might cause your child to be upset or misbehave. For example, if shopping time is clashing with naptime, wait until after naptime to go shopping. If you go shopping with a child who is tired, they are more likely to have a tantrum.

Tantrums

Tantrums are very common and tend to begin around the age of 15 months. A tantrum is sometimes your growing child's only way of expressing their big feelings.

During a tantrum

During a tantrum, your child may do things like shout, scream, kick, bite, throw themselves to the floor or throw things about. Tantrums tend to become less frequent by the time your child reaches the age of 3.

Tantrums can help

Believe it or not tantrums can be a positive thing. They are an opportunity to teach your child how to manage frustration and anger. Being able to deal with challenges and with big feelings like anger and to express them in appropriate ways are really important life skills.

تغيير اللعبة

إذا كان الأطفال يتقاتلون على لعبة أو نشاط ما، فيمكنك سحب تلك اللعبة أو النشاط لفترة زمنية قصيرة. اشرح لهم أنك تتوقعين منهم أن يلعبوا بشكل جيد وأنت ستعيدين لهم اللعبة أو تسمحين لهم بالعودة إلى النشاط عندما يهدئون.

عندما تعيدي لهم اللعبة أو تعيديهم إلى النشاط، اشرح لهم القواعد مرة أخرى. إذا حدث القتال مرة أخرى، فقمي بسحب اللعبة أو النشاط لفترة أطول.

المتابعة

سوف تحتاجين إلى التصرف بسرعة، ووضوح خطة وتكوني متسقة. إذا لم تقومي بمتابعة ما قلته، فإن طفلك سيتعلم هذا بسرعة. وسيقل احتمال أن يتوقف عن التصرف السيء.

أوضحي أن هذا التصرف السيء هو الأمر الخاطئ وليس طفلك، لأن ذلك قد يؤثر على تقديره لذاته. على سبيل المثال، بدلاً من أن قولي "أنت فتى شقي، لماذا لا يمكنك أن تكون جيداً؟" يمكنك أن تقول "جيمس، دفع أندريا ليس لطيفاً. قد تأذيه". شجعي طفلك على انتظار دوره.

امتلكي خطة

خططي مسبقاً. من الأفضل دائماً التعامل مع مشكلات، مثل التعب أو الجوع التي قد تسبب غضب طفلك أو سوء تصرفه. على سبيل المثال، إذا كان وقت التسوق يتعارض مع وقت القيلولة، فانتظري حتى يأخذ طفلك قيلولته للذهاب للتسوق. إذا ذهبت للتسوق مع طفل متعب، فمن المرجح أن يصاب بنوبة غضب.

نوبات الغضب

نوبات الغضب شائعة جداً وعادة ما تبدأ في سن 15 شهراً تقريباً. نوبة الغضب في بعض الأحيان هي الطريقة الوحيدة التي يستطيع بواسطتها طفلك التامى التعبير عن مشاعره الكبيرة.

خلال نوبة الغضب

أثناء نوبة الغضب، قد يقوم طفلك بأشياء مثل الصياح، الصراخ، الركل، العض أو رمي نفسه على الأرض أو رمي الأشياء. عادة ما تصبح نوبات الغضب أقل تواتراً عندما يبلغ طفلك سن الثالثة.

نوبات الغضب يمكن أن تساعد

صدقي أو لا تصدقي، نوبات الغضب يمكن أن تكون شيئاً إيجابياً. إنها فرصة لتعليم طفلك كيفية إدارة الإحباط والغضب. تعد القدرة على التعامل مع التحديات والمشاعر الكبيرة مثل الغضب، والتعبير عنها بطرق مناسبة من المهارات الحياتية المهمة حقاً.

Try to stay calm

Not all children have tantrums, and for some they may only occur occasionally. For other children tantrums are more frequent.

It can be stressful for parents to see their child having a tantrum. Being in public adds an extra element of stress. You may feel embarrassed when your child has a tantrum in public.

When you feel embarrassed, it is harder to remain calm. There are some things you can do to help you to deal with tantrums when they happen.

حاوي التزام الهدوء

ليس كل الأطفال يعانون من نوبات الغضب، وبالنسبة لبعض الأطفال، فقد يعانون منها في بعض الأحيان فقط. بينما تتكرر هذه النوبات أكثر عند أطفال آخرين.

بالنسبة للوالدين رؤية طفلهم يعاني من نوبة غضب قد يكون مثيرا للتوتر. ويزيد هذا التوتر في حالة التواجد في أماكن عامة. قد تشعرين بالحرج عندما يعاني طفلك من نوبة غضب في مكان عام.

عندما تشعرين بالحرج، من الصعب أن تظلي هادئة. هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في التغلب على نوبات الغضب عند حدوثها

Managing tantrums

It can be very difficult to stay calm when your child is having a tantrum. You may not realise it, but even when they are having a tantrum your child is watching you to see how you react.

When you stay calm, you are modelling the behaviour you would like them to copy. Your calmness will help your child to feel safe.

إدارة نوبات الغضب

قد يكون من الصعب جدا الحفاظ على هدوئك عندما يعاني طفلك من نوبة غضب. قد لا تدركين ذلك، ولكن حتى عندما تنتاب طفلك نوبة غضب فإنه يراقبك لمعرفة كيف تكون ردة فعلك.

عندما تظلين هادئة، فأنت تقومين بتشكيل السلوك الذي تريدين منه نسخه. سيساعد هدوئك طفلك على الشعور بالأمان.

Think about why the tantrum is happening

By having a tantrum your toddler is expressing what they are feeling. Perhaps they are hungry or tired. Perhaps they do not want to share a toy with another child. Perhaps they are feeling jealous.

Understanding why the tantrum is happening can help you to deal with it. After all, we all feel angry and frustrated at times, we just express it differently.



فكري في سبب حدوث نوبة الغضب

من خلال نوبة الغضب فإن طفلك يعبر عما يشعر به. ربما هو جائع أو متعب. ربما لا يرغب في مشاركة لعبة مع طفل آخر. ربما يشعر بالخيرة.

فهم سبب حدوث نوبة الغضب يمكن أن يساعدك في التعامل معها. بعد كل شيء، نشعر جميعنا بالغضب والإحباط في بعض الأحيان، نحن فقط نعبر عن ذلك بشكل مختلف.

Prevention

You can sometimes help prevent tantrums by avoiding your child becoming too hungry or tired. Keep shopping trips short.

الوقاية

يمكنك في بعض الأحيان المساعدة في منع حدوث نوبات الغضب عن طريق تجنب أن يصبح طفلك جائعاً جداً أو متعباً. اجعلي رحلات التسوق قصيرة المدة.

Saying "no"

When you say "no", say it firmly and calmly and offer your child another option. For example, encourage other good aspects of their behaviour, such as getting them to join in play with you and others. Remember, it is the tone of your voice and their understanding of the word "no" that is important to learn at an early age.

قولي "لا"

عندما تقولين "لا"، قولي ذلك بحزم وبهدوء ووفري لطفلك خيارا آخر. مثلا، شجعي النواحي الأخرى الجيدة لسلوكه، مثل جعله ينضم للعب معك ومع الآخرين. تذكري أن نغمة صوتك وفهمه لكلمة "لا" هي أمر مهم للتعلم في سن مبكرة.

Be consistent

Don't change your mind just because your child is having a tantrum. If the tantrum has happened because you have said "no" to something, do not say "yes" no matter how tempted you may be.

This might resolve this tantrum, but soon your toddler will realise that tantrums result in them getting what they want.

Wait it out

Sometimes there is nothing you can do other than wait for the tantrum to pass. This can feel like a very long time, especially in public.

Try not to feel embarrassed. Ignore other people who may be around, and focus on remaining calm. People with small children themselves are likely to be very sympathetic, it could be their child next!

Keep your child close

If possible hug and reassure your child, talk out what you think may be going on in their head. For example: "I know you're angry that you can't have sweets..."

Some children will not want to be hugged or touched during a tantrum. Stay with your child to make sure they do not come to physical harm.

Don't try to reason with your child until they calm down

Your young child is too upset to listen to or understand what you are saying. They won't be open to logic.

Look after yourself

If you find yourself becoming angry or upset with your child's behaviour, see if you can get another adult to take over minding them while you take some time out.

Biting, hitting, kicking and other unacceptable behaviours

Most young children occasionally bite, hit and kick others. This might include other children or even a parent. It is normal for young children to test limits.

كوني ثابتة

لا تعيري رأيك فقط لأن طفلك تتنابه نوبة غضب. إذا حدثت نوبة الغضب لأنك قلت "لا" لشيء ما، لا تقولي "نعم" مهما رغبت في ذلك.

قد يحل هذا الأمر نوبة الغضب، ولكن سرعان ما يدرك طفلك أن نوبات الغضب تجعله يحصل على ما يريد.

انتظريها

في بعض الأحيان لا يوجد شيء يمكنك فعله سوى انتظار انتهاء نوبة الغضب. هذا الأمر يمكن أن يجعلك تشعرين وكأنه وقت طويل جدا، وخاصة في الأماكن العامة.

حاولي ألا تشعري بالحرج. تجاهلي الأشخاص الآخرين الذين قد يكونون بجوارك، وركزي على البقاء ثابتة. من المحتمل أن يكون الأشخاص الذين لديهم أطفال صغار ودودين للغاية، فقد يكون طفلهم هو التالي!

اجعلي طفلك قريبا

إذا أمكنك عناق وطمأنة طفلك، فتحدثي عما تعتقدين أنه قد يفكر به. مثلا: "أعلم أنك غاضب من عدم الحصول على الحلوى..."

بعض الأطفال لن يرغبوا في أن يتم عناقهم أو لمسهم أثناء نوبة الغضب. ابقي مع طفلك لتتأكدي من عدم تعرضهم للأذى الجسدي.

لا تحاولي التفاهم مع طفلك حتى يهدأ

طفلك الصغير منزعج جدا من سماع أو فهم ما تحاولين قوله. لن يكون متقبلا للمنطق.

اعتني بنفسك

إذا وجدت نفسك غاضبة أو منزعجة من سلوك طفلك، فعليك معرفة ما إذا كان بإمكانك أن تجعلي شخصا بالغا آخر يتولى رعايته بينما تأخذين بعض الوقت للراحة.

العض، الضرب، الركل والسلوكيات الأخرى غير المقبولة

معظم الأطفال الصغار بعضون، يضربون ويركلون الآخرين أحيانا. بما في ذلك الأطفال الآخرين أو حتى أحد الوالدين. من الطبيعي للأطفال الصغار أن يقوموا باختبار حدودهم.



Strong feelings

These behaviours can happen because your child needs to express a strong feeling such as anger. It may also be their way of telling you they need more personal space.

Sometimes they are simply experimenting to see what will happen or what kind of a reaction they will get. Sometimes biting can happen if your child is teething and in pain.

مشاعر قوية

يمكن أن تحدث هذه السلوكيات لأن طفلك يحتاج إلى التعبير عن شعور قوي مثل الغضب. قد تكون أيضا طريقته لإخبارك أنه بحاجة إلى مساحة شخصية أكبر.

في بعض الأحيان يقوم الطفل بتجارب بسيطة لمعرفة ما سيحدث أو نوع رد الفعل الذي سيحصلون عليه. يمكن أن يحدث العض أحيانا إذا كان طفلك يقوم بالتسنين أو يتألم.

Teach them it's not okay

As your child grows older, they should learn that these behaviours will hurt others. It is important that you teach your child that these behaviours are not acceptable.

With time, you will notice when these behaviours are more likely to occur and you may be able to prevent them from happening.

علميه أن ذلك ليس جيدا

عندما يكبر طفلك، يجب أن يتعلم أن هذه السلوكيات مؤذية للآخرين. من المهم أن تُعلمي طفلك أن هذه السلوكيات غير مقبولة.

مع مرور الوقت، ستلاحظين متى يرجح حدوث هذه السلوكيات وقد تتمكنين من منع حدوثها.

Ways to prevent unacceptable behaviours

- Keep an eye on your child, especially when they are around other children.
- Think about when these behaviours normally happen.
- Distract your child with an interesting book or toy if you see them about to bite, hit or kick.
- Provide your child with something they can chew on if you think they are in pain from teething.
- If you think your child bites, hits or kicks when they need personal space, keep an eye on the space around your child. For example: "Jake would you mind sitting over here so Anna has a bit of space?"
- Suggest ways to share and take turns – one idea is to use an egg timer so children can see how long they have to play with the toy before sharing.

طرق لمنع السلوكيات غير المقبولة

- راقبي طفلك، خاصة عندما يكون حوله أطفال آخرين.
- فكري متى تحدث هذه السلوكيات عادة.
- اصرفي انتباه طفلك عن كتاب أو لعبة مثيرة للاهتمام إذا رأيته على وشك العض أو الضرب أو الركل.
- قدمي لطفلك شيئا ما يمكنه مضغه إذا اعتقدت أنه يعاني من ألم بسبب التسنين.
- إذا كنت تعتقدين أن طفلك يعض أو يضرب أو يركل عندما يحتاج إلى مساحة شخصية، راقبي المساحة المحيطة بطفلك. على سبيل المثال: "جاك، هل تمانع في الجلوس هنا حتى يكون لآنا مساحة صغيرة؟"
- اقترحي طرقا للمشاركة والتناوب - تتمثل إحدى الأفكار في استخدام مؤقت البيض حتى يتمكن الأطفال من معرفة المدة التي يجب عليهم لعبها باللعبة قبل مشاركتها.

How to deal with unacceptable behaviours

Be aware of your own feelings. Count to 10 or take a few deep breaths before you respond. If an older child is hitting their newborn baby brother or sister, it is normal for your protective instincts to make you want to react with anger. Try and react calmly and gently.

كيفية التعامل مع السلوكيات غير المقبولة

انتبه من مشاعرك الخاصة. قومي بالعد إلى 10 أو خذي نفسا عميقا قبل الرد. إذا كان الطفل الأكبر سنا يصيب أخاه أو أخته الرضيعة، فمن الطبيعي أن تجعلك غرائزك الوقائية ترغبين في القيام برد فعل غاضب. حاولي أن تتفاعلي بهدوء ورفق.

Firmly but calmly state that the behaviour is wrong, for example: "No biting. Biting hurts. Look Jake is crying now." Keep it short and simple. It is important to not give too much attention to the behaviour.

Focus your attention on the child who has been hurt by showing concern and sympathy. By doing this, you are not giving attention to the child who has bitten, hit or kicked. Children love attention so by not giving them that attention you make the unacceptable behaviour seem unrewarding. It also shows empathy for the child who has been hurt.

If the other child tries to join in as you soothe the child who has been hurt, remind them to wait because their behaviour was unacceptable.

Learning new skills takes time. You may have to respond consistently like this a number of times. Eventually your child will learn different ways of expressing themselves.

Don't make children play again together unless they want to. It can help to think about activities that don't require sharing, like sand and water play. These may give the children a chance to relax.



وضحي بحزم ولكن بهدوء أن السلوك خاطئ، على سبيل المثال: "لا تعض. العض يؤلم. أنظر جيك يبكي الآن". اجعلها قصيرة وبسيطة. من المهم عدم إعطاء الكثير من الاهتمام للسلوك.

ركزي انتباهك على الطفل الذي أصيب بأذى من خلال إظهار القلق والتعاطف. من خلال القيام بذلك، أنت لا تولين اهتماما بالطفل الذي قام بالعض أو الضرب أو الركل. يحب الأطفال جذب الانتباه وعدم إعطائهم هذا الاهتمام يجعل السلوك غير المقبول الذي قاموا به يبدو غير مجدي. وأيضاً يظهر التعاطف مع الطفل الذي أصيب.

إذا كان الطفل الآخر يحاول الانضمام بينما تهدئين الطفل الذي أصيب، فذكريه بالانتظار لأن سلوكه غير مقبول. تعلم مهارات جديدة يستغرق وقتاً.

قد تضطرين إلى تكرار ردة الفعل هذه باستمرار لعدة مرات. في النهاية سيتعلم طفلك طرقاً مختلفة للتعبير عن نفسه.

لا تجعلي الأطفال يلعبون مع بعضهم البعض مرة أخرى إلا إذا أرادوا ذلك. قد يساعد في التفكير في الأنشطة التي لا تتطلب المشاركة، مثل اللعب بالرمل والماء و هو ما قد يعطي الأطفال فرصة للاسترخاء.

Separation anxiety

From about seven months to the age of three, children can be clingy and can cry when separated from you. This is called separation anxiety.

Nearly all children experience separation anxiety at some stage. For some it may last longer than others. Separation anxiety does not happen because you have "spoiled" your baby. It is a normal part of your child's development.

قلق الانفصال

من حوالي سبعة أشهر إلى غاية سن الثالثة، يمكن أن يكون الأطفال متشبثين ويمكنهم البكاء عند الانفصال عنك. وهذا ما يسمى قلق الانفصال.

يعاني جميع الأطفال تقريباً من قلق الانفصال في مرحلة ما. بالنسبة للبعض قد تستمر لفترة أطول منها عند الآخرين. قلق الانفصال لا يحدث لأنك "أفسدت" طفلك. إنه جزء طبيعي من نمو طفلك.

A sign of attachment

Separation anxiety is a sign that your child knows how important you are to them. It shows that they have a strong attachment to you.

Your baby is also beginning to realise that they can communicate their needs and get a reaction. But they do not yet fully understand that when you leave them you will come back.

علامة التعلق

قلق الانفصال هو علامة على أن طفلك يعرف مدى أهميتك له. هذا يدل على أن لديه ارتباط قوي بك.

يبدأ طفلك يدرك أيضاً أنه بإمكانه تثبيت احتياجاته والحصول على رد فعل، لكنه لا يفهم بشكل تام أنك ستعودين عندما تتركينه.

Helping your child to cope

Separation anxiety can be very upsetting for parents. But you can help your child to understand and cope with their feelings. With your help, your child will learn that they will be okay and that you will return.

Leaving your child with another caregiver is not going to damage them. It actually teaches them how to cope without you. This helps them to become more independent.

How to manage separation anxiety

Remember this will pass. Separation anxiety is completely normal. As your child gets older, they learn that you exist even when you are out of sight.

Until that happens, don't let their separation anxiety stop them from having new experiences or spending time with friends. Don't let it stop you doing the things you need to do, like going to work or going shopping.

- Start with short separations in your own home.
- Leave your child with familiar people.
- If you are arranging new childcare, arrange a few visits to give your child the chance to get to know them while with you. Gradually build up the time your child spends with the new childcare providers.
- Let your child know what you will do together later as this gives them something to look forward to. For example: "When I come back we are going to visit nanny's house."
- Leave something comforting with your child like a favourite toy.
- Make saying goodbye a positive time – smile and say goodbye in a confident and happy way. Don't let your child see that you are sad or worried.
- Never sneak away without saying goodbye. Saying goodbye teaches your child that when you leave, you will return.

Know when to get help. Talk to your GP or public health nurse if your child:

- remains upset for a long time after you leave
- is very distressed
- has separation anxiety going on for a few weeks

مساعدة طفلك على التكيف

يمكن أن يكون قلق الانفصال مزعجاً جداً للآباء والأمهات. لكن يمكنك مساعدة طفلك على فهم مشاعره والتعامل معها. بمساعدتك، سيتعلم طفلك أنه سيكون على ما يرام وأنك ستعودين.

ترك طفلك مع مقدم رعاية آخر لن يضره. في الواقع فإن ذلك سيعلّمهم كيفية التعامل دون وجودك. هذا ما يساعدهم على أن يصبحوا أكثر استقلالية.

كيفية إدارة قلق الانفصال

تذكر أن هذا سوف يمر. قلق الانفصال طبيعي تمامًا. عندما يكبر طفلك، سيتعلم أنك موجودة حتى عندما تكونين بعيدة عن الأنظار.

حتى يحدث ذلك، لا تدعي قلق الانفصال يمنعهم من الحصول على تجارب جديدة أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء. لا تدعي ذلك يمنعك من القيام بالأشياء التي تحتاجين إلى القيام بها، مثل الذهاب إلى العمل أو التسوق

- ابدئي بفواصل قصيرة في منزلك.
- اتركي طفلك مع أشخاص مألوفين.
- إذا كنت تقومين بترتيب رعاية أطفال جديدة، فقمي بترتيب زيارات قليلة لمنح طفلك الفرصة للتعرف عليه أثناء وجودك معك. قومي بزيادة الوقت الذي يقضيه طفلك مع مقدمي خدمة رعاية الأطفال الجدد تدريجياً.
- دعي طفلك يعلم ما الذي ستفعلانه معا فيما بعد لأن ذلك يمنحهم شيئاً ما يتطلعون إليه. مثلاً: "عندما أعود سنزور منزل مربيك".
- اتركي شيئاً مريحاً لطفلك مثل لعبة مفضلة.
- ودعيه في وقت إيجابي - ابتسمي وقولي وداعاً بطريقة واثقة وسعيدة. لا تدعي طفلك يرى أنك حزينة أو قلقة.
- لا تتسلي أبداً دون أن تودعيه. توديع طفلك تجعله يتعلم أنه عندما تغادرين سوف تعودين.

اعرفي متى تحصلين على المساعدة. تحدثي إلى طبيبك العام أو ممرض الصحة العامة إذا كان طفلك:

- يظل مستاءً لفترة طويلة بعد مغادرتك.
- حزين جداً.
- يعاني من قلق الانفصال لعدة أسابيع.

Development of your child's sexuality

When you hear the word “sexuality”, you may think about sexual activity and contact. However, it is about much more than this. It is about how we develop physically and emotionally, how we express ourselves and how we form relationships with others.

Positive messages

The messages that children get from birth about the human body and intimacy will influence their future development, so it's important that you consider what you'd like those messages to be.

In early childhood, the way you love and nurture your child physically and emotionally is so important. This nurturing care will help your child to love and accept themselves.

Connection

Children learn how to form healthy and connected relationships with those around them. These positive experiences will help them develop the values and skills necessary for forming supportive relationships throughout their lives.

As soon as your child develops speech and understanding, it is important to start speaking to them in an age-appropriate way about their sexual development. Build on these early discussions as they get older.

Babies and toddlers (from birth to 2 years)

Babies and toddlers learn about relationships, sexuality and growing up through the love and care they get from you and their other care-givers.

Fulfilling your baby's need for food, love and shelter increases their sense of safety. It also provides them with opportunities to safely explore through their senses – touch, sound, taste, sight and smell.

All of this contributes to their healthy social and emotional development.

تطور الهوية الجنسية لطفلك

عندما تسمعين كلمة “الهوية الجنسية”، قد تفكرين في النشاط الجنسي والاتصال. ومع ذلك، فهو أكبر من ذلك بكثير. يتعلق الأمر بكيفية تطورنا جسدياً وعاطفياً، وكيف نعبر عن أنفسنا وكيف نشكل علاقات مع الآخرين.

رسائل إيجابية

الرسائل التي يحصل عليها الأطفال منذ الولادة حول الجسم البشري والحميمية ستؤثر على تطورهم في المستقبل، لذلك من المهم أن تفكري فيما تريدين أن تكون عليه هذه الرسائل.

في مرحلة الطفولة المبكرة، تعد الطريقة التي تحبي وتغذي بها طفلك جسدياً وعاطفياً مهمة جداً. تساعد هذه الرعاية المغذية طفلك على حب نفسه وقبولها.

التواصل

يتعلم الأطفال كيفية تكوين عادات صحية وعلاقات متصلة مع من حولهم. هذه التجارب الإيجابية سوف تساعدهم على تطوير القيم والمهارات اللازمة لتشكيل علاقات داعمة طوال حياتهم.

بمجرد أن ينمي طفلك الخطاب والفهم، من المهم أن تبدئي التحدث إليه بطريقة مناسبة لعمره حول هوهه الجنسي. بناء على هذه المناقشات المبكرة سيتقدم في السن.

الرضع والأطفال الصغار (من الولادة إلى سنتين)

يتعلم الأطفال والرضع عن العلاقات والهوية الجنسية وينمون من خلال الحب والرعاية التي يتلقونها منك ومن مقدمي الرعاية الآخرين.

إن تلبية حاجة طفلك للطعام والحب والمأوى يزيد من شعورهم بالأمان. كما يوفر لهم فرصاً للاستكشاف بأمان من خلال حواسهم – اللمس، السمع، التذوق، النظر والشم.

كل هذا يساهم في نموهم الاجتماعي والعاطفي بشكل صحي.

Milestones for your child

معالم لطفلك

Developmental milestones and behaviours	Some of the things you can do to support your child's development	بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لدعم نمو طفلك	المعالم التنموية والسلوكيات
Your child explores their world through their senses of touch, sound, taste, sight and smell.	<ul style="list-style-type: none"> ● Provide lots of opportunities for your child to explore safely. ● Play and talk with your child. 	<ul style="list-style-type: none"> ● وفري لطفلك الكثير من الفرص للاكتشاف بأمان. ● العبي وتحدثي مع طفلك. 	يستكشف طفلك عالمه من خلال حواسه وهي اللمس، السمع، التذوق، النظر، الشم.
Your child experiences attachment. They know their parents and siblings and make strange with new people.	<p>Teach your child about relationships and love through:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● making eye contact with them ● smiling at them ● cuddling, kissing and hugging them ● telling them that you love them and that they are important <p>Try to ensure that your child's carers share your approach and values.</p>	<p>علمي طفلك عن العلاقات والحب من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● قومي بالتواصل البصري معه. ● ابتسمي له. ● احضنيه، قبله وعانقيه. ● أخبريه أنك تحبينه وبأنه مهم. <p>حاولي التأكد من أن مقدم الرعاية الخاص بطفلك يشاركك في مقاربتك وقيمك.</p>	يتعلم طفلك التعلق. يعرف أبويه وإخوته ويكون غريباً مع الأشخاص الجدد.
<p>Your child engages in unselfconscious play with their genitals if nappies are off or in the bath.</p> <p>Baby boys may have erections.</p>	<p>Babies often play with their genitals. It is a part of their normal exploration.</p> <p>There is no health reason to discourage them.</p> <p>If you feel you need to, it is best to gently distract rather than pull your child's hands away from their genitals.</p> <p>Name all the body parts including the bum, penis, scrotum and vulva when you bathe your child or change their nappy.</p> <p>This makes it normal to refer to these body parts and will help your child to communicate when older.</p>	<p>الأطفال غالباً ما يلعبون بأعضائهم التناسلية. إنه جزء من استكشافهم الطبيعي.</p> <p>لا يوجد سبب صحي لثنيهم عن ذلك.</p> <p>إذا كنت تشعرين أنك في حاجة إلى ثنيهم عن ذلك، فمن الأفضل أن تصرفي انتباهه بلطف بدلا من سحب يدي طفلك من أعضائه التناسلية.</p> <p>قومي بتسمية جميع أجزاء الجسم بما في ذلك المؤخرة والقضيب والخصيتين والفرج عندما تحميمين طفلك أو عندما تغيرين له الحفاض.</p> <p>هذا يجعل من الطبيعي الرجوع إلى أجزاء الجسم هذه وسيساعد طفلك على التواصل عندما يكبر</p>	<p>يقوم طفلك بشكل غير واعٍ باللعب بأعضائه التناسلية إذا كان بدون حفاظات أو في الحمام.</p> <p>قد يكون لدى الأولاد الصغار انتصاب.</p>

Screen time

Screen time is the time your child spends in front of a screen. This includes watching programmes and videos and interacting with apps on tablets, phones or other devices.

Devices like tablets and smartphones can be more interactive than traditional TV watching. There may be more advantages to children using interactive technology, for example, in how they learn to move their fingers and hands when touching a screen. However, we do not know enough yet about any benefits to your young child's learning and development.

Avoid screen time under 18 months

Children learn best from talking or playing with their parents. Screen time is not recommended for children under 18 months.

Screen time could mean that your child is spending less time doing other important activities. These include playing, moving around, being active, resting, sleeping, watching and interacting with those around them.

What's the harm?

Too much screen time could increase your child's risk of:

- sleeping less and having sleep issues
- being overweight or obese
- having poorer language skills
- having poorer cognitive skills, for example, issues with their attention

Evidence also suggests that having a TV on in the background can have negative impacts on your child's development.

6 to 18 months

Try to avoid letting your child under the age of 18 months watch or interact with screens other than for video calls with family and friends.



من 6 إلى 18 شهرا

حاولي تجنب السماح لطفلك دون سن 18 شهرا بمشاهدة أو التفاعل مع شاشات أخرى غير مكالمات الفيديو مع العائلة والأصدقاء.

وقت الشاشة

وقت الشاشة هو الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة. يتضمن ذلك مشاهدة البرامج ومقاطع الفيديو والتفاعل مع التطبيقات على الأجهزة اللوحية، الهواتف أو الأجهزة الأخرى.

بعض الأجهزة مثل الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية قد تكون أكثر تفاعلا من مشاهدة التلفزيون التقليدية. قد يكون هناك المزيد من المزايا للأطفال الذين يستخدمون التكنولوجيا التفاعلية، مثلا، في كيفية تعلمهم لتحريك أصابعهم وأيديهم عند لمس الشاشة. ومع ذلك، لا نعرف حتى الآن أي فوائد لتعليم وتنمية طفلك الصغير.

تجنبي محادثات الفيديو للرضيع أقل من 18 شهرا

يتعلم الأطفال بشكل أفضل من خلال التحدث أو اللعب مع والديهم. لا ينصح بمحادثات الفيديو للأطفال دون سن 18 شهرا.

قد يعني وقت الشاشة أن طفلك يقضي وقتا أقل في القيام بأنشطة مهمة أخرى. وتشمل اللعب والتحرك والنشاط والراحة والنوم ومشاهدة من حوله والتفاعل معهم.

ما هو الضرر؟

قد تؤدي زيادة محادثات الفيديو إلى زيادة خطر إصابة طفلك بما يلي:

- النوم بشكل أقل و اضطراب النوم.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- امتلاك مهارات لغوية أضعف.
- امتلاك مهارات معرفية ضعيفة مثل مشاكل في انتباههم وتركيزهم.

تشير الدلائل أيضا إلى أن وجود جهاز تلفزيون في الخلفية يمكن أن يكون له آثار سلبية على نمو طفلك.

18 to 24 months

- Set limits on their screen time – make sure they spend less than one hour every day in front of a screen.
- Choose high-quality programmes or apps – visit commonsensemedia.org which helps parents make smart media choices for children from 24 months and older.
- Sit with your child when they are playing a game or watching a programme and talk to them about what they are doing, what they see and how it relates to the world around them.
- Avoid programmes or apps that are very noisy or fast-paced, they are not ideal for younger children and could be too distracting or stimulating.
- Make mealtimes screen-free zones.
- Keep the hour before bedtime a screen-free zone.
- Avoid having screens in children's bedrooms, including TVs.

Although many apps are advertised as educational, there is very little evidence to back up these claims for young children.

How to avoid problems with screen time

- Turn off screens in the background when they are not in use as they can still distract babies when they are resting or playing.
- Turn off devices during family times such as meal times.
- Avoid screens for at least 1 hour before bed time as they can impact on sleep.
- Try not to regularly use screens to calm or distract your child. Using screens like this may mean that your child will find it harder to calm themselves as they get older.

Try a toy or an activity

Screen time can be tempting when you are busy and unable to play with your child. Instead, set them up safely in the same room you are in and give them an appropriate toy or activity to occupy them.

من 18 إلى 24 شهرا

- ضعي قيودا على محادثات الفيديو -تأكدي من أنه يقضي أقل من ساعة واحدة كل يوم أمام الشاشة.
- اختاري برامج أو تطبيقات عالية الجودة - قومي بزيارة موقع بزيارة commonsensemedia.org الذي يساعد الوالدين على اختيار وسائل ذكية للأطفال من عمر 24 شهرا فما فوق.
- اجلسي مع طفلك عندما يلعب لعبة ما أو يشاهد برنامجا وتحدثي معه عما يقوم به، عما يراه، وكيف يرتبط بالعالم المحيط به.
- تجنبني البرامج أو التطبيقات شديدة الضوضاء أو السريعة، فهي ليست مثالية للأطفال الأصغر سنا ويمكن أن تكون مشتتة أو محمسة للغاية.
- اجعلي مناطق تناول الطعام خالية من الشاشات
- أبعدي عنه أي شاشة لمدة ساعة قبل وقت النوم.
- تجنبني وضع شاشات في غرف نوم الأطفال ، بما في ذلك أجهزة التلفزيون.

على الرغم من أن العديد من التطبيقات يتم الإعلان على كونها تعليمية، إلا أنه لا توجد سوى القليل من الأدلة التي تدعم هذه المطالبات للأطفال الصغار.

كيفية تجنب المشاكل مع وقت الشاشة

- قومي بإيقاف تشغيل الشاشات في الخلفية عندما لا تكون قيد الاستخدام، فحتى مع ذلك بإمكانها صرف انتباه الأطفال أثناء الراحة أو اللعب.
- قومي بإيقاف تشغيل الأجهزة أثناء أوقات الأسرة مثل أوقات الوجبات.
- تجنبني الشاشات لمدة ساعة على الأقل قبل وقت النوم لأنها قد تؤثر على النوم.
- حاولي ألا تستخدم الشاشات بانتظام لتهديئة أو تشتيت انتباه طفلك. يمكن للطفل الذي يستخدم الشاشات بهذه الطريقة أن يجد صعوبة في تهدئة نفسه مع تقدمه في العمر.

جربي لعبة أو نشاطا

يمكن أن يكون وقت الشاشة مغريا عندما تكوني مشغولة وغير قادرة على اللعب مع طفلك. بدلاً من ذلك، قومي بوضعه بأمان في الغرفة التي تتواجدين فيها وامنحيه لعبة أو نشاطاً مناسباً لشغل وقته.



Include the rest of the family

It is important to be aware of your family's screen time in the presence of your baby. This is because screen time might get in the way of time spent in activities which are key to building a relationship with your baby.

These activities include:

- making eye contact with them
- touching and holding them
- interacting with them
- responding to their needs

Children also like to copy what they see others do. If they see you spending a lot of time using a smartphone, they will want to do it too. Use your judgment.

Be mindful of your child's exposure to screen time, and make sure screen time does not get in the way of fun childhood activities.

يشمل بقية الأسرة

من المهم أن تكوني على دراية بوقت شاشة عائلتك بحضور طفلك. هذا قد يعيق الوقت الذي تقضينه في الأنشطة التي تعد أساسية لبناء علاقة مع طفلك.

تشمل هذه الأنشطة:

- التواصل البصري معه.
- لمسه وإمساكه.
- التفاعل معه.
- الاستجابة لاحتياجاته.

يحب الأطفال أيضا تقليد الأفعال التي يري الآخريين يقومون بها. إذا رأى أنك تقضين كثيراً من الوقت في استخدام الهاتف الذكي، فسيرييد القيام بذلك أيضاً. استخدم حكمتك.

كوني على دراية بتعرض طفلك لوقت الشاشة، وتأكدي من أن وقت الشاشة لا يعيق أنشطة الطفولة الممتعة.

Playing and learning

اللعب والتعلم

Play is a very important part of your child's life. From the moment they are born, they are learning about themselves and the world around them.

اللعب جزء مهم جدا من حياة طفلك. منذ لحظة ولادته، يبدأ الطفل في تعلم أشياء عن نفسه وعن العالم من حوله.

Play is how your child's thinking, feeling, doing and learning can develop within a safe and secure relationship with you.

اللعب هو الطريقة التي يتطور بها طفلك تفكيره وشعوره وممارسته وتعلمه ضمن علاقة آمنة معك.

Their favourite playmate

As a parent, you are your child's first and favourite playmate. From the earliest weeks and months, spending time playing with them sends an important message to your baby: you are loved, important and fun to be around.

رفيق لعبه المفضل

باعتبارك أحد الوالدين، أنت هو رفيق لعب طفلك الأول والمفضل. إن قضاء الوقت في اللعب مع طفلك منذ الأسابيع والأشهر الأولى، يوصل رسالة مهمة له: أنت محبوب، مهم ومن الممتع وجودك.

You can find more information on active play on getirelandactive.ie and makeastart.ie

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول اللعب النشط على الموقع makeastart.ie و getirelandactive.ie



Stages of play (0 to 2 years)

مراحل اللعب (من الولادة إلى عمر سنتين)

Unoccupied

This is the first form of play as a baby.

How your baby plays

- Random movements with no purpose.

What can I do to help?

- Keep your baby as unrestricted as possible during awake times. For example, watch them as they move around freely on the floor or play mat.

غير مشغول

هذا هو الشكل الأول من لعب الطفل الرضيع

كيف يلعب طفلك

- حركات عشوائية بلا غرض

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- اترك طفلك غير مقيد قدر الإمكان خلال أوقات اليقظة. مثلاً، شاهديه وهو يتحرك بحرية على الأرض أو على حصيرة اللعب.

Solitary (playing alone)

Up to the age of 2.

How your baby plays

- Spends most of their time exploring the world around them through their senses.
- They touch everything around them, taste everything and babble to hear their own voice.

What can I do to help?

- Have a variety of toys and safe objects in safe reach for your child to explore and touch.

منعزل (يلعب لوحده)

حتى سن الثانية (2 سنوات)

كيف يلعب طفلك

- يقضي معظم وقته في استكشاف العالم من حوله من خلال حواسه.
- يلمس كل شيء من حوله، يتذوق كل شيء ويثرثر لإسماع صوته.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- ضعي تشكيلة من الألعاب والعناصر الآمنة في متناول يد طفلك لاستكشافها ولمسها.

Onlooker

Up to the age of 2.

How your baby plays

- Watches others playing but doesn't join in.

What can I do to help?

- Let them observe. This is a vital part of play and learning.

متفرج

حتى سن الثانية (2 سنوات)

كيف يلعب طفلك

- يشاهد الآخرين وهم يلعبون ولكن لا ينضم إليهم.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- دعيه يلاحظ. هذا جزء حيوي من اللعب والتعلم.

Parallel

2 to 3 years.

How your baby plays

- Parallel play is when socialising is beginning. Children at this stage play next to each other, but don't interact.
- While they may not acknowledge each other, they are aware that another child is there and it's the first stage of noticing others.

What can I do to help?

- Don't force children to 'play together'.

موازي

من 2 إلى 3 سنوات

كيف يلعب طفلك

- اللعب الموازي يكون عندما تبدأ التنشئة الاجتماعية. يلعب الأطفال في هذه المرحلة بجانب بعضهم البعض، لكنهم لا يتفاعلون.
- على الرغم من أنهم قد لا يعترفون ببعضهم البعض، إلا أنه يدرك أن هناك طفلاً آخر موجود وهذه هي المرحلة الأولى من ملاحظة الآخرين.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- لا ترغمي الأطفال على 'اللعب معاً'.

Types of play

أنواع اللعب

Physical play

اللعب البدني

Importance

This type of play provides important opportunities for children to build muscles and bones as well as both fine and gross motor skills.

- Fine motor skills are small movements, for example picking up small objects and holding a spoon.
- Gross motor skills are the bigger movements, for example rolling over and sitting up.

What can I do to help?

- Encourage them to move as often as possible. Dance with them, play hopscotch or roll some balls.

أهمية

يوفر هذا النوع من اللعب فرصاً مهمة للأطفال لبناء العضلات والعظام وكذلك المهارات الحركية الدقيقة والكبرى.

- المهارات الحركية الدقيقة هي حركات صغيرة، على سبيل المثال التقاط الأشياء الصغيرة وحمل الملعقة.
- المهارات الحركية الكبرى هي الحركات الأكبر، على سبيل المثال التدرج والجلوس.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- شجعيه على التحرك قدر الإمكان. أرقصي معه، العبي لعبة المربعات أو دحرجي بعض الكرات

Social play

اللعب الاجتماعي

Importance

By interacting with others in play settings, children learn social rules such as give and take, taking turns, co-operation and sharing.

It can also support language development.

What can I do to help?

- Bring your child to the playground or parent and toddler groups.
- Arrange play dates with friends or relatives. They may not 'play together' but increased opportunities to meet other children will develop important social skills.

أهمية

من خلال التفاعل مع الآخرين في إعدادات اللعب، يتعلم الأطفال القواعد الاجتماعية مثل الأخذ والعطاء، التناوب، التعاون والمشاركة.

ويمكن أيضاً أن يطور تطور لغته.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- أحضري طفلك إلى ساحة اللعب أو مجموعات الآباء والأطفال الصغار.
- رتبي مواعيد اللعب مع الأصدقاء أو الأقارب. قد لا "يلعبون معاً" ولكن زيادة فرص مقابلة الأطفال الآخرين ستطور مهارات اجتماعية مهمة.



Constructive play

Importance

Constructive play allows children to:

- experiment with objects
- find out combinations that work and don't work
- learn basic knowledge about stacking, building, drawing, making music and constructing

It's important to develop their visual spatial awareness (understanding of distance and recognition of their body in relation to other things) and fine motor skills.

What can I do to help?

- Encourage free use of toys such as building blocks and arts and crafts.
- Don't rush to 'fix' or show them the 'right way' as it's important your child feels they have worked out the best option.
- It also gives them a sense of accomplishment once they have finished the task.

اللعب البناء

أهمية

يسمح اللعب البناء للأطفال بما يلي:

- تجربة الأشياء
- اكتشاف التركيبات (المجموعات) التي تعمل والتي لا تعمل
- تعلم المعرفة الأساسية حول التجميع والبناء والرسم وعمل الموسيقى والتشييد.

من المهم تطوير وعيهم البصري المكاني (فهم المسافة والتعرف على أجسامهم فيما يتعلق بأشياء أخرى) والمهارات الحركية الدقيقة.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- شجعي الاستخدام الحر للألعاب مثل كتل البناء والفنون والحرف اليدوية.
- لا تتسرع في "إصلاح" أو إظهار "الطريقة الصحيحة" ذلك أنه من المهم أن يشعر طفلك بأنه قام بالخيار الأفضل.
- كما أن ذلك يعطيه شعوراً بالإنجاز بمجرد الانتهاء من المهمة.

Fantasy play

Importance

Children develop flexible thinking. They learn to create beyond the here and now and stretch their imaginations in a risk-free environment.

What can I do to help?

- Provide lots of 'props', for example a whisk and bowl for a 'baker' or a big 'cardboard box' for 'guarding the treasure.'
- Dress up costumes – bought or homemade – also spark a child's imagination.

اللعب الخيالي

أهمية

يطوّر الأطفال تفكيراً مرناً، فيتعلمون إنشاء ما هو أبعد من هنا والآن، ويمتد خيالهم في بيئة خالية من المخاطر.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- وفري الكثير من "الدعائم"، مثلاً مخفقة ووعاء من أجل "خباز" أو "صندوق من الورق المقوى" كبيراً من أجل "حماية الكنز".
- تلبس الأزياء - التي يتم شراؤها أو صنعها في المنزل - إشعال خيال الطفل أيضاً.

Games with rules

Importance

Teaches children about fairness. This will help them to learn how to interact with other children.

What can I do to help?

- Start with games with few and simple 'rules' for example, Simple Simon Says or Duck Duck Goose.
- Very young children won't have the same level of self-regulation as older children. Accept that 'rules will be broken' but that's not a reason to not play.

ألعاب مع القواعد

أهمية

يعلم هذا النوع من الألعاب الأطفال كيف يكونوا منصفين. كما يساعدهم على تعلم كيفية التفاعل مع الأطفال الآخرين.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة؟

- ابدئي بالألعاب تحتوي على "قواعد" قليلة وبسيطة، على سبيل المثال، Simple Simon Says أو Duck Duck Goose.
- لن يتمتع الأطفال الصغار جداً بنفس مستوى التنظيم الذاتي الذي يتمتع به الأطفال الأكبر سناً. يجب أن تتقبلي أن "القواعد ستنتهك" لكن هذا ليس سبباً لعدم اللعب

How your child learns and develops through play

Children's play changes as they grow. Learning and development happens in many ways as your child grows and expresses how they feel and what they want.

Whether it's rough-and-tumble physical, or quiet-and-reflective, all types of play help develop particular skills.

Your child loves playing with you. This helps them feel accepted and understood. Important brain connections develop as your child plays with you. This sets a strong foundation for learning, developing language and life-long positive mental health.

كيف يتعلم طفلك ويتطور من خلال اللعب

يتغير لعب الأطفال أثناء نموهم. يحدث التعلم والتطوير بطرق عديدة مع نمو طفلك وتعبيره عن شعوره وعن ما يريده.

سواء أكانت جسدية عنيفة ومتعثرة، أو هادئة وعاكسة، فإن جميع أنواع اللعب تساعد في تطوير مهارات معينة.

يحب طفلك اللعب معك فهذا يساعده على الشعور بالقبول والفهم. تتطور روابط الدماغ المهمة أثناء لعب طفلك معك. هذا يضع أساساً قوياً للتعلم وتطوير اللغة والصحة النفسية الإيجابية مدى الحياة.

Learning through the senses

You can help your child to develop, learn and grow by stimulating their senses. Everyday play provides the perfect opportunity to explore themselves, you and the world around them.

If your child has difficulty using one of their senses, such as hearing or sight, their other senses help them continue to learn and develop through play.

التعلم من خلال الحواس

يمكنك مساعدة طفلك على التطور والتعلم والنمو عن طريق تحفيز حواسه. يوفر اللعب اليومي فرصة مثالية لـيستكشف نفسه والعالم من حوله.

إذا كان طفلك يواجه صعوبة في استخدام أحد حواسه، مثل السمع أو البصر، فإن حواسه الأخرى تساعد على مواصلة التعلم والنمو من خلال اللعب.



What your child learns from play

ما الذي يتعلمه طفلك من اللعب

Development area	What your child learns to do	ما يتعلم طفلك القيام به	مجال تطور
Physical	<p>During their first year, they use their whole body and their five senses to play and learn.</p> <p>As they become more mobile, they stretch and grasp things by using their eye and hand movements together, and balance as they move.</p> <p>This movement includes going up and down, pushing and pulling, moving in and out and playing hide and seek.</p>	<p>خلال عامه الأول، يستخدم كامل جسمه وحواسه الخمسة للعب والتعلم.</p> <p>كلما أصبح أكثر قدرة على الحركة، فإنه يمدد ويمسك الأشياء باستخدام حركات العين واليد معا و يكون قادرا على التوازن أثناء تحركه.</p> <p>تتضمن هذه الحركة الصعود والنزول، الدفع والسحب، الدخول والخروج ولعب الغمضة.</p>	البدني
Intellectual	<p>They begin to test out their developing skills of thinking, reasoning and memory.</p> <p>For example, they explore a soft toy as they play with it to discover what will happen if they squeeze it, taste it or drop it.</p>	<p>يبدأ في اختبار مهاراته في التفكير والاستنتاج والذاكرة.</p> <p>على سبيل المثال، يستكشف لعبة ناعمة أثناء اللعب معها لاكتشاف ما سيحدث إذا ضغط عليها، ذاقها أو أسقطها.</p>	الذهني
Emotional and behavioural	<p>They express their feelings by laughing, smiling and crying.</p> <p>They use play to express themselves. For example, during 'peek-a-boo' they are interacting with you and learning that you are there even when they cannot see your face.</p> <p>They respond to the warmth of your praise and your cuddles.</p>	<p>يعبر عن مشاعره بالضحك والابتسام والبكاء.</p> <p>يستخدم اللعب للتعبير عن نفسه. مثلا، أثناء "النظرة الخاطفة"، يتفاعل معك ويتعلم أنك هناك حتى عندما لا يمكنه رؤية وجهك.</p> <p>يستجيب لدفيء ثنائك وأحضانك</p>	العاطفي والسلوكي
Social	<p>They play with you and others, as well as play happily on their own while you are near.</p> <p>Encourage your child to mix with other children by visiting a parent and baby or toddler group.</p>	<p>يلعب معك ومع الآخرين كما يلعب بسعادة لوحده وأنت قريبة.</p> <p>شجعي طفلك على الاختلاط مع الأطفال الآخرين من خلال زيارة مجموعة الوالدين و الرضيع أو الطفل الصغير.</p>	الاجتماعي

How your child's senses develop

كيف تتطور حواس طفلك

Sense	Your child	طفلك	الحاسة
Sight	<p>Your child learns by:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● seeing the different colours of playthings ● seeing people or toys as they move about ● noticing if things are big or small, long or short and shiny or dull looking <p>What can you do</p> <p>Show your baby a variety of toys and safe objects.</p>	<p>يتعلم طفلك بواسطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● رؤية ألوان مختلفة للألعاب. ● رؤية الناس أو اللُّعب أثناء تحركهم. ● ملاحظة ما إذا كانت الأشياء كبيرة أو صغيرة، طويلة أو قصيرة ولامعة أو باهتة المظهر. <p>ما الذي تستطيعين القيام به</p> <p>أظهري لطفلك مجموعة متنوعة من الألعاب والأشياء الآمنة.</p>	البصر
Smell	<p>Your baby is able to smell before they are even born.</p> <p>Familiar smells can be a source of comfort to your small baby, particularly smells associated with you.</p> <p>Your child learns by smelling different odours such as their parent's perfume or aftershave, the smell of dinner cooking or the smell of freshly cut grass.</p> <p>What you can do</p> <p>As your child gets older, talk to them about different smells and act out the action of smelling.</p>	<p>طفلك قادر على الشم حتى قبل ولادته.</p> <p>يمكن أن تكون الروائح المألوفة مصدر راحة لطفلك الصغير، وخاصة الروائح المرتبطة بك.</p> <p>يتعلم طفلك عن طريق شم روائح مختلفة مثل عطور الوالدين أو كولونيا بعد الحلاقة، رائحة طهي عشاء الطهي أو رائحة العشب المقطوع.</p> <p>ما الذي تستطيعين القيام به</p> <p>عندما يكبر طفلك، تحدثي معه عن الروائح المختلفة وقومي بعملية الشَّم.</p>	الشم
Sound	<p>Your child learns by:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hearing loud and soft noises – these could include laughter and voices, ringing bells or banging drums ● listening to you read to them out loud every day <p>What you can do</p> <p>Talk to your child about the sounds you hear together, such as the birds singing or the sound of a car horn.</p>	<p>يتعلم طفلك بواسطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● سماع ضوضاء عالية وناعمة - بما فيها الضحك والأصوات ورنين الأجراس أو قرع الطبول. ● الاستماع إليك وأنت تقرئين له بصوت عال كل يوم <p>ما الذي تستطيعين القيام به</p> <p>حدثي طفلك عن الأصوات التي تسمعونها معا مثل تغريد الطيور أو صوت بوق السيارات.</p>	السمع

Sense	Your child	طفلك	الحاسة
Taste	<p>Your child learns by:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● using their mouth to explore and recognise things such as tasting new foods ● making funny faces when they taste sweet or sour things <p>What you can do</p> <p>Give your child a variety of foods so they develop their taste buds.</p> <p>Make sure that the toys your child plays with are suitable for their age and developmental age and stage because young children use their mouth to explore. They could choke on an unsuitable toy.</p>	<p>يتعلم طفلك بواسطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استخدام فمه لاستكشاف ومعرفة الأشياء مثل تذوق الأطعمة الجديدة ● يقوم بعمل تعابير وجه طريفة عندما يتذوق أشياء حلوة أو حامضة <p>ما الذي تستطيعين القيام به</p> <p>أعط طفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة حتى يطور براعم ذوقه.</p> <p>تأكد من أن الألعاب التي يلعبها طفلك مناسبة لسنه ومرحلة نموه لأن الأطفال الصغار يستخدمون أفواههم لاستكشافها؛ ويمكن أن يختنق بسبب لعبة غير مناسبة.</p>	التذوق
Touch	<p>Your child learns by:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● touching the smoothness of a plastic toy, the coolness of a mirror or the texture of a carpet ● feeling the wind on their face <p>What you can do</p> <p>Encourage your child to touch your face, grasp your hair and clutch your finger.</p> <p>Try gently stroking your child. This is soothing and it helps nurture the bond between you and your child.</p>	<p>يتعلم طفلك بواسطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● لمس نعومة لعبة بلاستيكية، وبرودة المرآة أو ملمس السجاد ● الشعور بالرياح على وجوهه <p>ما الذي تستطيعين القيام به</p> <p>شجعي طفلك على لمس وجهك وإمساك شعرك والتشبث بإصبعك.</p> <p>جرّبي مداعبة طفلك بلطف، فهذا يهدئه ويساعد في تعزيز الروابط بينكما.</p>	اللمس



A guide to playing with your child

دليل للعب مع طفلك

0 to 3 months

من الولادة إلى 3 أشهر

What to do	How they respond and learn	كيف يستجيب ويتعلم	ماذا أفعل
<p>Cuddle, touch, sing and talk to your baby a lot.</p> <p>Smile at your baby as you hold them close to you.</p>	<p>Your baby gets excited when they hear or see you.</p> <p>They respond to your touch and the tone of your voice by cuddling into you.</p> <p>Your baby learns to feel safe and bonds with you.</p>	<p>يشعر طفلك بالإثارة عندما يسمعك أو يراك</p> <p>يستجيب للمستك ولهجة صوتك بمعانقتك</p> <p>يتعلم طفلك الشعور بالأمان والترابط معك.</p>	<p>عانقي، المسمي، غني وتحدثي مع رضيعك كثيرا.</p> <p>ابتسمي لطفلك وأنت تحملينه بالقرب منك</p>
<p>Give time for leg kicking without a nappy on.</p>	<p>Your baby's leg muscles will be stretched and these activities will help develop them.</p>	<p>تكون عضلة ساق طفلك في تمدد و هذا النشاط يساعده على النمو</p>	<p>امنحه بعض الوقت ليركل بقدميه بدون حفاظة.</p>
<p>Introduce a little 'tummy time' every day (see page 146). Place your baby on their tummy for a short time every day.</p> <p>Always supervise your baby when playing on their tummy. Never let your baby fall asleep on their tummy.</p> <p>Try to do tummy time three to four times a day.</p>	<p>Your baby's head, neck and back muscles will be stretched and these activities will help develop them.</p> <p>It also lets your baby experience feeling to the front of their body.</p>	<p>سيتم تمديد عضلات رأس وعنق وظهر طفلك وستساعد هذه الأنشطة على تطويرها.</p> <p>كما أنه يتيح لرضيعك الشعور بمقدمة جسمه</p>	<p>خصمي يوميا "وقت بطن" لطفلك (انظري الصفحة 146). ضعي طفلك على بطنه لفترة قصيرة يوميا.</p> <p>اشرفي دائما على رضيعك عندما يلعب على بطنه. لا تدعي طفلك يغفو على بطنه أبدا.</p> <p>حاوي القيام بوقت البطن ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.</p>
<p>When your baby is awake in their cot, they may like to look at a brightly coloured mobile.</p> <p>Avoid strings or cords as these could be a choking, strangulation or suffocation risk. Use Velcro if possible.</p>	<p>Your baby shows interest in the moving toy.</p> <p>They learn by seeing different-coloured things and hearing different noises.</p>	<p>يظهر رضيعك اهتماما باللعب المتحركة.</p> <p>يتعلم من خلال رؤية الأشياء مختلفة الألوان وسماع الأصوات المختلفة.</p>	<p>عندما يستيقظ رضيعك في مهده، قد يرغب في النظر إلى الألعاب المتحركة بألوان زاهية.</p> <p>تجنبي الخيوط أو الحبال لأنها قد تسبب خطر الاختناق. استخدامي الشريط اللاصق إذا كان ذلك ممكنا.</p>

3 to 6 months

من 3 إلى 6 أشهر

What to do	How they respond and learn	كيف يستجيب ويتعلم	ماذا أفعل
<p>Continue 'tummy time' every day for a little longer each time.</p> <p>Place suitable toys or objects just out of reach to encourage reaching and moving.</p>	<p>Your baby's muscles will be stretched and these activities will help develop them.</p> <p>Your baby learns to move about freely.</p>	<p>ستتمدد عضلات رضيعك وستساعد هذه الأنشطة على تطویرها.</p> <p>يتعلم رضيعك التحرك بحرية.</p>	<p>واصل مع "وقت البطن" يوميًا لفترة أطول قليلاً في كل مرة.</p> <p>ضعي ألعاباً أو أشياء مناسبة بعيداً عن متناول اليد لتشجيعه على الوصول إليها والتحرك.</p>
<p>Play on a floor mat with your baby.</p>	<p>The contact between you and your baby through play is an important part of your baby's development.</p> <p>Your baby laughs readily when you play together. They learn to attract your attention by making noise or waving their arms and hands excitedly.</p> <p>Your baby can also show anger by screaming and squealing instead of crying.</p>	<p>يعد التواصل بينك وبين رضيعك من خلال اللعب جزءاً مهماً من تطوره.</p> <p>يضحك رضيعك بسهولة عندما تلعبان معاً. يتعلم جذب انتباهك عن طريق الضوضاء أو التلويح بذراعيه ويديه بحماس.</p> <p>يمكن لرضيعك أيضاً إظهار الغضب من خلال الصراخ والعيول بدلا من البكاء.</p>	<p>العبي مع رضيعك على سجادة أرضية.</p>
<p>Introduce your baby to household objects or toys of different shapes and textures. Include items that can make noise when your baby touches them – like a rattle.</p> <p>Make sure you use toys and objects suitable for their age and developmental stage.</p> <p>Do not use toys that are too small or sharp, as your baby will put them in their mouth as part of learning through play.</p>	<p>Your baby learns about:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● bright colours ● different feels ● tastes and shapes ● objects that make noise 	<p>يتعلم عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الألوان الزاهية. ● المشاعر المختلفة. ● الأذواق والأشكال. ● الأشياء التي تصدر الضوضاء. 	<p>عرفي رضيعك على الأشياء المنزلية أو الألعاب ذات الأشكال والقوام المختلفة. قومي بتضمين عناصر يمكن أن تحدث ضوضاء، مثل الخشخشة عند لمسها.</p> <p>تأكدي من استخدام الألعاب والأشياء المناسبة لسنه ومرحلة نموه.</p> <p>لا تستخدمى الألعاب الصغيرة جدا أو الحادة، حيث قد يضعها في فمه كجزء من التعلم خلال اللعب.</p>

3 to 6 months (continued)

من 3 إلى 6 أشهر (تابع)

What to do	How they respond and learn	كيف يستجيب ويتعلم	ماذا أفعل
Gently bounce your baby on your knee.	Your baby enjoys the gentle motion and learns about movement.	يستمتع رضيعك بالحركة اللطيفة ويتعرف على الحركات.	قومي بهز طفلك برفق على ركبتيك.
Use bath-time to encourage movement.	Your baby enjoys the feeling of the water splashing as they kick their legs.	يستمتع رضيعك بتناثر المياه عندما يركل بقدميه.	استخدمي وقت الاستحمام لتشجيع الحركة.

6 to 12 months

من 6 إلى 12 شهرا

What to do	How they respond and learn	كيف يستجيب ويتعلم	ماذا أفعل
Give your child a few large blocks and toys with wheels to play with.	Your child likes to pick things up, shake them and listen to the sounds they make, especially when they drop them.	يحب طفلك التقاط الأشياء، وتحريكها والاستماع إلى الأصوات التي تصدرها وخاصة عند إسقاطها.	أعط رضيعك بعض الكتل الكبيرة والألعاب ذات العجلات للعب بها.
Show your child their image in a mirror.	Your child likes to touch and kiss their image in the mirror.	يحب طفلك أن يلمس ويقبل صورته في المرآة.	أظهري لطفلك صورته في المرآة.
Sit down, talk and read with your child.	This helps your child to understand speech and language. Your child is also soothed when they hear your voice. They are able to tell if you are happy by the way you look at them and speak. Your child loves being close to you on your lap and touching the colourful pictures on the book. They get excited when they see pictures of other babies in books or photos.	هذا يساعد طفلك على فهم الكلام واللغة. كما أن طفلك يرتاح عندما يسمع صوتك. يمكنه معرفة ما إذا كنت سعيدة من نظرتك إليه وطريقة تحدثك. يحب طفلك أن يكون قريباً منك في حضنك ولمس الصور الملونة على الكتاب. و يتحمس عندما يرى صوراً لأطفال آخرين في الكتب أو الصور.	اجلسي، وتحدثي واقربي مع طفلك.

6 to 12 months (continued)

من 6 إلى 12 شهر (تابع)

What to do	How they respond and learn	كيف يستجيب ويتعلم	ماذا أفعل
Sing to your child and move to music.	It helps them to develop speech. They will watch your facial and body movements with interest and try to copy them.	هذا يساعده على تطوير الكلام. سوف يشاهد حركات وجهك وجسمك باهتمام ويحاول تقليدها.	غَنِّ لطفلك وتحركي مع الموسيقى
Spend time holding and cuddling your child. You can do this during daily routines such as nappy changing.	Your child feels secure and bonded to you. They show interest in what you are doing with them. You can see this in their eye contact with you and their smiles and babbling.	سيشعر طفلك بالأمان والارتباط معك. يظهر اهتماما بما تفعلينه معه. يمكنك أن تري هذا في اتصاله البصري معك و ابتسامته وتمتمته.	اقض بعض الوقت في حمل واحتضان طفلك. يمكنك القيام بذلك خلال الروتينات اليومية مثل تغيير الحفاض.
Point to your body parts such as your eyes and ears and say each name out loud.	Listening and watching you point to your eyes and ears helps your child to understand the parts of their body. It also encourages them to mimic your movements.	مشاهدتك و الاستماع لك بينما تشيرين إلى عينيك وأذنيك يساعد طفلك على فهم أجزاء جسمه. كما يشجعه على تقليد حركاتك.	أشري إلى أجزاء من جسمك مثل عينيك وأذنيك وقولي اسم كل منها بصوت عال.
Praise your child and give them lots of your attention.	Your child loves to be praised for the things they do and may clap their hands to show their happiness. Praise and love builds their self-esteem and confidence.	يحب طفلك أن يُمدح على الأشياء التي يقوم بها وقد يصفق بيديه لإظهار سعادته. يبنى المديح والحب احترامه لذاته وثقته بنفسه.	امدحي طفلك واعطه الكثير من انتباهك.
Make different funny faces when you play with your child.	Your child laughs at your funny faces and tries to copy them.	يضحك طفلك على وجوهك المضحكة ويحاول نسخها.	قومي بعمل وجوه مضحكة مختلفة عندما تلعبين مع طفلك.

12 to 18 months

12 إلى 18 شهر

What to do	How they respond and learn	كيف يستجيب ويتعلم	ماذا أفعل
Hide a toy in front of your child while they are watching you do it.	Your child enjoys the game and will quickly find the hidden toy.	سيستمتع طفلك باللعبة وسيجد اللعبة المخفية بسرعة.	أخف لعبة أمام طفلك بينما هو يراقبك تفعل ذلك.
Gently roll or throw a soft ball towards your child.	Your child tries to copy you by picking up the ball and throwing or rolling it back while they are sitting or standing.	سيحاول طفلك تقليدك عن طريق التقاط الكرة ورميها أو دحرجتها أثناء الجلوس أو الوقوف.	دحرجي بلطف أو ارمي كرة ناعمة تجاه طفلك.
Introduce different things for your child to play and learn with, such as a cardigan with a large zip to encourage your child to grasp small objects.	Your child may be able to unzip a large zipper using their thumb and index finger to hold the zip.	قد يكون طفلك قادرًا على فتح سحاب كبير عن طريق إمساكه بإصبعي الإبهام والسبابة.	قدّمي أشياء مختلفة لطفلك للعب والتعلم بها، مثل سترة بسحاب كبير لشجيع طفلك على إمساك الأشياء الصغيرة.
Play a game of chase with your child.	Your child loves you to chase after them and will laugh and squeal with pleasure as they move about with you following them.	يحب طفلك أن تطارديه ويضحك ويصرخ بسرور وأنت تتبعينه.	العبي لعبة المطاردة مع طفلك.
Play with blocks that stack on top of one another.	Your child will stack up a few blocks after you show them how to do it a few times. They learn to use their hands and eyes together to build the blocks.	سوف يركب طفلك بضع المكعبات بعد أن توضح له كيفية القيام بذلك عدة مرات. سيتعلم استخدام يديه وعينه معا لبناء المكعبات.	العبي بالمكعبات الكبيرة التي يمكن وضعها فوق بعضها.
Allow your child some time to play alone while you are near.	Your child learns to play contentedly on their own for a while, knowing that you are nearby.	يتعلم طفلك أن يرتاح عند اللعب بمفرده لفترة من الوقت، مدركًا أنك قريبة منه.	امنحي طفلك بعض الوقت للعب وحده بينما أنت بالقرب منه.
Play a game of peek-a-boo with your child.	They will show great enjoyment by giggling and smiling and making eye contact with you.	سوف يظهر متعة كبيرة من خلال الضحك والابتسام والاتصال البصري معك.	العبي لعبة الاختباء مع طفلك.

18 to 24 months

من 12 إلى 18 شهر

What to do	How they respond and learn	كيف يستجيب ويتعلم	ماذا أفعل
Play football with your child using a soft ball – try a variety of shapes, sizes and weights.	Your child learns to balance on one foot while they try to kick the ball with the other foot.	يتعلم طفلك التوازن على قدم واحدة أثناء محاولته ركل الكرة بالقدم الأخرى.	العبي كرة القدم مع طفلك باستخدام كرة ناعمة - جربي مجموعة متنوعة من الأشكال والأحجام والأوزان.
Play with a tricycle to help your child's movement.	Your child can sit on a small tricycle and move about by pushing their feet forward on the floor. They cannot use the pedals yet. Many trikes have parent-push bars which are great to encourage getting started as well as getting out and about. Try to hold back from doing all the hard work.	يمكن لطفلك الجلوس على دراجة صغيرة ثلاثية العجلات والتحرك عن طريق دفع أقدامه إلى الأمام فوق الأرض. لكن لا يمكنه استخدام الدواسات بعد. تحتوي العديد من الدراجات الثلاثية العجلات على لوح يدفعه الوالدين والتي تعتبر جيدة للتشجيع على البدء بالإضافة إلى الخروج. حاولي الامتناع عن القيام بكل الأعمال الشاقة.	اللعب بدراجة ثلاثية العجلات للمساعدة في حركة طفلك.
Divide your child's toys into two different boxes and switch the boxes around each week.	Your child stays interested in the range of toys in the two different boxes.	سيبقى طفلك مهتما بمجموعة ألعاب في الصندوقين المختلفين.	قسّمي ألعاب طفلك إلى صندوقين مختلفين وقم بتبديل الصندوقين في كل أسبوع.
Use an old shoebox and tea towel as a bed for your child's teddy or doll.	Your child likes to copy what they see and hear you do with them, such as putting their toy into the bed, fixing the blankets and singing a song to the teddy or doll.	يحب طفلك أن يقلد ما يراه ويسمعه منك، مثل وضع لعبته في السرير، وتغطيتها وغناء أغنية للدمية أو الدبذوب.	استخدمي علبة أحذية قديمة ومنشفة شاي كسرير للدمية طفلك أو دبذوبه.
Make a game out of doing routine things like washing and drying your child's hands before mealtimes. Talk through the activities as you do them to encourage interaction and language development.	Your child likes routines and will recognise that washing hands happens before eating. They also learn to do things for themselves like drying their hands with a little help from you.	يحب طفلك الروتين وسيعرف أن غسل اليدين يحدث قبل الأكل. كما سيتعلم القيام بأشياء لنفسه مثل تجفيف يديه مع قليل من المساعدة منك.	ابتكري لعبة من الأشياء الروتينية مثل غسل وتجفيف يدي طفلك قبل تناول وجبات الطعام. تحدثي من خلال الأنشطة التي تقومين بها لتشجيع التفاعل وتطوير اللغة.

18 to 24 months (continued)

من 18 إلى 24 شهر (تابع)

What to do	How they respond and learn	كيف يستجيب ويتعلم	ماذا أفعل
Sit your child on your lap and read stories to them.	Your child may be able to turn over the page to continue the story you are reading to them. If you turn the picture book upside down, they may recognise this and try to turn it upright again.	قد يستطيع طفلك قلب الصفحة لمواصلة القصة التي تقرئينها له. إذا قلبت كتاب الصور رأسًا على عقب، فقد يلاحظ هذا ويحاول قلبه مرة أخرى.	أجلسي طفلك في حضنك واقري له القصص.
Encourage your child to mix with other children of their own age by visiting a parent and toddler group.	At this stage your child plays happily on their own while in the company of other children. They are not yet ready to share their toys with other children.	في هذه المرحلة، فإن طفلك يلعب بسعادة بمفرده أثناء وجوده بصحبة أطفال آخرين. طفلك ليس مستعدًا بعد لمشاركة ألعابه مع الأطفال الآخرين.	شجعي طفلك على الاختلاط مع الأطفال الآخرين الذين في سنه من خلال زيارة مجموعة الآباء والأطفال الصغار.



Playing with toys

Your child will love exploring toys and household items. Only use a few toys at a time so your child has time to explore each one. Children love it when you play together.

A variety of toys is important to provide different opportunities to learn. It is normal for children to have a preference for certain toys over others.

Open-ended toys

It is a good idea to choose toys that are 'open-ended'. These are toys that your child can use in lots of different ways. They encourage your child to use their imagination, creativity and problem-solving skills.

Open-ended toys include:

Blocks

Your 4-month-old baby might grab a block and bring it to their mouth. At 10 months, they may bang 2 blocks together. They could build a tower at 18 months, while at age 2 pretend the block is a phone!

Balls

Your child can look at a ball and then begin to hold, roll and throw it. Eventually they will learn to bounce a ball.

Cardboard boxes

Watch to see how your child uses a cardboard box. Will it be a shop counter, a car, a boat, doll house or bed? There are lots of possibilities!

Clothes for dressing-up

With some hand-me-down clothes, bits of fabric and old accessories like hats and bags, your child can role-play and build their imagination. See page 218 for more advice on clothes safety.

Arts and crafts

Paper, stickers, crayons and washable markers give your child the experience of creating in a fun and interactive way.

Everyday household items

Pots, pans, baskets, cardboard tubes, tins and lids make great open-ended toys. Make sure they are safe for your child to use and not too small as they may cause choking.

اللعب بالألعاب

سيحب طفلك اكتشاف اللعب والأدوات المنزلية. استخدم القليل من الألعاب فقط في وقت واحد حتى يتسنى لطفلك الوقت لاكتشاف كل واحدة منها. يستمتع الطفل كثيرا عندما تلعبين معه.

الألعاب المتنوعة مهمة لتوفير فرص مختلفة للتعلم. من الطبيعي أن يفضل الأطفال ألعابا معينة على غيرها.

اللعب المفتوحة

اختيار ألعاب "مفتوحة" يعتبر فكرة جيدة. وهي الألعاب التي يمكن لطفلك استخدامها بعدة طرق مختلفة. فهي تشجع طفلك على استخدام خياله وإبداعه ومهارات حل المشكلات.

تشمل الألعاب المفتوحة:

المكعبات

قد يمسك رضيعك البالغ من العمر 4 أشهر بمكعب ويضعه في فمه. في عمر 10 أشهر، قد يمسك مكعبين معا. ويمكنه بناء برج في عمر 18 شهرا، بينما يتظاهر أن المكعب عبارة عن هاتف في عمر السنتين!

الكُرَات

يمكن لطفلك أن ينظر للكرة ثم يبدأ في إمساكها ودحرجتها ورميها. في نهاية المطاف سوف يتعلم ركل الكرة.

الصناديق الكرتونية

راقبي لثري كيف يستخدم طفلك الصناديق الكرتونية. هل ستكون منضدة دكان، سيارة، قارب، بيت دمية أو سرير؟ هناك الكثير من الاحتمالات!

الملابس للتكر

باستعمال بعض الملابس، وقطع القماش والأكسسوارات القديمة مثل القبعات والحقائب، يمكن لطفلك لعب الأدوار وبناء خياله. انظري الصفحة 218 لمزيد من النصائح حول سلامة الملابس.

الفنون والألعاب اليدوية

توفر الأوراق والملصقات والأقلام الملونة والقابلة للغسل لطفلك تجربة الإبداع بطريقة ممتعة وتفاعلية.

الأدوات المنزلية اليومية

تصنع الأواني والمقالي والسلاسل والأنابيب الكرتونية والعلب القصديرية والأغطية ألعابا رائعة ومفتوحة. تأكدي من أنها آمنة للاستخدام من طرف طفلك وليست صغيرة للغاية لأنها قد تسبب الاختناق.



Toy safety

Make sure your child's toys:

- are appropriate for their age and developmental stage
- are in good condition – throw out broken toys because they can be dangerous
- have the CE mark on either the toy or the packaging – this shows that they meet the required safety standards
- do not have strings as they are a strangulation risk
- are stored away when not in use so that they don't cause trips or falls
- are stored in a place that your children do not need to climb to reach them to avoid risk of falls
- cannot fit through the centre of a toilet roll – anything that does is too small and a choking risk

سلامة اللّعب

تأكد من أن لّعب طفلك:

- مناسباً لعمره ومرحلة تطوره.
- في حالة جيدة-إرمي أي لعب مكسورة لأنها قد تكون خطيرة.
- توجد علامة CE على اللعبة أو العبوة -وهذا يدل على أنها تفي بمعايير السلامة المطلوبة.
- لا تحتوي على خيوط لأنها قد تتسبب في الاختناق.
- يتم تخزينها عندما لا يلعب بها حتى لا تتسبب في التعثر أو السقوط.
- يتم تخزينها في مكان لا يستدعي أن يقوم طفلك بالتسلق حتى يصل إليها تفادياً لخطر السقوط.
- لا تتسع في وسط لفافة ورق الحمام. كل اللعب التي تتسع في وسط لفائف الحمام صغيرة وقد تسبب خطر الاختناق.





Suitable toys for your child's age

Here are some ideas for toys and everyday household items that encourage your child's development as they grow.

0 to 6 months

- Hold the toys you want your baby to see close to their face – this will help them learn to focus their eyes.
- Play in front of a mirror with your baby.
- Toys should be safe, clean and chewable – remember your baby will try to put everything into their mouth.
- Try shaking a rattle or waving a brightly coloured toy during tummy time.

6 to 12 months

- Toys with different textures that crinkle or feel rough or smooth.
- Rattles and other toys that make a range of noises and tunes.
- Soft colourful balls and toys to push, roll and catch.
- A soft blanket or activity mat with mirrors for your child to touch and toys that make sounds and move about.

لعب مناسبة لعمر طفلك

فيما يلي بعض الأفكار المتعلقة باللعب والأدوات المنزلية اليومية التي تشجع نمو طفلك مع تقدمه في السن.

من الولادة إلى عمر 6 أشهر

- أمسكي الألعاب التي تريدين أن يراها طفلك بالقرب من وجهه - وهذا سيساعده على أن يتعلم تركيز عينونه
- العبي أمام المرأة مع طفلك.
- يجب أن تكون الألعاب آمنة ونظيفة وقابلة للمضغ-تذكر أن طفلك سيحاول وضع كل شيء في فمه.
- حاولي هز خشخيشة أو التلويح بألوان زاهية خلال فترة البطن.

من 6 إلى 12 شهرا

- اللعب ذات الأشكال المختلفة التي قد تتجدد أو ذات ملمس ناعم أو خشن.
- خشخيشات وغيرها من الألعاب التي تصدر مجموعة من الأصوات والإيقاعات.
- الكرات الملونة والطرية والألعاب التي تدفع أو تُدحرج أو تُمسك.
- بطانية ناعمة أو حصيرة نشاطات مع مرايا يلمسها طفلك ولعب تصدر الأصوات وتتحرك.

- Colourful books with thick pages and pictures of everyday things like faces, cars, tractors or animals.
- Gentle relaxing music, audio stories or nursery rhymes.
- Music that encourages natural movement.
- Blocks that stack on top of one another or small shapes that fit into a larger box.

12 to 24 months

- Soft footballs.
- Empty toilet rolls or kitchen paper rolls.
- Simple insert puzzles and plastic building blocks.
- Chunky non-toxic crayons and blank pages for your child to draw and scribble on.
- Play dough to let your child mould and create things.
- Music that encourages natural movement.
- Books made of thick cardboard with short stories of one sentence on each page.
- Toys for pretend play such as a plastic tea set or an old hat and shoes for playing dress up.
- Big wheeled toys that move about on the floor and can be pushed or pulled along.
- Household things such as a saucepan to place smaller shapes into and a wooden spoon to bang on it.
- A low-sided box that has some everyday things or treasures such as a lemon, a natural sponge and a soft hairbrush. Make sure the objects in the box are safe before you give them to your child.
- Plastic jugs and a basin for pouring, filling and emptying sand and water.

- الكتب الملونة ذات الصفحات السمكية وصور الأشياء اليومية مثل الوجوه أو السيارات أو الجرارات أو الحيوانات.
- موسيقى هادئة ومريحة، أو قصص صوتية أو أغاني الأطفال .
- الموسيقى التي تشجع الحركات الطبيعية.
- المكعبات التي ترُكَّب فوق بعضها البعض أو الأشكال الصغيرة التي تتوافق مع صندوق كبير.

من 12 إلى 24 شهر

- كرات القدم الطرية.
- لفائف ورق الحمام أو ورق المطبخ الفارغة.
- أحجية بسيطة أو ألعاب البناء البلاستيكية
- أقلام التلوين الكبيرة غير السامة و الأوراق الفارغة حتى يتسنى لطفلك الرسم والخربشة عليها.
- عجينة اللعب لكي يقوم طفلك بتشكيلها وخلق الأشكال.
- الموسيقى التي تشجع الحركات الطبيعية.
- الكتب المصنوعة من الورق المقوى السميك مع قصص قصيرة مكونة من جملة واحدة في كل صفحة.
- الدمى من أجل لعبة التظاهر مثل مجموعة الشاي البلاستيكية أو قبعة قدمية وأحذية من أجل لعبة التنكر.
- الألعاب ذات العجلات الكبيرة التي تتحرك على الأرض ويمكن دفعها أو سحبها.
- الأشياء المنزلية مثل قدر لوضع الأشكال الصغيرة فيها وملعقة خشبية للقرع عليها.
- صندوق ذو جوانب منخفضة يحتوي على بعض الأشياء اليومية أو الكنوز مثل الليمون والإسفننج الطبيعي وفرشاة شعر ناعمة. تأكد من أن الأشياء الموجودة في الصندوق آمنة قبل إعطائها لطفلك.
- أباريق بلاستيكية وحوض لصب وملء وإفراغ الرمل والماء.

You or another adult must watch your child at all the times while they play. You are often the best 'toy' that your child needs to play, learn and have fun with. Setting aside time every day for parent-child play is very important.

يجب أن تراقب أنت أو أي شخص بالغ طفلك في جميع الأوقات أثناء اللعب. غالبًا ما تكونين "أفضل لعبة" يحتاجها طفلك للعب والتعلم والمرح. تخصيص وقت كل يوم للعب الوالدين مع الطفل أمر مهم للغاية.

Keeping your child safe

الحفاظ على سلامة طفلك

The more mobile your child gets, the more adventurous they become. But they have no concept of safety or danger. So while your child is busy exploring, they rely on you make sure that their home is a safe place.

كلما زاد تحرك طفلك، زادت عدد مغامراته. لكنه لا يملك أي مفهوم عن السلامة أو الخطر. لذا، بينما ينشغل طفلك في الاستكشاف، فإنه يعتمد عليك لتتأكد من كون المنزل مكاناً آمناً.

A safe place to play

Children don't see danger

Never underestimate your child's ability and speed. Young children move very quickly. In the blink of an eye they can move from where you last saw them.

مكان آمن للعب

لا يرى الأطفال الخطر

لا تقملي أبداً من قدرة وسرعة طفلك. الأطفال الصغار يتحركون بسرعة كبيرة. في غمضة عين يمكنهم الانتقال من آخر مكان رأيتهم فيه.

The key to child safety is constant adult supervision. In other words, watch your baby and toddler at all times as children do not understand danger.

مفتاح سلامة الطفل هو الإشراف المستمر للبالغين. بعبارة أخرى، راقبي رضيعك وطفلك في جميع الأوقات لأن الأطفال لا يفهمون الخطر.

The basics of child safety

- Have a well-stocked first aid kit and learn basic first aid skills.
- Childproof your home inside and out.
- Put safety measures in place before your child reaches their next developmental stage and age.
- Install child safety equipment to help keep your child safe.
- Share essential safety information with everyone who takes care of your child. This includes grandparents, relatives and babysitters.
- Lead by example – from the earliest age children learn from what we do, so act safely at all times when with them.
- Talk to your child about safety.

Remember that young children do not understand danger and are not capable of being responsible for their own safety.

أساسيات سلامة الأطفال

- امتلكي عدة إسعافات أولية مجهزة بشكل جيد وتعلمي مهارات الإسعافات الأولية الأساسية.
- اجعلي منزلك مناسباً للأطفال من الداخل والخارج.
- ضعي تدابير السلامة في مكانها قبل أن يبلغ طفلك مرحلة النمو والعمر التالي.
- قومي بتثبيت معدات سلامة الأطفال للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك.
- شاركي معلومات السلامة الأساسية مع كل من يعتني بطفلك، وهذا يشمل الأجداد والأقارب والمربيات.
- كوني قدوة - يتعلم الأطفال، منذ سن مبكرة، من الأفعال التي نقوم بها، لذلك تصرفي بأمان في جميع الأوقات عندما تكونين معهم.
- تحدثي مع طفلك حول السلامة.

تذكري أن الأطفال الصغار لا يفهمون الخطر ولا يستطيعون تحمل مسؤولية سلامتهم.

First aid

Have a well-stocked first aid kit at home. Store it out of sight and reach of your children. Do not store medicines in the first aid kit. Store them separately in a locked high cupboard.

Your public health nurse will give you a HSE child safety wall chart. It includes some basic first aid steps for common injuries. Learn these steps but get medical attention if in any doubt.

Be prepared

The Irish Red Cross has an app with easy-to-follow tips for more than 20 common first aid scenarios. It also has advice about how to prepare for emergencies, including floods, fires and water safety. See redcross.ie

If you get a chance, complete a first aid course. For information you can contact the Order of Malta, The Irish Red Cross or St John's Ambulance. Your public health nurse may also know of first aid courses being run in your area.



الإسعافات الأولية

امتلكي عدة إسعافات أولية جيدة التجهيز في المنزل. و خزنيها بعيدا عن أنظار و متناول أطفالك. لا تقومي بتخزين الأدوية في عدة الإسعافات الأولية. خزنيها بشكل منفصل في خزانة عالية ومغلقة.

ستعطيك ممرضة الصحة العامة مخططا جداريا لسلامة الأطفال من الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية. ويشمل بعض الخطوات الأساسية للإسعافات الأولية للإصابات الشائعة. تعلمي هذه الخطوات ولكن احصلي على العناية الطبية في حال راودتك أية شكوك.

كوني مستعدة

لدى الصليب الأحمر الإيرلندي تطبيق يحتوي على نصائح سهلة المتابعة لأكثر من 20 سيناريو للإسعافات الأولية الشائعة. و أيضا نصائح حول كيفية الاستعداد لحالات الطوارئ، بما في ذلك الفيضانات والحرائق وسلامة المياه. انظري redcross.ie

إذا سنحت لك فرصة، فأكملي دورة الإسعافات الأولية. للمزيد من المعلومات يمكنك الاتصال بمنظمة فرسان مالطا أو الصليب الأحمر الإيرلندي أو إسعاف سانت جون. قد تكون ممرضة الصحة العامة على علم أيضا بدورات الإسعافات الأولية التي تجرى في منطقتك.

في حالة الطوارئ

أتلصي ب 999 أو 112 للتواصل مع:

- the ambulance service
- fire service
- Garda Síochána
- the Irish Coast Guard

- خدمة الإسعاف.
- دائرة إطفاء الحرائق.
- الشرطة الإيرلندية (الغاردا)
- خفر السواحل الأيرلندي

Know your Eircode

It is a good idea to make a list of easy-to-follow directions to your home and put them in a visible place.

Your Eircode can help an ambulance to find your home. Make a note of your Eircode and put it somewhere obvious in case you or someone else in your home needs to give it to 999 or 112 in an emergency. See eircode.ie

اعرفي الرمز البريدي Eircode الخاص بك

إنها لفكرة جيدة أن تضعي قائمة بإرشادات سهلة التتبع إلى منزلك وتضعيها في مكان مرئي.

بإمكان الرمز البريدي الخاص بك مساعدة سيارة الإسعاف للعثور على منزلك. قومي بتدوين الرمز البريدي الخاص بك ووضعه في مكان واضح تحسبا لحاجتك أنت أو أي شخص آخر في منزلك إلى إعطائها للرقم 999 أو 112 في حالة الطوارئ. انظري eircode.ie

Childproofing your home

Childproofing your home is one of the most valuable actions you can take to help keep your children safe. It helps you spot potential dangers so that you can take action to fix them.

جعل المنزل آمناً للأطفال

إن جعل المنزل آمناً للأطفال هو أحد أهم الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في الحفاظ على سلامة أطفالك. يُساعدك هذا الأمر على اكتشاف المخاطر المحتملة حتى تتمكني من اتخاذ الإجراءات اللازمة لإصلاحها.

The best way to childproof your home is to:

- Get down on your knees to your child's height.
- Look at every area of your home inside and outside through their eyes.
- Ask yourself: "Is there anything here that could be a danger to my child?"
- Remove the dangers once you have identified them.

أفضل طريقة لجعل المنزل آمناً للأطفال هي أن:

- تنزلي على ركبتيك لتصبحي بمستوى طول طفلك.
- أنظري لكل منطقة داخل وخارج المنزل عبر عيونهم.
- اسألي نفسك: "هل يوجد شيء هنا بإمكانه إيذاء طفلي؟"
- أزيل المخاطر بمجرد التعرف عليه.



Small objects

Remember that babies have a natural tendency to put things into their mouth. Be alert to this when you are childproofing and remove any small objects that could get into your baby's reach.

الأشياء الصغيرة

تذكر أن لدى الرضع ميل طبيعي لوضع الأشياء في فمهم. انتبهي لهذا عندما تجعلين المنزل مكاناً آمناً للأطفال وقومي بإزالة أي أشياء صغيرة قد تصل لمتناول طفلك.

Checklist

Your public health nurse will give you a child safety checklist. Use this to guide you. Aim to have every box ticked and a plan to fix anything you have not ticked.

قائمة مرجعية

ستعطيك ممرضة الصحة العامة الخاصة بك قائمة مرجعية لسلامة لأطفال. قومي باستخدامها لإرشادك. اجعلي هدفك هو أن تؤشري كل مربع ووضع خطة لإصلاح كل شيء لم تستطعي تأشيرته في القائمة.

Keep updating

Childproofing is not a once-off activity. You need to repeat it regularly as your child becomes more mobile and learns new skills. As your child gets older, you will also need to check for dangers that they can climb to.

مواصلة التغيير والتحديث

إن جعل المنزل آمناً للأطفال ليس نشاطاً تقومين به مرة واحدة. تحتاجين إلى تكرار ذلك بانتظام حين يصبح طفلك أكثر قدرة على الحركة ويتعلم مهارات جديدة. مع تقدم طفلك في السن، ستحتاجين أيضاً إلى التحقق من المخاطر التي يمكنه تسلقها.

Child safety equipment for your home

Safety equipment does not replace the need for adult supervision. However, it can make protecting your child easier.

Equipment you should have

At windows

- Window restrictors that do not need tools for opening on all windows.

Open fires, stoves and heaters (see page 213)

- Sparkguards.
- Fireguards.

In the bathroom

- Non-slip bath mat.
- Toilet locks.
- Bath thermometer.

On furniture

- Brackets or straps to secure TVs and stands, chests of drawers, bookcases and other free-standing furniture to the wall or floor.
- Furniture pads to cover sharp corners on furniture.

In the kitchen

- Fridge and freezer locks.
- Fire blanket.
- Fire extinguisher.

On cupboards

- Cupboard locks.
- Drawer locks.

Alarms

- Smoke alarms.
- Carbon monoxide alarms.

On doors

- Safety door stoppers.

Stairs and steps

- Stairgates at top and bottom of stairs.

معدات سلامة الطفل من أجل منزلك

لا تحلّ مُعدّات السلامة محل الحاجة إلى إشراف الراشدين. إلا أنها يمكن أن تجعل من حماية طفلك مهمة أسهل.

المعدات التي يجب أن تكون لديك

عند النافذة

- قيود النوافذ التي لا تحتاج إلى أدوات للفتح على جميع النوافذ.

المشاعل المكشوفة والمواد والسخانات (انظري الصفحة 213)

- جهاز الوقاية من الشرارة.
- جهاز الوقاية من النار.

في الحمام

- سجادة حمام غير قابلة للانزلاق.
- أقفال المراحيض.
- مقياس حرارة الحمام.

على الأثاث

- شرائح أو أشرطة لتثبيت أجهزة التلفزيون والمنصات وخزانات الأدراج والمكثبات والأثاث القائم وحده على الحائط أو الأرضية.
- وسادات الأثاث لتغطية زوايا حادة على الأثاث.

في المطبخ

- قفل للثلاجة والمجمد.
- بطانية إخماد الحرائق.
- مطفأة الحريق.

على الخزنة

- أقفال للخزانة.
- أقفال للأدراج.

أجهزة الإنذار

- إنذار الدخان.
- إنذار كاشف لأول أكسيد الكربون.

على الأبواب

- سدادات أمان الأبواب.

العتبات والسلام

- بوابة الدرج في أعلى وأسفل الدرج.

First aid and emergency information

- Well stocked first aid kit.
- Basic first aid instructions.
- Emergency contact numbers.
- HSE child safety wall chart.

Other items

- Room thermometer.
- 5-way safety harness on seating devices.



الإسعافات الأولية ومعلومات الطوارئ

- عدة إسعافات مجهزة جيداً.
- التعليمات الأساسية للإسعافات الأولية.
- أرقام هواتف لاستعمالها في حالات الطوارئ.
- القائمة الجدارية لسلامة الطفل من الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية.

أشياء أخرى

- مقياس حرارة الغرف
- حزام أمان خماسي الاتجاه على أجهزة الجلوس.

When buying and using equipment

Make sure:

- it meets current safety standards
- is in perfect condition
- you assemble, install and use it correctly – follow the manufacturer's instructions

عند شراء المعدات واستخدامها

تأكد من كونها:

- تفي بمعايير السلامة الحالية.
- في حالة ممتازة.
- تقومي بتجميعها وتثبيتها واستخدامها بشكل صحيح - اتبعي إرشادات الشركة المصنعة.

Preventing common childhood injuries

No child grows up without some bumps and cuts. Most of these are minor, but some can be more serious. Here are some things you can do to try to prevent injuries and accidents.

منع الإصابات الشائعة في الطفولة

لا يكبر أي طفل دون بعض المطبات والجروح. معظم هذه الأشياء بسيطة، لكن بعضها قد يكون أكثر خطورة. إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمحاولة منع الإصابات والحوادث.

Did you know?

Most unintentional injuries (accidents) to children under 5 years of age happen in their own home. The good news is that with a little planning you can prevent most of these injuries.

هل تعلمين؟

تحدث معظم الإصابات غير المتعمدة للأطفال دون سن الخامسة في منازلهم. والخبر الجيد هو أنه يمكنك منع معظم هذه الإصابات مع قليل من التخطيط.

Falls

Raised surfaces

Falls from raised surfaces can cause serious injuries. Never leave your child alone on a baby changer or raised surface.

Don't leave a baby bouncer or any other sitting device on raised surfaces, as your child could topple over.



السقوط

الأسطح المرتفعة

السقوط من الأسطح المرتفعة يمكن أن يسبب إصابات خطيرة. لا تتركي الطفل بمفرده أبداً على جهاز تغيير حفاض الطفل أو على سطح مرتفع.

لا تترك كرسي الرضيع أو أي جهاز جلوس آخر على الأسطح المرتفعة، لأن طفلك يمكنه أن يسقط.

Stairs

Keep steps and staircases clear. Install stair gates correctly and keep them closed. Use stair gates at top and bottom of stairs. Also use them in areas that pose a trip hazard, like steps at doorways or changes in floor level.

Remove the stair gates once your child is able to climb over them. Show your child how to slowly and safely climb and go down the stairs.

Seats

Only use equipment and sitting devices with a 5-way safety harness — that's a harness with five straps that are all properly secured to provide really effective restraint.

Free-standing furniture

Bookcases, TV stands, chests of drawers, coat stands and other free-standing equipment and furniture can cause serious or fatal injury.

This can happen if the item or its contents falls onto your child. Always secure these items to the wall or floor using brackets or straps.

Make sure items such as kitchen units, dressers, mirrors, fireplaces and mantelpieces are correctly secured to the wall.

السلام

حافظي على العتبات والسلالم فارغة. ثبتي بوابات الدّرج بشكل صحيح وأبقها مغلقة. واستعمليها في أعلى وأسفل الدّرج. استخدمها أيضا في المناطق التي فيها خطر التعثر، مثل العتبات على المداخل أو التغيرات في مستوى الأرضية.

أزيلي عتبات السلام عندما يعود بإمكان طفلك تخطيها. علمي طفلك كيف يصعب وينزل السلام ببطء.

المقاعد

لا تستخدمى سوى معدات وأجهزة الجلوس التي تحتوي على حزام أمان خماسي الاتجاه - وهو حزام مزود بخمسة أحزمة مثبتة بشكل صحيح لتوفير نظام تثبيت فعال جدا.

الأثاث القائم بذاته

يمكن أن تسبب خزائن الكتب، دعائم التلفزيون، خزانات ذات أدراج، حوامل المعاطف وغيرها من المعدات والأثاث القائم بذاته إصابات خطيرة أو مميتة.

يمكن أن يحدث هذا إذا وقع الأثاث أو محتواه على طفلك. قومي دائماً بتثبيتها على الحائط أو الأرض باستخدام الأقواس أو الأشرطة.

تأكدى من كون الأشياء مثل وحدات المطبخ والخزائن والمرابيا والمدافئ والرفوف مثبتة بشكل صحيح على الحائط.



TV stands and cabinets

Do not put TVs on cabinets or chests of drawers as children often climb into drawers to reach them.

Always secure TVs, stands and cabinets to the wall or floor with brackets or straps to prevent tip-over incidents.

Windows

Secure all windows with restrictors that do not need tools for opening (so you can escape in case of fire). Where possible, do not place beds, cots, or other furniture near a window. Do not place toy boxes near a window.

Balconies

Make sure your child can't get out onto a balcony without your supervision. Secure balcony doors and fill in any gaps in balcony railings that a child could fit through or use to climb.

Do not place anything children could climb on (like outdoor furniture, plant pots or boxes) near balcony railings.

Floors

Running in socks on a shiny or wooden floor can lead to a nasty fall. Encourage your child to wear well-fitting slippers or go barefoot inside the home.

حامل التلفاز والدواليب

لا تضعي أجهزة التلفزيون على الخزانات أو صناديق الأدراج لأن الأطفال غالباً ما يتسلقون الأدراج للوصول إليها.

قومي دائماً بتأمين أجهزة التلفزيون والحوامل والخزائن الموجودة على الحائط أو الأرضية باستخدام الأقواس أو الأشرطة لمنع وقوع حوادث الانقلاب.

النوافذ

قومي بتأمين جميع النوافذ باستخدام أدوات الغلق التي لا تحتاج إلى أدوات للفتح (حتى تتمكني من الفرار في حالة نشوب حريق). وعند الإمكان، لا تضعي الأسرة أو المهود أو أي أثاث آخر بالقرب من النافذة. لا تضع صناديق الألعاب بالقرب من النافذة.

الشرفات

تأكد من عدم خروج طفلك من الشرفة دون إشرافك. قومي بتأمين أبواب الشرفة وملاء أية فجوات في درابزين الشرفة التي يمكن للطفل أن يدخل فيها أو يتسلقها.

لا تضعي أي شيء يمكن للأطفال تسلقه (مثل الأثاث الخارجي أو أوعية النباتات أو الصناديق) بالقرب من درابزين الشرفة.

الأرضيات

الجري مرتدياً الجوارب على أرضية لامعة أو خشبية يمكن أن يؤدي إلى سقوط سيء. شجعي طفلك على ارتداء النعال المناسبة أو البقاء حافي القدمين داخل المنزل.



Other hazards

Make sure:

- walls are finished correctly
- gates are in good working order
- there are no ladders, equipment or items lying around that your child could climb onto

الأخطار الأخرى

تأكد من أن:

- الجدران بُنيت بطريقة صحيحة.
- البوابات تعمل بشكل جيد.
- لا توجد سلام أو معدات أو أشياء ملقاة في الأرض يمكن لطفلك تسلقها.

Don't use baby walkers

Baby walkers increase the risk of head injuries, burns, scalds and poisoning.

Stationary activity centres and play pens can provide a safer alternative. These should only be used for short periods and always under supervision.

Children who are not yet walking should spend time on the floor while you supervise. Crawling, shuffling and pulling themselves up supports their motor development.

Motor development is how your child learns to use their muscles to make movements.



لا تستعملي مشايات الأطفال

تزيد مشايات الأطفال من خطر إصابات الرأس، والحروق والجروح والتسمم.

يمكن لمراكز الأنشطة الثابتة وحظائر اللعب توفير بديل أكثر أماناً. يجب أن تستخدم المشايات لفترات قصيرة فقط ودائماً تحت إشراف.

يجب أن يقضي الأطفال غير القادرين على المشي بعد الوقت على الأرض تحت مراقبتك، فالحبو والدوران ومحاولة القفز للأعلى يدعم تطورهم الحركي.

التطور الحركي هو كيفية تعلم طفلك استخدام عضلاته في تكوين حركات.

Fire

Smoke alarms

Have working smoke alarms in the hall and landing and aim to have one in every room. Test regularly (once a week is advised) and replace wasted batteries immediately.

Make a fire escape plan and practice it often.

Fireguards and sparkguards

- Use a fireguard and a sparkguard on open fires.
- Stoves and heaters should be protected by a fireguard.
- Fireguards should be secured to a wall.
- Never place anything on a fireguard.



النَّار

إنذار الدخان

ضعي أجهزة إنذار الدخان في البهو وفي أعلى السلم وحاوي وضع واحدة في كل غرفة. واختبريها بانتظام (ينصح بمرة واحدة في الأسبوع) واستبدلي البطاريات المنتهية على الفور.

ضعي خطة هروب من الحرائق وتدربي عليها دائماً.

جهاز الوقاية من النار - الوقاية من الشرارة

- استعملي جهاز حراسة النيران وحراسة الشرارة على النار المفتوحة.
- يجب حماية المواقد المدفئات بجهاز وقاية من النار.
- يجب وضع جهاز وقاية من النار على الجدران.
- لا تضعي أي شيء على جهاز الوقاية من النار.

Matches and lighters

Always keep matches and lighters out of your baby's reach. Make your home a smoke-free zone.

Candles

Never leave a lit candle unattended or move it while lit. Position candles away from curtains, draughts and breezes and always out of reach of your child.

Chip pans

Traditional stove-top chip pans are a fire risk. Consider a different method of cooking, for example, using an electrical deep fat fryer.

Sockets

Never overload sockets. Switch off and unplug electrical equipment when not in use.

Burns and scalds

It only takes a tiny amount of hot liquid to cause devastating injuries to babies and young children.

Hot water

Run cold water first, then warm water. Always test bath water with elbow or bath thermometer before putting your child in the bath.

If your bath has a single tap with a hot and cold feed, make sure you run the cold water again to cool the taps so they won't burn your baby.

The temperature should be about 36°C for newborns. It should be 37°C to 38°C for babies and children.

Never ever leave your child alone in the bath. See page 103 for more information on bathing your baby.

Hot drinks and foods

Keep hot drinks out of your child's reach or grasp. Hot drinks, even with milk added, are still hot enough to seriously scald your child up to 15 minutes after being poured.

- Never drink or make hot drinks while holding your child and never cook while holding your child.
- Avoid using tablecloths as your child may pull at them.
- Use kettles with a short flex and keep them out of your child's reach.
- Always cook on back rings first, with handle turned in. Use a cooker guard for protection.



- لا تشربي أبداً أو تصنعي مشروبات ساخنة أثناء حمل طفلك في يديك ولا تطهي أبداً أثناء حمل طفلك.
- تجنبني استخدام مفرش المائدة لأن طفلك قد يسحبها.
- استخدمني الغلايات ذات الخرطوم القصير وقومي بإبقائها بعيدة عن متناول طفلك.
- قومي بطهي الطعام دائماً على الحلقات الخلفية أولاً، مع تدوير اليد للداخل. استخدمني واقي الطباخ للحماية.

أعواد الثقاب والولاعة

احرصي دائماً على إبقاء أعواد الثقاب والولاعات بعيداً عن متناول طفلك. اجعلي منزلك منطقة خالية من التدخين.

الشموع

لا تتركي أبداً شمعة مضاءة دون مراقبة ولا تحركها أثناء الإضاءة. ضعي الشموع بعيداً عن الستائر والتيارات الهوائية والتسائم وبعيداً دائماً عن متناول طفلك.

المقالي العميقة

تعتبر المقالي العميقة التقليدية بمثابة خطر للحريق. خذي في الاعتبار طرق الطهي المختلفة، على سبيل المثال، استخدمني مقلاة للدهون الكهربائية العميقة.

المقابس

لا تحملي المقابس فوق طاقتها. أطفئي المعدات الكهربائية وانزعيها من المقابس عندما لا تستعملينها.

الحروق

لا يتطلب حدوث إصابات خطيرة للرضع والأطفال الصغار سوى كمية ضئيلة من السائل الساخن.

الماء الساخن

قومي بتشغيل الماء البارد أولاً، ثم الماء الدافئ. اختبري دائماً ماء الحمام بالكوع أو مقياس حرارة الحمام قبل وضع طفلك داخل الماء.

إذا كان حمامك يحتوي على صنوبر واحد للمياه الساخنة والباردة، فتأكد من تشغيل الماء البارد مرة أخرى لتبريد الصنابير حتى لا تحرق طفلك.

يجب أن تكون درجة الحرارة حوالي 36 درجة مئوية لحديثي الولادة. وبين 37 درجة مئوية إلى 38 درجة مئوية للرضع والأطفال.

لا تدعي طفلك لوحده في الحمام أبداً. أنظري الصفحة 103 للمزيد من المعلومات حول تحميم طفلك.

الأطعمة والمشروبات الساخنة

ضعي المشروبات الساخنة بعيداً عن متناول طفلك أو قبضته. المشروبات الساخنة، حتى مع إضافة الحليب إليها، تظل ساخنة لدرجة تكفي لتحرق طفلك لمدة تصل إلى 15 دقيقة بعد صبها.

Hot bottles and solids

If bottle-feeding, make sure bottle contents are lukewarm and not hot. Check the temperature by shaking the bottle and placing a drop of liquid on the inside of your wrist.

When your child starts eating solids, test food temperature before serving. See page 70 for more information on weaning.

القوارير والمواد الصلبة الساخنة

تأكد من كون الحليب فاترا وليس ساخنا إذا كانت الرضاعة اصطناعية. تحقق من الحرارة عن طريق هز الزجاجاة ووضع قطعة من السائل داخل رسغك.

عندما يبدأ طفلك في تناول المواد الصلبة، تحقق من درجة حرارة الطعام قبل التقديم. انظري الصفحة 70 لمزيد من المعلومات حول الفطام.

Did you know?

Hair straighteners can reach 200°C and higher – hot enough to fry an egg. They take up to 40 minutes to cool down. Most injuries happen after you have used the straighteners.

It is important to switch them off and unplug them straight away after use. Store them immediately in a heat-resistant bag and out of reach of children.

هل تعلمين؟

تصل درجة حرارة مكواة الشعر إلى 200 درجة مئوية وأكثر-أي ساخنة بما يكفي لقلي البيض. وتأخذ ما يصل إلى 40 دقيقة لكي تبرد. تحدث معظم الإصابات بعد أن تستعملي المكواة.

من المهم إطفائها وفصلها عن القابس مباشرة بعد الاستخدام. قومي بتخزينها على الفور في حقيبة مقاومة للحرارة وبعيدا عن متناول الأطفال.

Choking

Children under 3 are at the highest risk of choking because of the small size of their respiratory tract (airways).

Keep small and unsuitable items out of reach. Be aware that older children may try to share unsuitable objects or food with younger children.

الاختناق أثناء الأكل

إن الأطفال الأقل من 3 سنوات هم الأكثر عرضة للاختناق بسبب صغر حجم الجهاز التنفسي (الشعب الهوائية).

احتفظي بالأشياء الصغيرة وغير المناسبة بعيدة عن المتناول. انتبهي إلى كون الأطفال الأكبر سناً قد يحاولون مشاركة الأشياء أو الطعام غير المناسب مع الأطفال الصغار.

Food preparation

Make sure that food consistency is suitable for your baby's age and developmental stage. Always cut up food to a size that your child can chew and eat safely. For example:

- Cut grapes, cherry tomatoes and similar food into quarters lengthways or smaller.
- Carrot, apple and celery can be cooked until soft or else finely grated.
- Remove or peel skins from sausages or hotdogs and cut lengthways into small pieces (at least as small as your child's small fingernail).
- Use thick pastes like nut butter or chocolate spread very sparingly and spread evenly and thinly onto bread.
- Do not give any child under 5 years of age popcorn, marshmallows, boiled (hard) sweets, chewing gum or nuts.



إعداد الطعام

تأكد من كون قوام الطعام مناسباً لعمر طفلك ومرحلة نموه. احرصي دائماً على تقطيع الطعام إلى حجم يستطيع طفلك مضغه وتناوله بأمان. فمثلاً:

- قومي بتقطيع العنب والطماطم والكرز والأغذية المماثلة طولياً إلى أرباع أو أصغر.
- يمكن طبخ الجزر والتفاح والكرفس حتى يصبح طرياً أو قومي بتقشيرها جيداً.
- أزيلوا أو قشري جلد النقانق أو الهوت دوج وقصوها طولياً إلى قطع صغيرة (على الأقل بحجم ظفر طفلك الصغير).
- أنشري المعاجين السميكة مثل زبدة الجوز أو شوكولاتة الطلي بكمية صغيرة جداً وبشكل متساو ورفيق على الخبز.
- لا تعط أي طفل لم يبلغ 5 سنوات الفشار أو المارشملو أو الحلويات المغلية (الصلبة) أو العلكة أو المكسرات.

Eating

Children are more likely to choke if they are moving around while eating. Make sure your child sits in a high chair or at the table and is always closely supervised by an adult. This also gives lots of opportunities for time to talk with your child.

Food choking risks



أخطار الاختناق أثناء الأكل

الأطفال أكثر عرضة للاختناق إذا كانوا يتحركون أثناء تناول الطعام. تأكد من أن طفلك يجلس على مقعد مرتفع أو على الطاولة وأن يشرف عليه دائماً شخص بالغ. هذا يوفر أيضاً الكثير من الوقت للتحدث مع طفلك.

Bottles

If bottle-feeding, always hold your baby in your arms and hold the bottle in your hand. Never prop or lean the bottle against a pillow or another support – this can cause your baby to choke.

زجاجة الحليب

في حالة الرضاعة الاصطناعية أمسكي دائماً بطفلك بين ذراعيك والزجاجة بيدك. ولا تقومي أبداً بدعم أو إسناد الزجاجة على أي شيء - فقد يؤدي ذلك إلى اختناق طفلك.

Toys

Use the right toy for your child's age and developmental stage to reduce the risk of choking on toys or bits of toys. Be mindful of older children sharing unsuitable toys with your child.

Always look for the CE mark on toys or their packaging. This shows that they meet the required safety standards. Throw away broken toys. Watch out for older children sharing unsuitable toys with younger ones. See page 203 for more information on toys.

اللعب

استخدمي اللعب المناسبة لسن طفلك ومرحلة نموه لتقليل خطر الاختناق بسبب اللعبة أو أجزائها. كوني حذرة من تقاسم الأطفال الأكبر سناً للعبهم غير المناسبة مع طفلك الصغير.

ابحثي دائماً عن علامة CE على اللعب أو عبواتها. هذا يدل على أنها تفي بمعايير السلامة المطلوبة. تخلصي من اللعب المكسورة. احتري من أن يتشارك الأطفال الأكبر سناً لعبهم غير المناسبة مع الأطفال الصغار. انظري الصفحة 203 لمزيد من المعلومات حول اللعب.

Balloons

Balloons are not toys. Only adults should inflate them and children should be supervised around them.

البالونات

البالونات ليست لعب. ويجب أن ينفخها البالغون فقط كما ينبغي مراقبة الأطفال حولها.

Batteries

Keep all remote controls and spare or used batteries in a secure place. Make sure all battery compartments on toys and other items are secure and can't be opened by little hands.

البطاريات

احتفظي بجميع أجهزة التحكم عن بُعد والبطاريات الاحتياطية أو المستعملة في مكان آمن. تأكد من أن جميع أجزاء البطارية الموجودة على الألعاب وغيرها من الأشياء آمنة ولا يمكن فتحها بأيدي الأطفال.

Beware of button batteries

Your child may not choke after swallowing a button battery. But if undetected it can seriously burn their insides.

If you think your child has swallowed one, go to hospital immediately.



احذري من البطاريات بحجم الأزرار

قد لا يختنق طفلك بعد بلعه للبطاريات التي تكون بحجم الأزرار. ولكن إذا لم يتم اكتشافها، فإنها يمكن أن تسبب حروقاً داخلية بالغة.

إذا كنت تعتقد أن طفلك قد ابتلع واحدة، فذهبي إلى المستشفى فوراً.

Foreign bodies

Your child could get an item stuck in their eyes, ears and nose. Signs may include:

- redness
- irritation
- pain
- bleeding
- discharge
- foul odour

Never try to remove objects that are stuck in your child's ears, eyes or nose as this could cause them serious injury. Always seek medical advice from your GP or the nearest hospital emergency department that treats children.

الأجسام الغريبة

يمكن أن يعلق شيئاً في عيني أو أذني أو أنف طفلك، فقد تشمل الأعراض:

- الاحمرار.
- التهيج.
- الألم.
- النزيف.
- الخراجات.
- الرائحة النتنة.

لا تحاولي أبداً إزالة الأشياء العالقة في أذني طفلك أو عينيه أو أنفه لأن ذلك قد يتسبب في إصابة خطيرة. اطلب دائماً المشورة الطبية من طبيبك العام أو أقرب قسم طوارئ في مستشفى يعالج الأطفال .

An object stuck in the nose could cause breathing difficulties or choking if it is breathed in. If your child begins to experience breathing difficulties, go to your nearest emergency department.

قد يتسبب وجود جسم عالق في الأنف في حدوث صعوبات في التنفس أو الاختناق في حال تم استنشاقه. إذا بدأ طفلك يعاني من صعوبات في التنفس، فخذيه إلى أقرب قسم للطوارئ.

Common choking items

أكثر الأشياء التي قد تتسبب في اختناق طفلك



Strangulation

Strangulation is most likely to be caused by clothing drawstrings, ribbons, belts, cot bars, window blinds and curtain cords.

الاختناق
غالبًا ما يكون الخنق ناتجًا عن أربطة الملابس والأشرطة والأحزمة وقضبان المهدي وستائر النوافذ وأسلاك الستائر.

Blinds and curtains

Do not fit blinds or curtains with cords attached.

Replace existing cords with curtain or blind wands. Prevent eye injury by keeping wands out of reach of your baby.

Cord tie-down or tension devices (see picture) pull the cord tight and secure it to the wall or floor. They help prevent strangulation risk from continuous loop cords on vertical blinds.



الستائر

لا تضعي الستائر المتصلة بالحبال.

استبدلي حبال الستار الحالية بالستائر ذات القضبان الخشبية. سيساعد هذا في منع إصابات العين عن طريق الحفاظ على وضع القضبان الخشبية بعيدا عن متناول طفلك.

إذا لم يكن من الممكن إزالة الحبال فإن أجهزة ربط الحبل أو الشد تسحب الحبل بإحكام وتثبته على الحائط أو الأرض. يمكن لهذا أن يقلل من فرص اختناق طفلك عن طريق من أسلاك الحلقات المتواصلة على الستائر العمودية

Clothing and jewellery

Your child is at risk from anything placed on or caught around their neck. Never place any of the following on your baby or toddler:

الملابس والمجوهرات
طفلك عرضة للخطر من أي شيء يوضع أو يعلق حول رقبته. لا تضع أيًا مما يلي على رضيعك أو طفلك:

- hair bands
- jewellery (including amber teething jewellery)
- strings
- cords
- belts
- ribbons
- clips
- ties
- clothes and hats with strings or cords



- عصابات الرأس.
- المجوهرات (من ضمنها سلسلة العنبر للتسنين)
- الخيوط.
- الحبال.
- الأحزمة.
- الأشرطة.
- الدبابيس (المشابك).
- الربطات.
- الملابس والقبعات التي تحتوي على خيوط أو حبال.

Always remove your child's bib after feeding. Don't allow your children to play with string, cords, ropes or jewellery.

قومي دائما بإزالة صدرية طفلك بعد الرضاعة. لا تسمح لأطفالك باللعب بالخيوط أو الحبال أو المجوهرات.

Wires and flexes

Keep electrical flexes, including phone chargers, out of reach.



الأسلاك والثنيات
أبقي الأسلاك الكهربائية، بما في ذلك شاحن الهاتف، بعيدة عن المتناول.

Fixtures, fittings and furniture

Beware of the risk of getting trapped or strangled posed by banisters, railings, old cots and other furniture with gaps.

التجهيزات والتركييبات والأثاث
احذري من خطر الانحصار أو الاختناق بسبب السياجات أو الدرابزينات أو أية تجهيزات أو أثاث به فجوات.

Suffocation

Plastic bags and packaging, including nappy sacks

Plastic material can cling to your child's face and cause suffocation. Store plastic bags, plastic nappy sacks and bags, dry-cleaning and other plastic packaging out of reach of children.



Safe sleep

Always keep your baby's cot clear. Never place pillows, duvets, bumpers, sleep positioners, wedges, bedding rolls, toys or comfort blankets into it.

Use cellular aerated blankets which allow air to circulate. See page 227 for more advice about safe sleep for your baby.

Make sure the mattress in your baby's cot and pram is firm and flat. It must fit correctly with no gaps or spaces between it and the edges of the cot or pram.

Sitting devices

Sleeping in a sitting position can cause your child's head to fall forward. This can make it difficult for them to breathe.

Never use a sitting device (like bouncers, highchairs, buggies, swings and car seats) for your child's routine sleep. If they fall asleep in one, remove them and place on their back to sleep as soon as possible.



الاختناق

الأكياس والأغلفة البلاستيكية، بما في ذلك أكياس الحفاضات.

يمكن أن تلتصق المواد البلاستيكية على وجه طفلك وتتسبب في اختناقه. قومي بتخزين الأكياس البلاستيكية وأكياس الحفاضات البلاستيكية والمنظفات الجافة والأغلفة البلاستيكية الأخرى بعيداً عن متناول الأطفال.

النوم الآمن

حافظي على مهد طفلك فارغاً دائماً. لا تضعي أبداً الوسائد أو الأفرشة أو ممتصات الصدمات أو أجهزة ضبط النوم أو المساند أو أغطية السرير أو اللعب أو البطانيات المريحة فيه.

استخدمي البطانيات المهدوية التي تسمح بمرور الهواء. انظري الصفحة 227 لمزيد من النصائح حول النوم الآمن لطفلك.

تأكد من أن المفارش الموجودة في مهد وعربة طفلك صلبة ومسطحة. يجب أن تناسبهم بشكل تام بدون وجود فجوات أو مسافات بينها وبين حواف المهد أو عربة الأطفال.

أجهزة الجلوس

قد يؤدي النوم في وضعية الجلوس إلى سقوط رأس طفلك إلى الأمام. هذا يمكنه أن يصعب عليه التنفس.

لا تستخدمي أبداً أجهزة الجلوس (مثل الهزازات والمقاعد المرتفعة والعربات والأرجوحات ومقاعد السيارات) للنوم الروتيني لطفلك. إذا نام في واحدة منها، فقومي بحمله ووضعه لينام على ظهره في أسرع وقت ممكن.

Long car journeys

If going on a long car journey with your baby, plan for breaks where you can safely park your car. Then take your baby out of the car seat and place them on their back, either on your lap or in the back seat, while you supervise closely.

Return your baby safely to their car seat before you start driving again.

الرحلات الطويلة بالسيارة

عند الذهاب في رحلة طويلة بالسيارة مع طفلك، خططي للاستراحات حيث يمكنك ركن سيارتك بأمان ثم أخرجي طفلك من مقعد السيارة وضعيه على ظهره، إما في حضنك أو في المقعد الخلفي للسيارة وأنت تراقبينه.

أعيدي طفلك إلى كرسيه و ثبتيه جيداً قبل البدء في القيادة ثانية.

Slings

When using a sling, baby carrier or baby-wearing coat, make sure your child is upright, their head is supported and they don't get too hot.

If your child falls asleep, remove them as soon as possible and place on their back on a flat surface.

See page 102 for more sling safety information.

Drowning

Never leave your child alone near, with or in water – not even for a second. Even a tiny amount of water is dangerous.

Drowning can happen in silence, in an instant and in a very small amount of water like a puddle or a basin of water.

Children who survive near-drowning frequently have long-term health effects from brain injury.

Watch your child at all times as children can stray very quickly and crawl, walk or fall into water.

Always make sure your child is within your sight and arm's reach.

Bath-time

Never leave your child alone at bath-time. If you need to leave, bring them with you. Don't ask an older child to supervise instead.

Avoid using bath seats. They are not safety equipment. Drowning is a potential danger as your child could slip out of the seat or tip forward or sideways into the water and become completely covered in the bath water.

Always empty bathwater immediately after use. See page 103 for information on bathing your baby safely.

Ponds and water containers

- Empty mop bucket, basins, paddling pools and other water containers after use.
- Store them safely.
- Use toilet latches.
- Look out for and remove containers that could fill with rain water.
- Use protective covers for garden ponds and fence off open water areas. Toddlers are most at risk near garden ponds.

الحمالات

عند استخدام حمالة أو سرير محمول للأطفال أو معطف ارتداء الأطفال ، تأكد من أن طفلك في وضعية عمودية، وأن رأسه مدعوم ولا يشعر بالحرارة الشديدة.

إذا نام طفلك فقومي بنزعه في أسرع وقت ممكن ووضعه على ظهره فوق سطح مستو.

أنظري صفحة 102 للمزيد من المعلومات حول سلامة الحمالة.

الغرق

لا تتركي طفلك بمفرده بالقرب من أو في الماء -ولا حتى لثانية واحدة. حتى كمية صغيرة من الماء أمر خطير.

يمكن أن يحدث الغرق في صمت، في وهلة وفي كمية صغيرة جداً من الماء مثل بركة أو حوض ماء.

يعاني الأطفال الذين ينجون من الغرق في كثير من الأحيان من آثار صحية طويلة الأجل بسبب إصابات الدماغ.

راقبي طفلك في جميع الأوقات حيث يمكن للأطفال الضياع بسرعة كبيرة والحبو أو المشي أو السقوط في الماء.

احرصي دائماً على أن يكون طفلك في مجال رؤيتك ومتناول يدك.

وقت الاستحمام

لا تتركي طفلك وحده في وقت الاستحمام. إذا كنت بحاجة إلى المغادرة، أحضريه معك ولا تطلبي من طفل أكبر سنّاً الإشراف عليه بدلا منك.

تجنبي استخدام مقاعد الحمام. فهي ليست من معدات السلامة. يمثل الغرق خطراً محتملاً حيث يمكن لطفلك الخروج من المقعد أو السقوط للأمام أو إلى جانبا في الماء ويصبح مغطى بالكامل بماء الحمام.

قومي دائماً بإفراغ ماء الحمام بعد استخدامه. انظري الصفحة 103 للحصول على معلومات حول الاستحمام الآمن.

الأحواض وحاويات المياه

- أفرغي دلو الممسحة والأحواض وأحواض التجديف وحاويات المياه الأخرى بعد الاستخدام.
- خزنيهم بمكان آمن.
- استخدامي قفل المرحاض.
- انتبهي وأزيلي الحاويات التي من شأنها أن تمتلئ بمياه الأمطار.
- استخدام الأغذية الواقية لأحواض الحدائق ووضعي سياج حول مناطق المياه المفتوحة. الأطفال الصغار أكثر عرضة للخطر بالقرب من أحواض الحدائق.

- Keep front and back doors closed and locked at all times.
- The keys should be out of sight and reach of children, but near the door for fire safety purposes.

● اترك الباب الأمامي والخلفي مغلقان طوال الوقت.

● يجب أن تكون المفاتيح بعيدة عن أنظار ومتناول الأطفال ، ولكن بالقرب من الباب لأغراض السلامة من الحرائق.



Pools

Be very vigilant if your child is near a swimming pool, for example on holiday. Make sure there is a locked gate or door separating your child from the pool. You need to make sure your child is properly supervised. Lifeguards do not replace the need for parental supervision.

المسابح

كوني حذرة جداً إذا كان طفلك بالقرب من حمام السباحة، كأن تكوني في عطلة مثلاً. تأكدي من وجود بوابة أو باب مغلق يفصل طفلك عن حمام السباحة. تحتاجين أيضاً إلى التأكد من أن طفلك مراقب بشكل جيد. وجود رجال الإنقاذ لا يحل محل الحاجة إلى إشراف الوالدين.

Swimming aids

Only use arm bands and other buoyancy aids that have an approved safety standard mark (I.S. EN 13138 and the CE mark). They must fit properly. These aids do not replace the need for constant adult supervision.

مساعدات السباحة

لا تستخدمي سوى أشرطة الذراع وغيرها من أدوات مساعدة الطفو التي تحمل علامة معايير السلامة المعتمدة (I.S. EN 13138 وعلامة CE). والتي يجب أن تكون بالمقاس المناسب. هذه المُساعدات لا تحل محل الحاجة إلى الإشراف المستمر للبالغين.

Poison

Detergents and cleaning products

- Always keep household products in their original child-resistant containers. Be aware that child-resistant containers are not child-proof.
- Store chemicals, household cleaning and laundry products, including laundry and dishwasher tablets, capsules and pods in high cupboards.
- Use cupboard safety locks.



السُّوم

منتجات التنظيف

- احتفظي دائماً بالمنتجات المنزلية في عبواتها الأصلية المقاومة للأطفال. وانتبهي إلى أن الحاويات المقاومة للطفل ليست آمنة للطفل.
- خزني المواد الكيميائية ومنتجات التنظيف المنزلي والغسيل بما في ذلك أقراص الغسيل وغسالة الصحون والكبسولات في خزائن عالية.
- استخدمي أقفال سلامة للخزانة.

Never use water or soft drink bottles to store detergents, cleaning products, garden and DIY products or any other chemicals.

لا تستخدمى أبدًا قوارير المياه أو المشروبات الغازية لتخزين المنظفات أو منتجات التنظيف أو منتجات الحديقة أو أية مواد كيميائية أخرى.

Garden and DIY products

- Keep garden and DIY products in original containers and out of reach, preferably in a locked shed.
- Dispose of old and unused chemicals and products safely.

منتجات الحديقة والمصنوعات اليدوية

- احتفظي بمنتجات الحديقة والمصنوعات اليدوية في حاويات مميزة وبعيدا عن متناول اليد، ويفضل أن يكون ذلك في سقيفة مغلقة.
- تخلصي من المواد الكيميائية القديمة وغير المستخدمة بطريقة آمنة

Plants

- Remove any poisonous plants indoors and outdoors.
- Get advice from your garden centre when buying plants to make sure they are not a danger to your child.

النباتات

- أزيل أي نباتات سامة في داخل وخارج المنزل.
- احصلي على نصيحة من مركز الحدائق الخاص بك عند شراء النباتات للتأكد من أنها لا تشكل خطرا على طفلك.

E-cigarettes

Do not leave electronic cigarettes or their refills in reach or sight of children. These products contain nicotine. It is highly toxic when swallowed or inhaled by children.

السجائر الإلكترونية

لا تتركي السجائر الإلكترونية أو عبواتها في مرأى الأطفال أو متناولهم. تحتوي هذه المنتجات على النيكوتين. وهي مادة شديدة السمية عند بلعها أو استنشاقها من قبل الأطفال.

Alcohol and cigarettes

Lock alcohol and cigarettes away out of sight and reach. Even small amounts of alcohol can be harmful to children. Cigarette butts have enough nicotine in them to be toxic to babies.

الكحول والسجائر

أغلقي على الكحول والسجائر في مكان بعيد عن أنظار و متناول الأطفال و ذلك لأن كميات صغيرة من الكحول يمكن أن تسبب أضرارا لأطفالك. تحتوي أعقاب السجائر على ما يكفي من النيكوتين لتكون سامة لهم.

Syringes and needles

Keep needles and syringes locked away. Dispose of them safely immediately after use.

المحاقن والإبر

حافظي على الإبر والمحاقن في مكان مغلق، و تخلصي منها بطريقة آمنة فور الاستخدام.

Carbon monoxide

Use carbon monoxide alarms (EN 50291 standard) in every room with fuel-burning appliances.

أول أكسيد الكربون

استخدمي أجهزة إنذار كاشفة لتسرب غاز أول أكسيد الكربون (معياري EN 50291) في كل غرفة مزودة بأجهزة تعمل بحرق الوقود.

Medicine and supplements

Keep all medicines, iron and vitamin tablets or supplements in their original containers. Lock them in an overhead medicine cabinet or high cupboard.

This includes 'gummy bear'-type supplements given to older children. Iron is very dangerous for young children if taken in a high dose. Don't use the word 'sweets' when talking about medicines or vitamins.

Try to not to take your own medication in front of your children because children love to copy what grown-ups do.

Follow instructions on medicine labels carefully. Return old and unused medicines to your pharmacist.

Handbag items

Handbags can contain items like tablets, chewing gum, hand gel, cosmetics and perfume. Place all handbags out of your baby's reach.



الأدوية والمكملات الغذائية

احتفظي بجميع الأدوية وأقراص الحديد والفيتامينات أو المكملات الغذائية في عبواتها الأصلية، ثم أغلقي عليها في خزانة أدوية علوية أو خزانة مرتفعة.

ويشمل ذلك مكملات الدب الغائر الغذائية التي تُعطى للأطفال الأكبر سناً لأن تناول أقراص الحديد بجرعات كثيرة يعد خطراً كبيراً على الأطفال الصغار، لهذا لا تستخدم كلمة "حلويات" عند الحديث عن الأدوية أو الفيتامينات.

حاولي ألا تتناولي دوائك أمام أطفالك لأن الأطفال يحبون تقليد ما يفعله الكبار. بالإضافة على ذلك.

اتبعي تعليمات ملصقات الدواء بعناية، أما إذا كانت الأدوية قديمة وغير مستخدمة فأرجعيها إلى الصيدلي.

الأشياء الموجودة في حقيبة اليد

يمكن أن تحتوي حقائب اليد على أشياء مثل اللوحات الإلكترونية والعلكة و مرهم اليد ومستحضرات التجميل والعطور، لهذا ضعي جميع حقائب اليد بعيداً عن متناول طفلك.

Public Poisons Line

If you think that your child has taken poison, stay calm but act quickly. Contact the Public Poisons Information Helpline by ringing (01) 809 2166. Save this number to your phone.

Your call will be answered by a specialist who will tell you if medical attention is needed. The helpline is open every day from 8am to 10pm. See poisons.ie

Outside of these hours, contact your GP or hospital. In an emergency, call 999 or 112.

الخط العام لحالات التسمم

إذا كنت تعتقدين أن طفلك قد تناول سمًا، ابقِي هادئة ولكن تصرفي بسرعة. اتصلي بخط المساعدة العام للاستشارات الطبية المتعلقة بالسموم على الرقم 01) 809 2166. سجلي هذا الرقم على هاتفك.

سيتم الرد على مكالمتك بواسطة أخصائي والذي سيخبرك إذا كان طفلك بحاجة إلى عناية طبية. يبقى هذا الخط مفتوحاً من 8 صباحاً إلى 10 مساءً كل يوم. تصفح موقع poisons.ie

أما خارج هذه الساعات، فاتصلي بالطبيب العام أو المستشفى، و في حالة الطوارئ، اتصل بالرقم 999 أو 112.

Other dangers in the home

Sharp objects

Always keep sharp objects – such as scissors, knives and pen knives – out of your child's reach and sight.

Electrical equipment

At all times keep the doors closed on your dishwasher, washing machine, dryer, fridge and other similar electrical equipment. Use safety locks.



أخطار أخرى في المنزل

الأشياء الحادة

احتفظي دائماً بالأشياء الحادة مثل المقص والسكاكين و المطاوي بعيداً عن متناول و أنظار طفلك.

المعدات الكهربائية

في جميع الأوقات، اتركي أبواب غسالة الصحون، وغسالة ومجففة الملابس، والثلاجة، وغيرها من الأجهزة الكهربائية المماثلة مغلقة و استخدمي أقفال السلامة.

Sun

If your child's skin is exposed to too much sun, it may increase their risk of skin cancer later in life. It can also cause their delicate skin to become sunburnt. This is painful, itchy and very uncomfortable.

الشمس

إذا تعرض جلد طفلك لأشعة الشمس بكثرة، فقد يزيد ذلك من خطر إصابته بسرطان الجلد في وقت لاحق من حياته. كما يمكن أن تتسبب أيضاً في إصابة بشرته الحساسية بحروق الشمس المؤلمة، و المحكة، وغير المريحة جداً.

Did you know?

Up to 90% of UV rays can pass through light clouds – so you need to take care on cloudy days too.

هل تعلمين؟

يمكن أن يمر ما يصل إلى 90% من الأشعة فوق البنفسجية عبر السحب الخفيفة و لهذا فإنك تحتاجين إلى توخي الحذر في الأيام الغائمة أيضاً.

Windows

Windows in your car, home and office block most UVB rays but UVA rays can penetrate glass. UVA rays can cause sun damage to the skin, leading to ageing and potentially skin cancer.

For car journeys, use clothing and sunscreen that has a high SPF as well as UVA protection to protect your child's skin.

Consider using window shades in your car to shade your child from the sun. Make sure they have no small or detachable parts that a young child could get hold of.

النوافذ

تحتجز النوافذ الموجودة في سيارتك أو منزلك أو مكتبك معظم الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة (UVB)، أما الأشعة فوق البنفسجية الطويلة (UVA) فيمكنها اختراق الزجاج. يمكن أن تُسبب هذه الأشعة أضراراً للجلد، مما يؤدي إلى الشيخوخة وربما سرطان الجلد.

أثناء رحلاتك بالسيارة، ارتدي ملابس واقية و استخدمي واقي الشمس الذي يحتوي على نسبة عالية من عوامل الحماية ضد الشمس و الأشعة فوق البنفسجية لحماية جلد طفلك.

ضعي في الاعتبار استخدام أغطية لنوافذ سيارتك لتظليلها من الشمس، و تأكدي من عدم وجود أجزاء صغيرة أو قابلة للفصل يمكن أن ينزعها طفلك الصغير.

Seek shade

Keep your child out of direct sunlight, especially between 11am to 3pm. Keep babies under 6 months in the shade as much as possible. Use a sunshade on your buggy or pram.

ابحثي عن الظل

حافظي على طفلك بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة، خاصة بين الساعة 11 صباحاً و 3 مساءً، أما الأطفال دون 6 أشهر فأبقهم في الظل قدر الإمكان، و استخدمي مظلة شمسية على عربة أطفالك.

Cover up

Dress your child in loose-fitting, long-sleeved and light protective clothing. These should be made from close-woven fabric that doesn't let sunlight through. Use a wide brim sunhat that protects the face, neck and ears.

Put sunglasses on your baby as soon they can wear them. Make sure they give as close to 100% UV-protection as possible. Wraparound style offers the best protection.



التغطية

ألبي طفلك ملابس واقية فضفاضة ذات أكمام طويلة وحامية من الضوء. يجب أن تكون مصنوعة من قماش منسوج بشكل وثيق لا يسمح بدخول ضوء الشمس. استعملي قبعة شمسية عريضة الحافة لحماية وجه وعنق وأذني طفلك.

ألبي طفلك نظارة شمسية بمجرد أن يستطيع ارتداؤها، وتأكدي من أنها توفر ما يقرب 100% من الحماية ضد الأشعة فوق البنفسجية قدر الإمكان. توفر القبعة الدائرية أفضل حماية.

Use sunscreen

- Choose a UVA and UVB sunscreen made for children and babies with at least SPF 30.
- Patch test it on their skin first – try sunscreen for sensitive skin if their skin is irritated.
- For best protection, apply sunscreen at least 20 minutes before going out in the sun.
- Cover all exposed areas especially the face, ears, nose, lips and tops of the feet.

0 to 6 months

Keep your baby as covered up as possible. Apply small amounts of sunscreen to your baby's exposed skin.

6 to 24 months

Apply generous amounts of sunscreen and reapply at least every 2 hours.

استخدام واقي الشمس

- اختاري واقياً من أشعة الشمس فوق البنفسجية الطويلة و المتوسطة المصمم للأطفال والرضع مع عامل حماية بدرجة 30 على الأقل.
- اختبري لطخة على بشرة طفلك أولاً، إذا أصبحت بشرته مهيجة، فجري واقي الشمس للبشرة الحساسة
- للحصول على حماية أفضل، ضعي واقي الشمس قبل 20 دقيقة على الأقل من الخروج.
- قومي بتغطية جميع المناطق المكشوفة وخاصة الوجه والأذنين والأنف والشفاة وأعلى القدمين.

من 0 إلى 6 أشهر

قومي بتغطية رضيعك قدر الإمكان و ضعي كميات صغيرة من واقي الشمس على الجلد المكشوف.

من 6 إلى 24 شهر

ضعي كميات كبيرة من واقي الشمس على رضيعك و أعيدي وضعه مرة كل ساعتين على الأقل.

Keep hydrated

Make sure your child drinks enough fluids and does not overheat. They cannot adjust to changes in temperature as well as adults. They sweat less, reducing their body's ability to cool down.

Vitamin D

See page 67.

المحافظة على الرطوبة

تأكد من أن طفلك يشرب ما يكفي من السوائل ولا يسخن بكثرة لأنه لا يمكنه التكيف مع تغيرات درجات الحرارة كالبالغين. كما أنه لا يتعرق بكثرة، مما يقلل من قدرة جسمه على التبريد.

فيتامين د

أنظر الصفحة 67.

Facts about tanning

A tan does not protect skin from burning. A tan is the skin's way of trying to protect itself from further UV damage. Even when a tan fades, skin damage caused by tanning never goes away.

Getting sunburnt in childhood or adolescence can increase the risk of melanoma in later life. This is the most serious form of skin cancer.

حقائق عن تسمير البشرة

لا يحمي التسمير البشرة من التعرض إلى الحروق الشمسية، فهو فقط طريقة الجلد في محاولة حماية نفسه من الأضرار الأخرى الناجمة عن الأشعة فوق البنفسجية. وحتى عندما تتلاشى السُمرة، فإن تلف الجلد الناتج عن التسمير لا يزول أبداً.

يمكن أن يزيد التعرض إلى حروق الشمس في مرحلة الطفولة أو المراهقة من خطر سرطان الجلد في وقت لاحق من الحياة والذي يعد أخطر أشكال سرطان الجلد.

Pets

Never leave your baby or young child alone with a dog, cat or any pet. This is very important whether your baby is awake or sleeping and no matter how well you know the animal.

Introduce your baby slowly to your pet. Existing pets, especially dogs, can be very jealous of a new baby.

الحيوانات الأليفة

لا تتركي رضيعك أو طفلك الصغير بمفرده مع كلب أو قطة أو أي حيوان أليف. هذا مهم جداً سواء كان طفلك مستيقظاً أو نائماً وبغض النظر عن مدى ثقتك بالحيوان.

عَرِّفي طفلك ببطء إلى حيوانك الأليفة، و ذلك لأن حيواناتك الأليفة، وخاصة الكلاب، يمكن أن تصبح غيورة جداً من الطفل الجديد.



Keep all food and water bowls, litter trays and pet toys out of your child's reach.

Model safe behaviour and teach your child how to:

- play safely with pets
- avoid dangerous situations
- respond to danger signs
- wash their hands carefully after all contact with pets and other animals

Bites, scratches and wounds

If your child is bitten or scratched, wash the wound immediately and use disinfectant cream or solution. Always contact your GP if you are worried about a wound or if a wound is not healing properly.

Choosing a pet

Choose a pet that suits your family's lifestyle, home and outdoor space. Snakes, turtles, tortoises and lizards are not suitable for homes with children under age 5. They carry a range of germs that could make your baby very ill or even cause death.

Certain breeds of dogs and any dog with behavioural problems require an additional level of care, control and supervision. Consider carefully if such animals are suitable for your family.

احرصي على إبقاء جميع أطباق الطعام والماء، وصناديق الفضلات، ولعب الحيوانات الأليفة بعيداً عن متناول طفلك.

ضعي نموذجاً للسلوك الآمن وعلمي طفلك كيف:

- يلعب بأمان مع الحيوانات الأليفة
- يتجنب المواقف الخطرة
- يستجيب لعلامات الخطر
- يغسل يديه بعناية بعد ملامسة الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى

اللدغات، الخدوش والجروح

إذا تعرّض طفلك لعض أو خدش، اغسلي الجرح على الفور واستخدمي كريمًا أو محلولًا مطهرًا. اتصلي دائماً بالطبيب العام إذا كنت قلقة بشأن الجرح أو إذا كان الجرح لا يشفي بشكل صحيح.

اختيار حيوان أليف

اختاري حيواناً أليفاً يلائم أسلوب حياة عائلتك ومنزلك والمساحة الخارجية له. الثعابين والسلاحف البحرية والبرية والسحالي ليست حيوانات مناسبة لتربيتها في المنازل التي بها أطفال تقل أعمارهم عن 5 سنوات، فهي تحمل مجموعة من الجراثيم التي قد تجعل طفلك مريضاً جداً أو حتى تتسبب في وفاته.

كما تتطلب سلالات معينة من الكلاب وأي كلب يعاني من مشاكل سلوكية مستوى إضافي من الرعاية والسيطرة والإشراف، لذلك فكري جيداً إذا كانت هذه الحيوانات مناسبة لعائلتك.

Reducing the risk of cot death

Cot death is also called sudden infant death syndrome (SIDS). It is the sudden and unexpected death of a seemingly healthy baby during sleep.

Cot death does not happen only in a cot – it can happen anywhere a baby is sleeping.

Research has shown that you can take steps to reduce the risk of cot death. Share these key points with everyone who looks after your baby:

تقليل خطر موت المهد

يسمى هذا أيضاً بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) وهو الموت المفاجئ وغير المتوقع لطفل كان يبدو بصحة جيدة أثناء النوم.

لا يحدث موت المهد فقط في المهد، إذ يمكن أن يحدث في أي مكان ينام فيه الطفل.

أظهرت الأبحاث أنه يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل خطر موت المهد، لهذا شاركي هذه النقاط الرئيسية مع كل من يرعى طفلك:

Put your baby on their back to sleep

Always place your baby on their back to sleep. This is the same during the day and during the night. Babies who sleep on their tummies have a higher risk of cot death.

Putting your baby to sleep on their back does not increase the risk of choking or vomiting. But placing your baby to sleep on their tummy or on their side does. This is because any vomit will pool at the opening of the trachea (windpipe), making it easier for them to choke.



ضعي طفلك على ظهره للنوم

ضعي طفلك دائماً للنوم على ظهره، سواء خلال النهار أو أثناء الليل لأن الأطفال الذين ينامون على بطونهم يكونون أكثر عرضة لخطر موت المهد.

كما أن وضع طفلك على ظهره لينام لا يزيد من خطر الاختناق أو القيء على غرار وضعه على بطنه أو جانبه، وذلك لأن أي قيء سيتجمع عند فتحة القصبة الهوائية، مما يسهل عليه الاختناق.

Make sure everyone who looks after your baby puts them to sleep on their back.

تأكد من أن كل شخص يعتني بطفلك يضعه على ظهره للنوم.

Let your baby have some time on their tummy, when they are awake and while you supervise. It is important to begin tummy time from birth. See page 146.

دعي طفلك يمضي بعض الوقت على بطنه، عندما يكون مستيقظاً وأثناء إشرافك، ومن المهم أن تبدي ذلك منذ الولادة. انظري الصفحة 146.

A smoke-free zone

Create a smoke-free zone for your baby. Do not smoke during pregnancy. Don't let anyone smoke in your home, car or around your baby.



منطقة خالية من التدخين

قومي بإنشاء منطقة خالية من التدخين لطفلك، ولا تدخني أثناء الحمل، ولا تدعي أي شخص يدخن في منزلك أو سيارتك أو حول طفلك.

A safe sleep environment

For the first 6 months, the safest place for your baby to sleep is on their back in a cot, crib or Moses basket in the same room as you.

Bed sharing or co-sleeping in the same bed can be dangerous. It can increase your baby's risk of suffocation and overheating.

Do not share a bed with your baby if you or your partner:

- are smokers
- have taken alcohol, drugs (legal or illegal) or medication that may make you drowsy
- are over tired

Bed-sharing is not recommended if your baby:

- is less than 3 months old
- was premature (born before 37 weeks)
- had a low birth weight – less than 2.5kg (kilograms) or 5.5lbs (pounds)

Face up and face-free

Keep your baby's face and head uncovered while asleep. This means no hats, hair bands, clothes or covers near their face.

Hair bands can slip over your baby's face and cause suffocation.

Keep covers tucked under your baby's shoulders.

Feet to the foot of the cot

Place your baby with their feet to the foot of the cot.

بيئة نوم آمنة

في الأشهر الستة الأولى، يعد سرير الأطفال أو السرير الخشبي أو مهد (سلة) موسى في الغرفة التي تنامين فيها أكثر مكان آمن ينام فيه طفلك هو.

قد يكون تقاسم السرير أو النوم المشترك في نفس السرير أمراً خطيراً لأن ذلك يمكن أن يزيد من خطر إصابة طفلك بالاختناق وارتفاع درجة حرارته.

لا تشاركي السرير مع طفلك إذا كنت أنت أو شريكك:

- من المدخنين
- تناولت الكحول أو تعاطيت العقاقير (قانونية أو غير قانونية) أو دواء قد يجعلك تشعرين بالتعب
- منهك

لا يوصى بمشاركة السرير إذا كان طفلك:

- أقل من 3 أشهر من العمر
- خديجا (ولد قبل 37 أسبوعاً)
- كان وزنه عند الولادة منخفضاً - أقل من 2.5 كجم أو 5.5 رطل

كشف الوجه ونزع الأكسسوارات

اتركي وجه طفلك ورأسه مكشوفين أثناء النوم، هذا يعني عدم وجود قبعات أو ربطات شعر أو ملابس أو أغطية بالقرب من وجهه.

يمكن لربطات الشعر أن تنزلق على وجه طفلك و تتسبب في اختناقه.

قومي بتغطية طفلك حتى ذراعيه فقط.

وضع الطفل على الطرف الأخير من المهد

ضعي طفلك على الطرف الأخير من المهد حتى تلامس قدميه الألواح الخشبية.

Keep the cot clear

Keep the cot free of soft objects and anything loose or fluffy that could smother your child.

These include:

- ✗ pillows and cushions
- ✗ duvets
- ✗ toys
- ✗ bumpers
- ✗ wedges
- ✗ bedding rolls

أتركي المهد خالياً من الأشياء

اتركي المهد خالياً من الأشياء اللينة وأي شيء مفكوك أو منفوش يمكن أن يخنق طفلك. ويشمل ذلك:

- ✗ الوسائد والمساند
- ✗ الألففة
- ✗ ألعاب الأطفال
- ✗ المصدات
- ✗ ساند
- ✗ لفات الفراش

Do not use sleep positioners and similar products

They are not necessary and are a suffocation risk. Sleep positioners and similar products do not prevent plagiocephaly (flat head syndrome) or cot death.

لا تستخدم مبيضة النوم ومنتجات مماثلة

هذه المنتجات ليست ضرورية وقد تؤدي إلى خطر الاختناق، كما أنها لا تمنع من وضعية الرأس الوارب (متلازمة الرأس المسطح) أو موت المهد.

A cot in good condition

Make sure the cot is in good condition and properly assembled. The mattress should be clean, firm, flat with no tears and fit the cot correctly.

Make sure your baby does not get too hot when asleep

The room should be between 16°C to 20°C. Don't use too many covers or clothes. It is normal for your baby's hands and feet to feel cool.

Your baby should not wear a hat when being put down to sleep. Babies lose heat through their head. If you cover your baby's head, they may become overheated.



مهد في حالة جيدة

تأكد من أن سرير الأطفال في حالة جيدة ومركب بشكل صحيح. كما يجب أن يكون الفراش نظيفاً بدون أية بقع وثابتاً ومسطحاً ويناسب سرير الأطفال بشكل صحيح.

تأكد من أن حرارة طفلك لا ترتفع كثيراً عند النوم

يجب أن تتراوح حرارة الغرفة بين 16 درجة مئوية إلى 20 درجة مئوية. بالإضافة إلى ذلك، لا تستخدم الكثير من الأغطية أو الملابس، ومن الطبيعي أن تكون يدي طفلك وقدميه باردتين.

كما لا يجب أن يرتدي طفلك قبعة عند النوم، لأن الأطفال يتخلصون من الحرارة عبر رؤوسهم، ولهذا إذا قمت بتغطية رأس طفلك، فقد يصبح محمومًا.

Hats

Your baby should not go to sleep wearing a hat unless you are advised to do so by your doctor or midwife.

Hats are used to keep a baby's temperature stable immediately after birth. They are not needed for sleep after that.

القبعات

يجب ألا ينام طفلك مرتدياً قبعة إلا إذا نصحك الطبيب العام أو ممرضة التوليد بالقيام بذلك.

تستخدم القبعات للحفاظ على استقرار درجة حرارة الطفل فور ولادته فقط، أما بعد ذلك فليست هناك حاجة للنوم بها.

Soothers and dummies

Giving your baby a soother when they are being put down to sleep may reduce the risk of cot death. Wait until breastfeeding is well-established before introducing a soother (see page 43).

Never force a soother if your baby does not like it.

Offer your baby their soother every time they are going to sleep. Do not attach clips, strings, ribbons or chains to soothers. These are a choking and strangulation risk.

اللهايات والدمى

قد يقلل إعطاء طفلك اللهاية أثناء النوم خطر التعرض إلى موت المهد لكن انتظري حتى تكتمل مدة الرضاعة الطبيعية قبل إعطاءها له (انظر على الصفحة 43).

لا تجبري طفلك على استعمال اللهاية إذا لم يُردها.

أعط طفلك اللهاية كل مرة ينام فيها، ولا تقومي بإلصاق دبابيس أو خيوط أو شرائط أو سلاسل بها لأنها قد تؤدي إلى الاختناق و الشرق.

Breastfeeding

Breastfeed your baby, if possible. Breastfeeding reduces the risk of cot death, so aim to breastfeed for as long as you can. If feeding in bed, always remember to return your baby to their own cot for sleep.

الرضاعة الطبيعية

قومي بإرضاع طفلك أن أمكن لأن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر موت المهد، لذا اهدفي إلى إرضاع طفلك لأطول فترة ممكنة، وإذا كنت ترضعينه على السرير، فتذكري دائماً إعادته للنوم في سرير الخاص.

Sitting devices

Car seats, swings, infant seats, slings, carriers and similar sitting devices are not recommended for routine sleep in the home.

Sleeping in a sitting position can cause your baby's head to fall forward and make it difficult for them to breathe.

مقاعد الأطفال

لا ينصح باستعمال مقاعد السيارة، والأرجوحات، وكراسي الأطفال الرضع، والحاملات ومقاعد الجلوس المماثلة للنوم الروتيني لطفلك في المنزل.

إن النوم في وضعية الجلوس قد يؤدي إلى ميلان رأس طفلك إلى الأمام مما يُصعب عليه التنفس.

If your baby falls asleep in a sitting device, they should be placed on their back to sleep as soon as is possible.

Never leave your baby unsupervised while in a sitting device, whether in the car, home or elsewhere.

إذا كان طفلك نائماً في إحدى المقاعد، فيجب وضعه على ظهره للنوم في أسرع وقت ممكن.

لا تقومي بتركه لوحده أثناء وجوده فيه، سواء في السيارة أو المنزل أو في أي مكان آخر.

Get medical advice early and quickly if:

- your baby seems unwell
- you find it hard to tell if the illness is something minor or more serious

See page 121 for advice on when to contact your GP or get an ambulance. If it's an emergency, dial 999 or 112.

استشري الطبيب في وقت مبكر وبسرعة إذا:

- كان طفلك يبدو على غير ما يرام
- كنت تجدين صعوبة في معرفة ما إذا كان المرض شيئاً بسيطاً أو أكثر خطورة

انظري الصفحة 121 لمعرفة متى تتصلين بالطبيب العام أو سيارة إسعاف. إذا كانت حالة طوارئ، فاتصلي بالرقم 999 أو 112.

Cot death is still quite rare. While it is important to take all the necessary precautions, do not let fear spoil precious times with your baby.

ما يزال موت المهد حالة نادرة جداً، وعلى الرغم من أهمية اتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة. لا تدعي الخوف يفسد الأوقات الثمينة مع طفلك.

The safe sleep advice above is intended for babies under 12 months who are well. For babies with specific health needs, extra advice may be given by your healthcare professional.

نصيحة النوم الآمن المذكورة أعلاه مخصصة للأطفال الأصحاء الذين تقل أعمارهم عن 12 شهراً، أما للأطفال ذوي الاحتياجات الصحية الخاصة، فقد يتم تقديم مشورة إضافية لك من قبل أخصائي الرعاية الصحية.

Car seats

By law, all children under 150cms and 36kgs must use a car seat appropriate to their height and weight. Child car seats must conform to EU standards. Never use a second-hand car seat unless you are sure of its safety history.

In Ireland, 4 out of 5 car seats are not properly fitted, which can lead to serious injury or even death in a crash. Get expert help when fitting your car seat. The Road Safety Authority offers a free 'check it fits' service – see rsa.ie

Make sure your child is secured in a properly-fitted car seat for every journey, no matter how short.

Rearward facing

Keep your child rearward facing for as long as possible. This offers greater protection to their head, neck and spine.

Rearward-facing baby seats are suitable for babies weighing less than 13kg. Extended rearward seats are suitable for children weighing 9 to 25kg. See rsa.ie for more information.

مقاعد السيارات

بموجب القانون، يجب على جميع الأطفال الذين يقل طولهم عن 150 سم و36 كجم استخدام مقعد السيارة المناسب لطولهم ووزنهم. يجب أن يوافق مقعد السيارة الخاص بالطفل معايير الاتحاد الأوروبي. لا تستخدم مقعد سيارة مستعمل سابقاً إلا إذا كنت متأكدة من تاريخ السلامة.

في إيرلندا، أربعة مقاعد من أصل خمسة مقاعد مخصصة للأطفال غير ملائمة، مما قد يؤدي إلى إصابات خطيرة أو حتى الموت في حالة حادث تصادم. أحصلي على مساعدة من عند خبير عند تركيب مقعد سيارتك. تقدم هيئة السلامة على الطرق خدمة "التحقق من الملائمة" مجاناً - تصفحي موقع rsa.ie

تأكدتي من ربط طفلك في مقعد سيارة ملائم في كل رحلة مهما كانت قصيرة.

المقاعد موجهة للخلف

ابقي كرسي طفلك موجهاً إلى الخلف لأطول فترة ممكنة لأن هذا يوفر حماية أكبر لرأسه وعنقه والعمود الفقري.

إن مقاعد الرضع الموجهة للخلف مناسبة للذين تقل أوزانهم عن 13 كجم، أما المقاعد الموجهة للخلف الممتدة فهي مناسبة للأطفال الذين يتراوح وزنهم بين 9 و25 كجم. تصفحي موقع rsa.ie لمزيد من المعلومات.

Do not use the front seat if possible

It is safer for children to travel in the back seat in their appropriate child car seat.

Never place your child in a rearward facing car seat in the front passenger seat where there is an active frontal air bag. It is very dangerous and also illegal.

The RSA advises: “Think carefully about driving with a child in the front seat – even in the forward position. You must make sure that the passenger seat is rolled back as far away from the dashboard as possible” .

Clothing and the harness

Your child’s clothing can affect how the child seat harness fits. Use blankets instead of bulky jackets in cooler weather. This makes sure the harness is making contact with your child’s body.

The harness should be tight enough so only two of your fingers can fit between the top of your child’s shoulders and the harness straps. Your fingers should be unable to rotate (turn) in that position. Check this before every journey.

إذا كان الأمر ممكناً، لا تضعي طفلك في المقعد الأمامي

من الأسلم أن تضعي الأطفال في الخلف في المقاعد المناسبة لهم عند السفر.

لا تضع طفلك أبداً في مقعد سيارة مواجه للخلف في مقعد الراكب الأمامي حيث توجد وسادة هوائية أمامية مفعلة. هذه الوضعية خطيرة للغاية وغير قانونية أيضاً.

تنصح هيئة السلامة عبر الطرقات RSA : ”فكر جيداً في القيادة بصحبة طفل في المقعد الأمامي - حتى في الوضع نحو الأمام. يجب التأكد من إرجاع مقعد الراكب بعيداً عن لوحة العدادات قدر الإمكان

الملابس والحزام

قد تؤثر ملابس طفلك على ملائمة حزام أمان الكرسي مع حجم طفلك، ولهذا استخدمتي البطانيات بدلا من السترات الضخمة في الطقس البارد، وهذا ما يضمن ملائمة حزام الأمان لجسم طفلك.

يجب أن يكون الحزام مشدوداً بما يكفي بحيث يمكن وضع إصبعين فقط بين أعلى كتفي طفلك وأحزمة الأمان، ولا يجب أن تتمكن أصابعك من الدوران في تلك الوضعية. تحقق من ذلك قبل كل رحلة.

Never leave your child in a parked car

Never leave your child alone in a parked car, not even for a short time. Always remove your car keys from your car and keep your car locked. Keep your keys out of sight and reach of children.

لا تتركي طفلك في سيارة متوقفة

لا تتركي طفلك مفردة في سيارة متوقفة، ولا حتى لفترة قصيرة. دائماً أزيلي مفاتيح سيارتك وأغلقها، و اتركي مفاتيحك بعيداً عن أنظار ومتناول الأطفال



Outdoors

Never allow your child access to the road or pathways beyond your home without adult supervision.

Keep outside gates closed and locked. Make sure there are no gaps in the fences or wall surrounding your home. Remove objects near gates and walls that children could climb onto.

Driveways

Due to their small size, children are at risk from reversing vehicles as drivers may not see them. When vehicles are coming into or leaving your driveway, make sure your children are safely inside your home, or an adult is holding them securely in their arms or by the hand.

External doors

Keep all external doors locked. The keys should be out of sight and reach of children but near the door in case of a fire.

Lawnmowers and strimmers

Keep children away from lawnmowers, strimmers and other garden machinery. Don't try to mow the grass and supervise your child at the same time. Ask another adult to supervise your child away from where you are working.

Ladders and equipment

Make sure:

- there are no ladders, equipment or items lying around that your child could climb onto
- walls are finished correctly
- gates are in good working order

في الخارج

لا تسمح لطفلك أبداً بالخروج إلى الطريق أو الممرات خارج المنزل دون إشراف الراشدين.

اتركي البوابات الخارجية مغلقة ومقفلة، وتأكد من عدم وجود فجوات في الأسوار أو الجدران المحيطة بمنزلك. إضافة إلى ذلك، أزيل الأجسام القريبة من البوابات والجدران التي يمكن للأطفال تسلقها للخروج.

المدخل

نظراً لصغر حجمهم، يتعرض الأطفال لخطر الدهس من قبل السيارات الراجعة إلى الخلف لعدم قدرة السائقين على رؤيتهم. لذا عندما تدخل المركبات إلى أو تغادر المدخل الخاص بمنزلك، تأكد من أن أطفالك بأمان داخل منزلك، أو أن أحد البالغين يحملهم أو يمسكهم بشكل آمن.

الأبواب الخارجية

ابقي جميع الأبواب الخارجية مغلقة، ويجب أن تكون المفاتيح بعيدة عن أنظار ومتناول الأطفال ولكن بالقرب من الباب في حالة نشوب حريق.

جزازات العشب وآلات التشذيب

حافظي على الأطفال بعيداً عن جزازات العشب، وآلات التشذيب وغيرها من آلات الحديقة، ولا تحاولي جز العشب والانتباه على طفلك في نفس الوقت. اطلبي من شخص بالغ آخر للانتباه على طفلك في مكان غير الذي تعملين فيه.

السّلام والمعدات

تأكدي من:

- عدم وجود سلام أو معدات أو أشياء ملقاة حولك يمكن لطفلك الصعود عليها
- أن الجدران مبنية بشكل صحيح
- أن البوابات تعمل في حالة جيدة



Play equipment

Play time is very important and play equipment can help make it fun and exciting. To help keep your child safe:

Safe clothing

Make sure they don't wear jewellery or clothing with ties, strings or cords that could get caught in play equipment.

Equipment safety

Check the equipment:

- is suitable for your child's age and developmental stage
- has a recognised safety symbol such as the CE mark
- is in good condition and secured to the ground
- has no sharp edges or bits sticking out - both at home and in playground

Installing equipment

Make sure you:

- properly assemble play equipment
- place it away from walls, trees, tree houses or hard surfaces, or near places where children might try to jump on or off
- assemble all play equipment according to manufacturer's instructions
- install all safety features

Trampolines

Make sure:

- trampolines have safety padding and safety nets
- children under 6 are not allowed on a trampoline
- only one person is on a trampoline at a time



معدات اللعب

وقت اللعب مهم للغاية ويمكن أن تساعد معدات اللعب في جعله ممتعاً ومثيراً. للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك:

ارتداء ملابس آمنة

تأكد من عدم ارتداء طفلك مجوهرات أو ملابس بالروابط أو الخيوط أو الحبال التي يمكن أن تعلق في ألعاب الحديقة.

سلامة الألعاب

تحقق من أن الألعاب:

- مناسبة لعمر طفلك ومرحلة نموه
- تحتوي على رمز أمان معترف به مثل علامة CE
- في حالة جيدة ومثبتة على الأرض
- حوافها ليست حادة ولا توجد بها قطع صغيرة بارزة، سواء كان ذلك في المنزل أو في الحديقة.

تركيب معدات اللعب

تأكد من:

- تركيب الألعاب بشكل صحيح
- وضعها بعيداً عن الجدران أو الأشجار أو منازل الأشجار أو الأسطح الصلبة أو بالقرب من الأماكن التي قد يحاول الأطفال القفز عليها أو منها.
- تركيب جميع الألعاب وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة
- القيام بتثبيت جميع ميزات السلامة

الترامبولين

تأكد من:

- أن للترامبولين حشوة أمان وشبكات أمان
- لا يسمح للأطفال دون سن 6 على الترامبولين
- يصعد شخص واحد فقط على الترامبولين في كل مرة.

Child safety on the farm

Working farms have many hidden dangers and children can stray very quickly. Never allow your child to play on the farm. Children are at high risk on the farm from vehicles, machinery, drowning, falls and animals.

Teach your child that the farm is a workplace and dangerous. Be very vigilant also when children visit the farm.

Fenced-off play area

It is not possible to supervise your child safely and work on the farm at the same time. Provide your child with a safe and fenced-off play area, away from the working farm.

Fencing and gates should have mesh right down to the ground. This is so that children cannot climb over or slip through gates or fences. Make sure the play area is in view of the home and your child is supervised.

Poisons

Keep all pesticides, cleaning fluids, chemicals, veterinary medicines and equipment in their original containers and in a securely locked store. Dispose of old and unused chemicals and farm products safely. Never use soft drinks bottles to store chemicals or medicines.

Poisonous plants

Remove any poisonous plants indoors and outdoors. Get advice when buying plants to make sure they are not a danger to your child.

Public Poisons Line

If you think that your child has been exposed to or taken poison, stay calm but act quickly. Phone the Public Poisons Information Helpline on 01 809 2166. It is open from 8am to 10pm every day. Outside of these hours, contact your GP or hospital. In an emergency, call 999 or 112.

Animals

Keep children at a safe distance from livestock and other animals.

سلامة الطفل في المزرعة

للمزارع العاملة العديد من المخاطر الخفية ويمكن للأطفال أن يظلوا طريقتهم بسرعة كبيرة، لهذا لا تسمحي لطفلك مطلقًا باللعب في المزرعة فهو معرض لخطر كبير هناك من المركبات والآلات والغرق والسقوط والحيوانات.

علّمي طفلك أن المزرعة مكان عمل خطير، وكوني حذرة جدًا عند زيارته لها.

منطقة اللعب المسيجة

لا يمكن الإشراف على طفلك بأمان والعمل في المزرعة في نفس الوقت، لهذا وفري لطفلك منطقة لعب آمنة ومسيجة، بعيدًا عن منطقة العمل.

يجب أن يكون للسياح والبوابات شبكة تصل إلى الأرض و ذلك لكي لا يتمكن الأطفال من التسلق أو التسلسل عبرهم. كما تأكدي من أنك تستطيعين رؤية منطقة اللعب من المنزل وأن طفلك يخضع للإشراف.

السموم

احتفظي بجميع المبيدات، وسوائل التنظيف، والمواد الكيميائية، والأدوية، والمعدات البيطرية في عبواتها الأصلية وفي خزانة مغلقة بإحكام. كما تخلصي من المواد الكيميائية القديمة وغير المستخدمة والمنتجات الزراعية بطريقة آمنة و حذاري من استخدام زجاجات المشروبات غير الكحولية لتخزين المواد الكيميائية أو الأدوية.

النباتات السامة

أزيلي أية نباتات سامة داخل المنزل وخارجه، و استشري البائع عند شراء النباتات للتأكد من أنها لا تشكل خطراً على طفلك.

الخط العام لحالات التسمم

إذا كنت تعتقدين أن طفلك قد تعرض للسم أو تناول سمًا، ابقي هادئة ولكن تصرفي بسرعة. اتصلي بخط المساعدة العام للاستشارات الطبية المتعلقة بالسموم على الرقم 01 809 2166. يبقى هذا الخط مفتوحاً من 8 صباحاً إلى 10 مساءً كل يوم. أما خارج هذه الساعات، فاتصلي بالطبيب العام أو المستشفى، و في حالة الطوارئ، اتصلي بالرقم 999 أو 112.

الحيوانات

ابقي الأطفال على مسافة آمنة من الماشية وغيرها من الحيوانات.

Drowning

Use secure protective covers on barrels, troughs and tanks as appropriate. Store basins and buckets out of reach of children. Empty containers can fill quickly after rainfall.

Fence off ponds and other water areas they might fall into.

Slurry pits

Securely cover or fence all slurry facilities.

Falls

Secure gates and doors. Heavy swinging gates or doors are very dangerous, especially in high winds.

Never leave ladders, replacement gates, fencing or similar objects lying around. Children may be tempted to climb them.

Discourage your child from playing with bales of any description. It is very easy for children to fall from stacked bales, resulting in serious injury. There is also a suffocation risk if they fall between bales or bales roll onto them.

Prevent access to areas where there is potential to climb. For example, hay sheds, lofts, high loads, ladders, walls and gates.

الغرق

استخدمي أغطية واقية آمنة على البراميل والأحواض والخزانات حسب الاقتضاء، و خزني الأحواض والدلاء بعيدا عن متناول الأطفال . تذكري أن الحاويات الفارغة تمتلئ بسرعة بعد هطول الأمطار.

ضعي سياجا حول البرك وغيرها من المناطق المائية التي قد يسقط الأطفال فيها.

حفر الطين

قومي بعزل جميع المناطق الطينية بطريقة آمنة أو ضعي سياجا حولها.

السقوط

أمّني البوابات والأبواب و ذلك لأن البوابات المتأرجحة الثقيلة أو الأبواب تشكل خطرا كبيرا، خاصة عند هبوب الرياح العاتية

لا تتركي أبداً السلام أو البوابات البديلة أو الأسيجة أو أشياء مشابهة في الجوار لأنها قد تغري الأطفال لتسلقها.

بالإضافة إلى ذلك، لا تشجعي طفلك على اللعب في أكوام من أي وصف لأنه من السهل جداً أن يسقط الأطفال من الأكوام المكدسة، مما يؤدي إلى إصابة خطيرة. هناك أيضا خطر الاختناق في حالة سقوطهم بين الأكوام أو سقوطها عليهم.

امنعي وصولهم إلى الأماكن التي يمكنهم التسلق عليها مثل حظائر القش، و الغرف العلوية، والأحمال العالية، و السلام، و الجدران والبوابات.



Vehicles

Due to their size, children are at risk from reversing vehicles. When vehicles are in use or nearby, make sure your child is safely inside the home or an adult is holding them securely in their arms or by the hand.

Never allow your child near tractors, farm vehicles or machinery. Never leave running vehicles or equipment unattended. Switch off and remove keys from all vehicles and equipment after use.

Never allow your child to travel in tractors, farm vehicles or on quad bikes.

Visitors

Always make contractors aware of the presence of children.

المركبات

نظراً لصغر حجمهم، يتعرض الأطفال لخطر الدهس من قبل السيارات الراجعة إلى الخلف لهذا عندما تكون السيارات قيد الاستخدام أو في مكان قريب، تأكد من أن طفلك بأمان داخل المنزل، أو أن أحد البالغين يحمله أو يمسكه بطريقة آمنة.

لا تسمحي لطفلك أبداً بالاقتراب من الجرارات أو المركبات الزراعية أو الآلات، و لا تتركي المركبات شغالة أو المعدات بدون مراقبة. كما أطفئي المحركات وأزيلي المفاتيح من جميع المركبات والمعدات بعد الاستخدام.

لا تسمحي لطفلك بالتنقل بالجرارات أو المركبات الزراعية أو الدراجات الرباعية.

الزائرين

قومي دائماً بإعلام المقاولين عند وجود الأطفال .

Lead by example

Lead by example by always acting safely yourself. Teach your child how to stay safe on the farm. But remember that young children do not understand danger and are not capable of being responsible for their own safety.

كوني مثالا يحتذى به

كوني مثالا يحتذى به من خلال التصرف دائماً بأمان، و علمي طفلك كيف يحافظ على سلامته في المزرعة لكن تذكري أن الأطفال الصغار لا يفهمون الخطر ولا يستطيعون تحمل مسؤولية سلامتهم.

Legal requirements

The Safety, Health and Welfare at Work Act 2005 requires all farmers to prepare and implement a Safety Statement (farmers with three or fewer employees may instead follow the Code of Practice).

Store guns safely and in keeping with the Firearms (Secure Accommodation) Regulations 2009.

المتطلبات القانونية

يتطلب قانون السلامة والصحة والرفاهية في العمل لعام 2005 من جميع المزارعين إعداد وتنفيذ بيان السلامة (و الذي ينص على أنه يمكن للمزارعين الذين لديهم ثلاثة موظفين أو أقل اتباع قواعد الممارس).

قومي بتخزين الأسلحة بأمان وفقاً لقانون الإيواء الآمن للأسلحة النارية لعام 2009.



Going back to work

العودة إلى العمل

If you work outside the home, you will need to make childcare and possibly breastfeeding arrangements. Returning to work after maternity leave can be difficult. Being organised in advance of your return will help make it easier.

إذا كنت تعملين خارج المنزل، فستحتاجين إلى اتخاذ ترتيبات لرعاية طفلك و ربما إرضاعه طبيعياً ولأن العودة إلى العمل بعد إجازة الأمومة قد تكون صعبة فقد يساعدك التنظيم قبل الرجوع إلى تسهيل الأمر.

How to choose

Deciding on childcare is a big decision for any parent. It is important to discuss your child's needs with the childcare service provider and to know what service they can provide.

When choosing childcare for your child:

- Consider your child's individual needs.
- List your needs such as your working times.
- Talk to other parents – they may know of good crèches, childminders or nannies in your area.
- Arrange visits when there are children present, so you get a feel for the atmosphere.
- Prepare questions before your visit.
- Trust your instincts – you are the expert on your child.

What to check

When you visit, look at the way staff care for, talk to and listen to children in their care.

Check:

- the staff are qualified and Garda-vetted
- there is enough staff to supervise the children at all times
- the premises is safe and secure
- there are appropriate childcare policies and procedures in place – examples include child protection, behaviour management and accidents
- the fees, hours and holiday periods

كيفية الاختيار

إن اتخاذ قرار بشأن رعاية الطفل قرار كبير بالنسبة لأي ولي. لذا فمن المهم أن تناقشي احتياجات طفلك مع مقدّم خدمة رعاية الأطفال ومعرفة الخدمة التي يمكنه تقديمها.

عند اختيار خدمة رعاية الأطفال لطفلك:

- خذي في اعتبارك الاحتياجات الفردية لطفلك.
- اكتبي قائمة لاحتياجاتك مثل أوقات عملك.
- تحدّثي إلى أولياء الأمور الآخرين، فقد يعلمون بوجود دور حضانة أو جليسات أطفال أو مربيات جيّدات في منطقتك.
- اذهبي للزيارة عندما يكون هناك أطفال حاضرين حتى تتعاد على ذلك.
- جهّزي أسئلة قبل زيارتك.
- ثقّي بغرائذك - أنت أعلم بطفلك.

الأشياء التي يجب أن تتحقي منها

عند زيارتك، انظري إلى الطريقة التي يهتم بها الموظفون للأطفال، وكيف يتحدثون معهم ويستمعون إليهم أثناء رعايتهم.

تحقي من أن:

- الموظفون مؤهلون وبدون إدانات سابقة
- يوجد عدد كاف من الموظفين للإشراف على الأطفال في جميع الأوقات
- المبنى آمن ومأمون
- توجد سياسات وإجراءات مناسبة لرعاية الطفل مثل حماية الطفل وضبط السلوك والحوادث
- الرسوم والساعات وفترات العطل.



References

Always check references before deciding on childcare.

المراجع

تحققي دائماً من المراجع قبل اتخاذ قرار بشأن رعاية الأطفال .

Information and advice

Your city or county childcare committee

Your city or county childcare committee can provide a list of childcare providers in your area. See pobal.ie for contact details.

The Child and Family Agency (Tusla)

On tusla.ie you will find:

- a list of child care services in your area
- tips on choosing a pre-school
- inspection reports for pre-school childcare facilities

Childminding Ireland

You will also find a list of childminders in your area and advice on choosing a childminder at childminding.ie

Barnardos

Barnardos has a guide on what to look for called 'Quality Early Years Care and Education' which you can find on barnardos.ie.

المعلومات والنصائح

لجنة رعاية الطفل في مدينتك أو مقاطعتك

يمكن أن توفر لجنة رعاية الأطفال في مدينتك أو مقاطعتك قائمة مقدمي خدمات رعاية الأطفال . تصفحي موقع pobal.ie للحصول على بيانات الاتصال.

وكالة الطفل والأسرة (توسلا)

ستجدين على موقع tusla.ie :

- قائمة خدمات رعاية الأطفال في منطقتك
- نصائح حول اختيار الحضانة
- تقارير التفتيش لمرافق رعاية الأطفال في الحضانة

مجالسة الأطفال في إيرلندا

سوف تجدين أيضاً قائمة لجليسي الأطفال في منطقتك ونصائح حول اختيار أحدهم على موقع childminding.ie

مؤسسة برناردوز الخيرية

توفر مؤسسة برناردوز دليل يسمى "الرعاية والتعليم في سنوات الطفولة المبكرة" لمساعدتك حول ما يجب عليك البحث عنه والذي يمكنك العثور عليه على موقع barnardos.ie

Types of childcare options

Services include:

Full day care such as a crèche

These facilities care for children for more than 5 hours a day.

Sessional services

These services offer a planned programme of up to 3.5 hours per session. These include playschools, naíonraí (Irish language nursery schools or playschools) and Montessori.

Childminders

Childminders care for children in the home. A childminder can care for up to five children under six years of age. This includes the childminder's own children if they have any. Parents and childminders arrange their own terms and conditions.

Affordable childcare

Affordable childcare provides childcare for families on lower incomes, and also supports parents to return to work or education. Contact your local City or County Childcare Committee for information on affordable childcare services in your area. Find your local committee at myccc.ie

See affordablechildcare.ie and citizensinformation.ie for information on affordable childcare.

Settling your child in

You will be less stressed if you are comfortable with your childcare arrangements and if your child has had the opportunity to settle in with the childminder, crèche or family member.

Several weeks before your return to work date, introduce your child to your childcare provider, and begin the process of "settling in". They will have established routines for getting babies used to their service.

Allow yourself plenty of time to prepare for putting your child in childcare and take time to learn about what you should expect from a childcare service.

Babysitting arrangements

Tips on choosing a babysitter

- Consider a babysitter's level of experience, sense of responsibility and ability to care for your child.
- Meet with other parents in your area to get recommendations and tips on suitable babysitters.

أنواع خيارات رعاية الطفل

تشمل الخدمات ما يلي:

رعاية نهارية كاملة مثل الحضانة

تعني هذه المرافق بالأطفال لأكثر من 5 ساعات في اليوم.

الخدمات بالحصّة

تقدم هذه الخدمات برنامجًا مسطرًا من 3 إلى 5 ساعات في كل حصّة، ويشمل رياض الأطفال ، و نايونراي (مدارس الحضانة لتعلم اللغة الأيرلندية أو رياض الأطفال) ومنهج مونتييسوري التعليمي.

جلساء الأطفال

يعتني الجلساء بالأطفال في المنزل، و يمكنهم رعاية ما يصل إلى خمسة أطفال دون سن السادسة، وهذا يشمل طفل الجليسة أيضا إذا كان لديها طفل صغير. يضع كل من الأولياء و الجلساء الشروط و الأحكام الخاصة بهم.

رعاية الأطفال الميسورة التكلفة

توفر خدمات رعاية الأطفال المنخفضة التكلفة لرعاية أطفال العائلات ذات الدخل المنخفض، كما تدعّم الوالدين للعودة إلى العمل أو التعليم. أتصلي بلجنة رعاية الأطفال بمدبنتك أو مقاطعتك للحصول على معلومات حول الخدمات المنخفضة التكلفة. ابحث عن لجنتك المحلية على موقع myccc.ie

اطلعي على موقع affordablechildcare.ie و citizensinformation.ie للحصول على معلومات حول رعاية أطفال العائلات المنخفضة التكلفة.

تأقلم طفلك

سوف تكونين أقل توترًا إذا كنت مرتاحة لترتيبات رعاية طفلك وإذا أُتيحت له فرصة التأقلم مع أحد الجليسين أو في الحضانة أو مع أحد أفراد الأسرة.

قبل عدة أسابيع من تاريخ عودتك إلى العمل، عرّفي طفلك إلى مقدم الرّعاية الذي سيباشر عملية "الاستقرار" من خلال القيام بإجراءات روتينية لتعود طفلك على خدمتهم.

بالإضافة إلى ذلك، امنحي نفسك متسعًا من الوقت للتّحضير لوضع طفلك في رعاية الأطفال وخذني وقتًا للتعرف على ما يجب أن تتوقعه من هذه الخدمة.

ترتيبات مجالسة الأطفال

نصائح حول اختيار جليسة الأطفال

- ضعني في الاعتبار مستوى خبرة جليسة الأطفال ، وإحساسها بالمسؤولية و قدرتها على رعاية طفلك.
- تحدثي مع أولياء آخرين في منطقتك للحصول على توصيات ونصائح حول اختيار جليسة الأطفال المناسبة.

- Find out the local rate for babysitting before you hire someone and discuss pay with your sitter so that you are both comfortable with the payment beforehand.
- You know you have chosen a good babysitter when your child looks forward to seeing them and appears comfortable and relaxed with them.

- اعرفي السعر المحلي لمجالسة الأطفال قبل توظيف شخص ما وناقشي الدفع مع الجليسة حتى تشعرين بالراحة تجاه الدفع المسبق.
- اعلمي أنك اخترت جليسة أطفال جيدة عندما يتطلع طفلك لرؤيتها ويبدو مرتاحًا ومسترخيًا معها.

What to discuss with your babysitter

Chat about your child's night time routine so your babysitter is familiar with it. This includes telling them how often you would like them to check on your sleeping child.

Encourage the babysitter to visit your home and get to know your child. Show your babysitter the layout of your home including:

- where the fire exits and door keys are
- where you keep first aid equipment
- how equipment such as cookers and the heating system works
- safe sleep guidelines – see page 227

Discuss security issues with your babysitter so that they know what to do if someone calls to the door.

ماذا تناقشين مع جليسة أطفالك

تحدثي عن الروتين الليلي لطفلك حتى تكون جليسة الأطفال على دراية به، و يتضمن ذلك إخبارها بعدد المرات التي ترغبين أن تتفقد فيها طفلك النائم.

شجعي الجليسة على زيارة المنزل والتعرف على طفلك، واعرضي عليها مخطط المنزل بما في ذلك:

- مخارج الحريق ومفاتيح الأبواب
- مكان احتفاظك بمعدات الإسعافات الأولية
- كيف تعمل الأجهزة مثل المواقد ونظام التدفئة
- إرشادات النوم الآمن – انظري الصفحة 227

ناقشي مشكلات الأمان مع جليسة الأطفال حتى تعرف ما يجب عليها فعله إذا قرع أحد الباب.

Before you leave

Talk to your babysitter about what you expect from them. Let your babysitter know to the nearest half hour when you are due to come home.

Write down the following numbers and give them to your babysitter:

- Your mobile number.
- Emergency telephone numbers such as 999 and Gardaí.
- Your home's Eircode – you can find it on eircode.ie
- The address and telephone number of where you are going.
- Another contact number such as a local family member or friend in case your babysitter cannot contact you in an emergency.

Do not leave a babysitter to cope with an already sick or upset child who will not settle.

قبل أن تغادري المنزل

أخبري جليسة الأطفال عما تتوقعينه منها، وأطلعينيها بعودتك إلى المنزل قبل نصف ساعة من وصولك.

اكتبي الأرقام التالية قدميها إلى جليسة أطفالك:

- رقم هاتفك.
- أرقام هواتف الطوارئ مثل 999 والشرطة الأيرلندية.
- رقم الرمز البريدي لمنزلك والذي يمكنك العثور عليه على موقع eircode.ie
- عنوان ورقم هاتف المكان الذي أنت ذاهب إليه.
- رقم هاتف آخر مثل رقم أحد أفراد الأسرة المحلي أو صديق في حال ما لم تتمكن جليسة الأطفال من الاتصال بك في حالات الطوارئ.

لا تتركي جليسة الأطفال تتعامل مع طفلك إذا كان مريضًا بالفعل أو منزعجًا يرفض التأقلم.

Going back to work and breastfeeding

You can continue to breastfeed your baby when you go back to work.

Before you go back to work, you need to discuss arrangements with your employer. You will need:

- breaks so that you can express breast milk
- a private place to express breast milk
- a fridge to store the milk until you take it home

Talk to your public health nurse, a support group or a friend who has returned to work and continued to breastfeed her baby for advice.

If you return to work within 6 months of the birth

In Ireland, by law, breastfeeding employees are entitled to 60 minutes time off or a reduction in work hours in an eight-hour working day without loss of pay for up to 26 weeks (6 months) after birth.

This may be taken in the form of one break of 60 minutes, two breaks of 30 minutes or three breaks of 20 minutes.

If you plan to do this, you must let your employer know in writing of your intention to return to work and the date. Write to them at least 4 weeks before your return to work date.

If you return to work after 6 months

Mothers returning to work after the six-month time period do not have a legal entitlement to breastfeeding breaks. However, talk to your employer about breastfeeding, as some workplaces have policies that will support you for as long as you continue to breastfeed.

During the work day, you can express breast milk and save it for your baby.

العودة إلى العمل والرضاعة الطبيعية

يمكنك الاستمرار في إرضاع طفلك عندما تعودين إلى العمل.

لكن قبل ذلك، أنت تحتاجين إلى مناقشة الترتيبات مع مديرك لأنك سوف تحتاجين إلى:

- فترة استراحة من أجل شفط حليب الثدي
- مكان خاص لاستدرا حليب الأم
- ثلاجة لتخزين الحليب حتى تأخذه إلى المنزل

من أجل الحصول على المشورة، تحدثي إلى ممرضة الصحة العامة أو مجموعة دعم أو صديقة عادت إلى العمل واستمرت في إرضاع طفلها.

إذا عدت إلى العمل في غضون 6 أشهر من الولادة

في إيرلندا، بموجب القانون، يحق للعاملات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية فترة استراحة لمدة 60 دقيقة أو تخفيض ساعات العمل في يوم من ثماني ساعات عمل دون فقدان الراتب وذلك حتى 26 أسبوعاً (6 أشهر) بعد الولادة.

يمكن أن تؤخذ هذه الاستراحة كاملة أي 60 دقيقة أو في استراحتين مدة كل واحدة 30 دقيقة أو ثلاثة استراحات من 20 دقيقة.

إذا كنت تخططين للقيام بذلك، يجب عليك إبلاغ مديرك خطياً بنيتك في العودة إلى العمل وتاريخ رجوعك. أبلغيه كتابياً قبل 4 أسابيع على الأقل من تاريخ العودة.

إذا عدت إلى العمل بعد 6 أشهر من الولادة

لا تتمتع الأمهات العائدات إلى العمل بعد فترة الستة أشهر بحق قانوني في استراحة الرضاعة الطبيعية لكن تحدثي إلى مديرك بشأن هذا الأمر لأن لبعض أماكن العمل سياسات تدعمك طالما كنت تستمرين في الرضاعة الطبيعية.

خلال ساعات العمل، يمكنك استدرا حليب الثدي وحفظه لطفلك.

Your benefits and leave entitlements

الفوائد واستحقاقات الإجازة

There are various state benefits, schemes and leave entitlements for pregnant women and parents.

هناك العديد من الفوائد، المخططات واستحقاقات الإجازة الممنوحة من قبل الدولة للنساء الحوامل والآباء والأمهات.

There may also be extra supports and entitlements. For example, if your child has special needs. See page 157.

قد يكون هناك أيضا دعم واستحقاقات إضافية إذا كان طفلك من ذوي الاحتياجات الخاصة مثلا. انظري على الصفحة 157.

The information below was correct at the time of going to print but may change in the future.

المعلومات الواردة أدناه صحيحة في وقت الطباعة لكنها قد تتغير في المستقبل.

The Maternity and Infant Care Scheme

As well as covering your public medical care during pregnancy, the scheme also provides for two free visits to the GP after the birth.

مخطط رعاية الأمومة والأطفال الرضع

بالإضافة إلى تغطية تكاليف الرعاية الطبية العامة أثناء الحمل، يوفر المخطط أيضا زيارتين مجانيين إلى الطبيب العام بعد الولادة.

Your GP will examine your baby at 2 weeks and both you and your baby at 6 weeks. See page 6.

سيقوم الطبيب العام في الزيارة الأولى بعد أسبوعين بفحص رضيعك ثم فحص كلاكما في الزيارة الثانية بعد 6 أسابيع. انظري الصفحة 7.

Other services

The public health nurse (PHN) visits you and your baby at home free of charge, usually within 72 hours of returning home from hospital.

خدمات أخرى

تقوم ممرضة الصحة العامة بزيارتك ورضيعك في المنزل مجانياً، عادةً خلال 72 ساعة بعد عودتك إلى المنزل من المستشفى.

You and your baby will be offered various free screening programmes such as newborn bloodspot screening (heel prick). See page 6. Your midwife or PHN will arrange this for you.

سيقدم لكما العديد من برامج الفحص المجانية مثل فحص بقع دم حديثي الولادة (وخز كعب القدم) الذي ستقوم به إما ممرضة التوليد أو ممرضة الصحة العامة. انظر على الصفحة 7.

GP visit card for children under 6

Children under the age of six are entitled to free visits to a participating GP. All children under six who live and intend to live in Ireland for one year are eligible. This card also covers out-of-hours and urgent care.

بطاقة زيارة الطبيب العام للأطفال دون سن السادسة

يحق للأطفال دون سن السادسة زيارة الطبيب العام الممارس مجاناً، إذ يعد جميع الأطفال دون سن السادسة الذين يعيشون ويعتزمون العيش في إيرلندا لمدة عام واحد مؤهلين للحصول على هذه البطاقة و التي تغطي أيضا تكاليف الرعاية الصحية خارج أوقات العمل و الرعاية العاجلة.

The GP visit card also covers your child for assessments at ages two and five and care for children with asthma.

كما تغطي بطاقة زيارة الطبيب العام تقييمات طفلك في سن الثانية والخامسة ورعاية الأطفال المصابين بالربو.

If your child has a medical card

If your child already has a medical card, you don't need to register them for the GP visit card.

However, if your family circumstances change and your family is no longer eligible for medical cards, you can then register your child for a GP visit card if they are under the age of six.

Registering for a GP visit card

You will need to register your child for the card. This can be online or by post. See hse.ie for details.

If you have any questions before registering, you can phone lo-call 1890 252 919.

Health service schemes

There are schemes to make the cost of medical and healthcare more affordable.

Some schemes are means-tested. A means test examines all your sources of income. However, some income is not taken into account when your means are calculated. See citizensinformation.ie for information on means-testing.

Other schemes are based on age groups. Some are available to all residents.

Examples include:

- Medical cards.
- The Drugs Payment Scheme.
- European Health Insurance Cards (EHIC).
- GP visit cards.

See hse.ie for more information on these schemes.

إذا كان لطفلك بطاقة طبية

إذا كان لطفلك بطاقة طبية مسبقاً، فلن تحتاجي إلى تسجيله للحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام.

ولكن، إذا تغيرت ظروف عائلتك ولم تعودي مؤهلة للحصول على بطاقات طبية، فيمكنك عندئذ تسجيل طفلك للحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام إذا كان عمره أقل من ستة أعوام.

التسجيل للحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام

تحتاجين لتسجيل طفلك للحصول على هذه البطاقة وذلك عبر الإنترنت أو عن طريق البريد. تصفحي موقع hse.ie للحصول على التفاصيل.

إذا كانت لديك أي أسئلة قبل التسجيل، فيمكنك الاتصال بالرقم 1890 252 919

مخطط الخدمات الصحية

هناك مخططات لجعل تكلفة الرعاية الطبية والصحية ميسورة التكلفة.

بعض هذه المخططات مرهونة بالدخل المالي مما يعني أنه سيتم فحص جميع مصادر الدخل الخاصة بك لكن لن يتم أخذ بعضها في الاعتبار عند حساب دخلك. تصفحي موقع citizensinformation.ie للحصول على معلومات حول اختبار الدخل.

كما تستند المخططات الأخرى على الفئات العمرية لكن بعضها متاح لجميع السكان، و تشمل:

- البطاقات الطبية.
- مخطط دفع تكاليف الأدوية.
- بطاقات التأمين الصحي الأوروبية.
- بطاقات زيارة الطبيب العام.

تصفحي موقع hse.ie لمزيد من المعلومات حول هذه المخططات.



Maternity benefit and adoptive benefit

Maternity benefit is a payment to employed and self-employed pregnant women.

Adoptive benefit is a payment to an adopting mother or to a single adoptive father from the date your child is placed with you. It is available to both employed and self-employed people.

For more information, contact:

- Social Welfare Services (maternity benefit section) on lo-call 1890 690 690, lo-call the leaflet request line at 1890 20 23 25 or see welfare.ie
- Citizens Information at your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie
- your employer

Maternity leave

You are entitled to 26 consecutive weeks of maternity leave and 16 weeks additional unpaid leave.

You must tell your employer in writing at least 4 weeks before you start your leave.

Premature babies

If your baby was born prematurely before your maternity leave was due to start, you can apply to extend your maternity leave and maternity benefit.

See welfare.ie for more details.

Adoptive leave

You are entitled to 24 consecutive weeks of adoptive leave if you are an adoptive mother or a single adoptive father in paid employment. You are also entitled to a further 16 weeks unpaid leave after the end of your adoptive leave.

You must inform your employer in writing four weeks before you start your leave.

For more information, talk to your employer or contact Citizens Information at your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie

Paternity leave

You are entitled to two weeks of paternity leave following the birth or adoption of a child if you are the:

- father of the child
- spouse, civil partner or partner living with the mother of the child
- parent of a donor-conceived child

استحقاق الأمومة والتبني

استحقاقات الأمومة هي مدفوعات للنساء الحوامل العاملات لحسابهن الخاص

. أما استحقاقات التبني فهي عبارة عن مدفوعات للأم المتبينة أو الأب المتبني العازب وتُمنح ابتداء من تاريخ أخذ الطفل للعيش معك، كما أنها متاحة لكل من العاملين والعاملين لحسابهم الخاص.

للمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بـ:

- خدمات الرعاية الاجتماعية (قسم استحقاقات الأمومة) على الرقم المحلي 1890 690 690 أو اتصل على الرقم المحلي لطلب النشرة على welfare.ie أو اطلع على موقع 1890 20 23 25
- خدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلع على موقع citizensinformation.ie
- مدير

إجازة الأمومة

يحق لك الحصول على إجازة أمومة مدتها 26 أسبوعاً متتالياً و 16 أسبوعاً إضافياً غير مدفوع الأجر.

يجب عليك إبلاغ مديرك خطياً قبل 4 أسابيع على الأقل من بدء إجازتك.

الأطفال الخدج (المولودين قبل أوانهم)

إذا وُلد رضيعك قبل أوانه أي قبل أن تبدأ إجازة الأمومة، فيمكنك تقديم طلب لتمديد إجازة و استحقاق الأمومة.

تصفح موقع welfare.ie لمزيد من التفاصيل.

إجازة التبني

يحق لك الحصول على إجازة تبني مدتها 24 أسبوعاً متتالياً إذا كنت أمّاً متبينة أو أباً متبنيًا عازباً في مجال عمل مأجور. كما يحق لك الحصول على إجازة غير مدفوعة الأجر مدتها 16 أسبوعاً بعد انتهاء إجازة التبني.

يجب عليك إبلاغ مديرك خطياً قبل أربعة أسابيع من بدء إجازتك.

لمزيد من المعلومات، تحدث إلى مديرك أو اتصل بخدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلع على موقع citizensinformation.ie

إجازة الأبوة

يحق لك الحصول على إجازة أبوة مدتها أسبوعين بعد ولادة أو تبني طفل إذا كنت:

- والد الطفل
- الزوج أو الشريك المدني أو الشريك الذي يعيش مع والدة الطفل
- والد الطفل المتبرّع به

- spouse, civil partner or partner living with the adopting mother or adopting father of the child

You can take paternity leave at any time in the 26 weeks following the birth or adoption. You must tell your employer in writing at least four weeks before you start your leave.

Paternity benefit

Your employer does not have to pay you for paternity leave. You may be eligible for paternity benefit for this time off.

For more information, talk to your employer or contact Citizens Information at your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie

Parental leave

When you return to work, you can take parental leave. Both parents are entitled to take parental leave.

For more information, talk to your employer or contact Citizens Information at your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie

Child benefit

Child benefit was previously known as children's allowance. It is paid to the parents or guardians of children under 16 years of age, or under 18 years of age if the child:

- is in full-time education
- is doing Youthreach training
- has a disability

For the most up-to-date information on the rates, see citizensinformation.ie

Who to contact

- Citizens Information – contact your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie
- Social Welfare Services (child benefit section) – locall 1890 400 400 or see welfare.ie

One-parent family benefit

One-parent family payment (OFF) is a payment for men and women under 66 who are bringing children up without the support of a partner.

To get this payment you must meet certain conditions and do a means test. More information is available from your local Social Welfare Office. Lo-call 1890 500 000 or see welfare.ie

- الزوج أو الشريك المدني أو الشريك الذي يعيش مع الأم المتبنيّة أو الأب المتبني للطفل.

يمكنك الحصول على إجازة الأبوة في أي وقت خلال 26 أسبوعاً بعد الولادة أو التبني لكن يجب عليك إبلاغ مديرك خطياً قبل أربعة أسابيع على الأقل من بدء إجازتك.

استحقاق الأبوة

لا يتعين على مديرك أن يدفع لك مقابل إجازة الأبوة لكن قد تكون مؤهلاً للحصول على استحقاق الأبوة في تلك الفترة.

لمزيد من المعلومات، تحدثي إلى مديرك أو اتصلي بخدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلع على موقع citizensinformation.ie

إجازة الأبوة

يحق لكلا الوالدين الحصول على إجازة أبوة بعد عودتهما إلى العمل.

لمزيد من المعلومات، تحدثا إلى مديركما أو اتصلا بخدمة المعلومات للمواطنين في مركزكم المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلعا على موقع citizensinformation.ie

استحقاقات الأطفال

كانت استحقاقات الأطفال تعرف سابقاً ببدل الأطفال ، وتُدفع إلى والدي أو أوصياء الطفل الذي يقل عمره عن 16 عاماً، أو 18 عاماً إذا كان:

- منخرطاً في التعليم الكامل الدوام
- مشترك في برنامج يوث ريتش Youthreach لمساعدة الشباب
- يعاني من إعاقة

للحصول على أحدث المعلومات حول الأسعار، تصفح موقع citizensinformation.ie

من تتصلين؟

- خدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلع على موقع citizensinformation.ie
- خدمات الرعاية الاجتماعية (قسم استحقاقات الأطفال) على الرقم المحلي 1890 400 400 و اطلع على موقع welfare.ie

استحقاقات الأسرة أحادية الوالد

إن استحقاقات الأسرة أحادية الوالد هي دفعات للرجال والنساء دون سن 66 الذين يتولون تربية أطفالاً دون دعم من شريك.

للحصول على هذه الدفعة، يجب عليك استيفاء شروط معينة وإجراء اختبار الدخل. للمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب الرعاية الاجتماعية على الرقم المحلي 1890 500 000 أو اطلع على موقع welfare.ie



Other benefits you may qualify for include

- Back to work allowance.
- Back to education allowance.
- Disability payment.
- Domiciliary care allowance.
- Exceptional needs payment.
- Working family payment.
- Medical card.
- Rent supplement.
- Housing assistance payment.
- Unemployment payments.
- Back to school clothing and footwear allowance.
- Health and safety benefit.

تتضمن الاستحقاقات الأخرى التي قد تكون مؤهلاً للحصول عليها ما يلي:

- بدل العودة إلى العمل.
- بدل العودة إلى التعليم.
- مدفوعات الإعاقة.
- بدل الرعاية المنزلية.
- مدفوعات الاحتياجات الاستثنائية.
- مدفوعات الأسرة العاملة.
- بطاقة طبية.
- إعانات الإيجار.
- مدفوعات المساعدات السكنية.
- مدفوعات البطالة.
- بدل ملابس وأحذية العودة إلى المدرسة.
- استحقاقات الصحة والسلامة.

More information

- Citizens Information – contact your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie
- Your local Social Welfare Office
lo-call 1890 66 22 44 or see welfare.ie

Health or medical expenses

You may also be entitled to tax relief on health or medical expenses. See revenue.ie for information.

معلومات أكثر، اتصلي بـ:

- خدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلعي على موقع citizensinformation.ie
- خدمات الرعاية الاجتماعية المحلية على الرقم 1890 66 22 44 أو اطلعي على موقع welfare.ie

نفقات الرعاية الصحية أو الطبية

قد يحق لك أيضاً الحصول على إعفاء ضريبي على نفقات الرعاية الصحية أو الطبية. تصفحي موقع revenue.ie للحصول على معلومات أكثر.

Finally

We wish you well with your child. This is such a special time for you and your new family. You are supporting your child to grow up to be healthy, resilient and confident.

Look after yourself

Be kind to yourself, it is important to look after yourself and your relationships.

Don't be afraid to ask questions

Trust your instincts and don't be afraid to ask questions. There is no such thing as a silly question.

There is no training for having a child and you are learning as your child grows as to what works for you and your family.

Your next book

This book is part of a series of three books to support you and your family during the first five years of your child's life.

Your public health nurse will give you the last book in the series, My Child: 2 to 5 years, close to your child's second birthday.

Our website

Go to mychild.ie for more information on your child's health and development, plus advice on parenting.

Enjoy this time

Enjoy your child as they grow and develop, learn to take care of yourself too and prioritise this special time for you and your family.

أخيرا

نتمنى لك التوفيق مع طفلك. هذا وقت مميز لك ولعائلتك الجديدة، فأنت تدعمين طفلك من أجل أن ينمو بصحة جيدة ومرونة وثقة.

اعتني بنفسك

كوني لطيفة مع نفسك، فمن المهم أن تعتني بنفسك وبعلاقاتك.

لا تخافي من طرح الأسئلة

ثقي بغرائذك ولا تخافي من طرح الأسئلة فلا يوجد هناك ما يدعى بسؤال سخيف.

كما أنه لا يوجد تدريب لتحضيرك لإنجاب طفل لذا ستتعلمين ما يصلح لك ولعائلتك في الوقت الذي ينمو فيه طفلك.

كتابك التالي

هذا الكتاب جزء من سلسلة من ثلاثة كتب تدعمك أنت وعائلتك خلال السنوات الخمس الأولى من حياة طفلك.

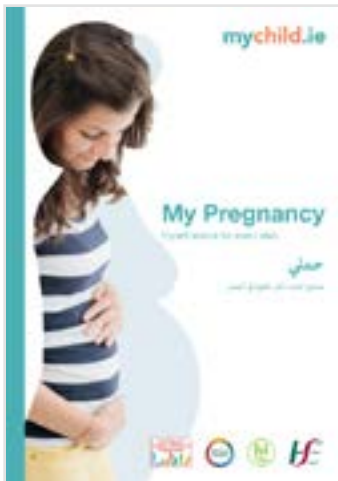
ستعطيك ممرضة الصحة العامة آخر كتاب في سلسلة "طفلي": من 2 إلى 5 سنوات عند اقتراب عيد الميلاد الثاني لطفلك.

موقعنا

تصفحنا موقع mychild.ie للحصول على مزيد من المعلومات حول صحة طفلك وتطوره، بالإضافة إلى نصائح حول الأبوة والأمومة.

استمتعي بهذا الوقت

استمتعي بمشاهدة طفلك أثناء نموه وتطوره، وتعلمي كيفية الاعتناء بنفسك أيضا واجعلي نفسك وعائلتك أولوية في هذا الوقت المميز.



adoptive benefit	244	استحقاقات التبني	childcare	237-240	رعاية الأطفال
adoptive leave	244	إجازة التبني	co-parenting see shared parenting	98-101	الأبوة والأمومة المشتركة انظري مغص الأبوة والأمومة المشتركة
alcohol		الكحول	communicating with baby	147-154	التواصل مع الطفل
breastfeeding	44	الرضاعة الطبيعية	first words	147-151	الكلمات الولي
safety	223-222	السلامة	constipation	109-111	الإمساك
amber teething jewellery	113, 168	مجوهرات التسنين المكونة من العنبر	over 6 months	111	أكبر من 6 أشهر
anaemia	82	فقر الدم	under 6 months	110	أصغر من 6 أشهر
			cot death (SIDS)	86, 87-88, 227-230	موت المهد
baby carriers	101-102	حاملات الأطفال	coughs and colds	127-128	السعال والبرد
baby seats	219	كراسي الأطفال	cradle cap	137-138	أكزيم الرأس
baby walkers	213	مشايات الأطفال	croup	126-127	الخنناق
babysitters	239-240	جليس الطفل	crying (baby)	96-100, 147, 151, 171-172	البكاء (الرضيع)
bathing	103-106	التحميم	self-soothing	97	التهدئة الذاتية
teeth cleaning	113	تنظيف الأسنان	see also colic		انظري أيضا المغص
'top and tail' wash	105	غسل ' الأعلى والذيل)			
bedtime routines	90-92, 93	روتين وقت النوم	dairy, healthy eating	83	منتجات الألبان والأكل الصحي
behavioural development	169-181	التطور السلوكي	development, signs child not developing as expected	155-156	النمو ، علامات تدل على عدم نمو الطفل كما هو متوقع
unacceptable behaviour	177-180	السلوك غير المقبول	developmental health checks		الفحوصات الصحية التنموية
benefits and entitlements	242-246	الفوائد والاستحقاقات	three months	10-11	3 أشهر
bereavement	19	الفجعة	nine to eleven months	12-13	9 إلى 11 شهر
blood pressure	8	ضغط الدم	21-24 months	12-13	21-24 شهرا
bonding	15, 59, 108	الترايط	diarrhoea	131-133	الإسهال
bottle-feeding see expressing milk; formula-feeding		الرضاعة الزجاجية انظري استخراج الحليب، الرضاعة الاصطناعية	divorce, new parents	21	الطلاق، والدين جديدين
breast pump see pumping		مضخة الثدي انظري ضخ	dressing baby	112-113	تلبس الطفل
breastfeeding	38-57	الرضاعة الطبيعية	see also safety, baby clothes and accessories		انظري أيضا السلامة وملابس الأطفال وملحقاتها
attachment	40-42	التعلق			
blocked ducts	47-48	انسداد القنوات	ear infections	128-129	التهاب الأذن
engorgement (sore; hard; full)	47	احتقان (مؤم؛ قاس؛ ممتلئ)	equipment		المعدات
feeding cues	39-40	اشارات التغذية	childproofing	209-210	التأمين ضد الأطفال
going back to work	241	العودة إلى العمل	see also car seats; feeding; highchairs; pram		انظر أيضا مقاعد السيارة، التغذية؛ الكراسي العالية؛ عربة أطفال
mastitis	47-48	التهاب الثدي	eczema	137	الإكزيما
mother's diet	43-45	حمية الأم	expressing milk	52-58	استخراج الحليب
out and about	51-52	الخارج	freezing and defrosting	56-58	التجميد والإذابة
positions	40-42	الوضعيات	storing breast milk	56-58	تخزين حليب الصدر
reflux	69	ارتجاع المريء	see also hand expressing; pumping		انظر أيضا الاستخراج بواسطة اليد، الضخ
sore nipples	46	تقرح الحلمات	eyesight	161-162	البصر
stopping	57-58	التوقف			
unsettled feeding	47	التغذية غير المستقرة	family, structures and types	17-21	اشكال وأنواع الأسر
see also expressing milk; pumping		انظري أيضا استخراج الحليب، الضخ	febrile convulsions	125-126	التشنجات الحموية
			feeding	38, 59-60	التغذية
caffeine, breastfeeding	45, 88	الكافيين ، الرضاعة الطبيعية	balanced diet	80-85	النظام الغذائي المتوازن
car seats	101, 230-231	كراسي السيارة	beaker or cup	79	الدورق أو الكوب
carrying equipment see baby carriers; car seats; slings centiles	142-143	معدات الحمل انظري حاملات الرضع، كراسي السيارات وحبال التوثيق	drinks (under 6 months)	66, 78, 110	المشروبات (أقل من 6 أشهر)
chickenpox	133-135	جدري الماء			
child benefit	245	استحقاقات الطفل			
child safety see safety		سلامة الطفل انظري السلامة			

drinks (over 6 months)	79, 111	المشروبات (أكثر من 6 أشهر)	hearing	162-163	السمع
drinks (over 12 months)	79, 81-82	المشروبات (أكثر من 12 شهرًا)	highchairs	219	الكراسي العالية
night feeds	89, 93	التغذيات الليلية	ibuprofen	124, 125	إيبوبروفين
reflux	68-70	ارتجاع المريء	illness/sickness	121-140	الامراض
responsive	38	الاستجابة	calling an ambulance	122	افتصال بالإسعاف
twins	26-27	التوائم	checking temperature	123	التحقق من درجة الحرارة
vitamin D supplement	67	مكمل الفيتامين د	feeding 105	121	التغذية 105
water supply	62	إمدادات المياه	fever	125	الحمى
weight gain/loss	62, 141	زيادة / خسارة الوزن	giving medicine	124	إعطاء الدواء
winding baby	68	لف الطفل	when to get urgent help	121-122	متى تحصلين على المساعدة المستعجلة
see also			immunisation see vaccinations		التحصين انظر اللقاحات
breastfeeding;		انظر أيضا الرضاعة الطبيعية	iron	81-82	الحديد
colic; constipation;		: المغص: الإمساك. التغذية	jaundice	138	اليرقان
formula-feeding;		بالحليب الصناعي؛ الفطام	language development		تطور اللغة انظر تطور الكلام
weaning			see speech development		
fertility treatments, becoming parents after	20	علاجات الخصوبة، الأبوة/ الأمومة بعد	maternity benefit	244	استحقاق الأمومة
fingernails	105	الأظافر	maternity and infant care scheme	242	الأمومة والرضع مخطط الرعاية
fire safety	213-214	السلامة من الحرائق	maternity leave	244	إجازة الأمومة
flat head' syndrome (plagiocephaly)	87-88, 228-229	متلازمة الرأس المسطح	meconium	106	العقيدة
food allergies	83	الحساسية من الأغذية	medication, breastfeeding	46	الدواء والرضاعة الطبيعية
formula-feeding	38, 58-66	التغذية بالحليب الاصطناعي	meningitis	125, 138-140	التهاب السحايا
amount guidelines	65	توجيهات الكمية	mental health	27-37	الصحة العقلية
cleaning and sterilising	60-61	التنظيف والتعقيم	'baby blues'	25, 27-30	"الكآبة النفاسية"
preparation of feed	63-65	تحضير التغذية	partners	32-34	الشركاء
reflux	69-70	ارتجاع المريء	postnatal depression	6-7, 29-37	اكتئاب ما بعد الولادة
types of formula	58-59	أنواع الحليب الاصطناعي	self-care	31-32	الرعاية الذاتية
fussy eaters	84-85	الأطفال الذي من الصعب ارضائهم في الأكل	milestones		الإنجازات
gagging	77	الإسكات	growth and movement	143-145	النمو والحركة
gastroenteritis	131-133	التهاب المعدة والأمعاء	social development	170-172	النمو الاجتماعي
gluten intolerance	82	الحساسية من الغلوتين	speech and language development	164-165	تطوير الكلام واللغة
GP (General Practitioner)	6-7, 35-36	الطبيب العام	milk spots (milia)	138	بقع الحليب (ميليا)
GP visit card (Under 6s)	5, 35-36, 242-243	بطاقة زيارة الطبيب العام (تحت 6 سنوات)	misbehaviour	175-177	سوء السلوك
growth, baby's	141-146	نمو الطفل	mother		الأم
growth and movement milestones	143-146	مراحل تطور النمو والحركة	alcohol	24	الكحول
growth chart	142	مخطط النمو	'baby blues'	25, 27-30	"الكآبة النفاسية"
head circumference	142	محيط الرأس	cervical screen test	7-6	اختبار شاشة عنق الرحم
length	142	الطول	contraception	6-7, 25	وسائل منع الحمل
weight	140-141	الوزن	going back to work	237-242	العودة إلى العمل
hand expressing	46-48, 53-54	الاستخراج باليد	healthy eating	22-23, 43-45	الأكل الصحي
hand, foot and mouth disease	136-137	مرض اليد والقدم والفم	pelvic floor exercises	24	تمارين قاع الحوض
health checks	6-13	الفحوصات الصحية	physical activity	24	التمارين الجسدية
health service schemes	243	خطط الخدمات الصحية	six week health check	8-9	فحص الصحة لأسبوع السادس
healthy eating		الأكل الصحي	smoking	24	التدخين
baby	80-86, 141, 215	الطفل			
mother	22-23, 43-44	الأم			

tiredness	15	التعب	development areas	191-195	مناطق النمو
multiple births	26-27	الولادات المتعددة	guidelines	195-201	التوجيه
nappies		الحفاظات	sensory development	193-194	نمو الحواس
nappy changing	106-109	تغيير الحفاظات	stages of play	187-188	مراحل اللعب
nappy rash	111-112	طفح الحفاظات	toys	202-205	الألعاب
newborn	106	المولود الجديد	types of play	189-190	أنواع اللعب
see also toilet training		انظري التمرين على استعمال المرحاض	posture	143	الشكل
newborn		المولود الجديد	pram	101	العربة
clinical examination	6-7	الفحص السريري	pumping	54-56	الضخ
health checks	6-13	الفحوصات الطبية	cleaning and sterilising	54	التنظيف والتعقيم
PHN home visit	6-7, 142	زيارة ممرضة الصحة العامة للمنزل	relationship, couples	17-18	علاقة الأزواج
two week baby check	6-7	فحص الطفل في الأسبوع الثاني	responsive parenting	169	الأبوة الاستجابية
six week health check	10-11, 142-143	فحص الصحة للأسبوع السادس	safety	206-231	السلامة
two month baby check	10-11	فحص الطفل في الشهر الثاني	baby clothes and accessories	112, 218, 230-231, 233	ملابس الأطفال والأكسسوارات
three month baby check	10-11, 142-143	فحص الطفل في الشهر الثالث	bathing	103-105, 214, 220-221	التحميم
four month health check	10-11	فحص الطفل في الشهر الرابع	childproofing your home	208-209	تأمين المنزل للأطفال
six month health check	10-11	فحص الطفل في الشهر السادس	choking and suffocation risks	215, 217	مخاطر الاختناق
nine to eleven month health check	12-13	فحص الطبي للطفل البالغ بين 9-11 شهرا	first aid	207	الإسعافات الأولية
hearing test	6-7	اختبار السمع	foreign bodies	217	الجسام الغريبة
heel prick test	6-7, 242	اختبار وخز الكعب	medications	223	الأدوية
hip ultrasound	10-11	الموجات فوق الصوتية للورك	nappy changing	108-109	تغير الحفاظة
siblings' reaction	25-26	ردة فعل الخوة	outdoors	232-233	خارج المنزل
visitors	16	الزائرون	pets	225-226	الحيوانات الأليفة
nut allergy (peanut)	83	الحساسية من المكسرات (الفول السوداني)	poison	221-222, 234	السموم
older parents	19	الآباء الأكبر سنا	prams and strollers	101	عربيات الأطفال
omega 3, healthy eating	82	الأوميغا 3 ، الأكل الصحي	preventing common injuries	210-226	منع الإصابات الشائعة
one-parent family benefit	245	استحقاقات الأسرة ذات الوالد الواحد	strangulation risks	218	خطر الاختناق
paracetamol	124, 125	البراسيتامول	sun care	224-225	التعرض للشمس
parallel play	188	اللعب المتوازي	toys and play equipment	203-204, 216, 233	الألعاب ومعدات اللعب
parent and toddler groups	16	مجموعات الوالدين والطفل	water	220-221, 234	المياه
parental leave	245	إجازة والدية	working farms	234-236	المزارع العاملة
parenting		الأبوة	same-sex couples	17	الثنائيات المثالية الجنس
in different types of families	17-21	الأنواع المختلفة للأسر	screen time	184-186	وقت الشاشة
responsive parenting style	169	الأبوة والأمومة الاستجابية	seizures see febrile convulsions		النوبات انظري التشنجات الحموية
paternity benefit	244-245	استحقاقات الوالدين	separation, new parents	21-22	الانفصال، الآباء الجدد
paternity leave	244-245	إجازة الأبوة	separation anxiety	180-181	قلق الابتعاد
pets, safety	225-226	سلامة والحيوانات الأليفة	septicaemia	138-140	تسمم الدم
PHN (Public Health Nurse)	242	ممرضة الصحة العامة	sex, after birth	17-18	الجنس ، بعد الولادة
newborn home visit	6-7, 242	زيارة المولود للمنزل	sexual development	182-183	التطور الجنسي
support resources	35-36	موارد الدعم	milestones	183	الإنجازات
playing	187-206	اللعب	shared parenting	18	الأبوة والأمومة المشتركة
			shoes, baby	112	أحذية الطفل
			single parent families	19	أسر ذات الوالد الواحد
			sitting devices	211, 230-231	أجهزة الجلوس
			see also baby seats; car seats; highchairs		انظري أيضا مقاعد الطفل. مقاعد السيارة؛ الكراسي العالية

sleeping	14, 86-95	النوم
baby's sleep guidelines	88-89	إرشادات نوم الطفل
bedtime routines	90-92, 93-94	روتين وقت النوم
daytime naps	95	قيلولة النهار
moving baby to own bedroom	87-88	نقل الطفل إلى غرفة نومه
night waking	92-95	اليقظة الليلية
position	86, 228-229	الوضعية
safety	87, 227-229	السلامة
sleep deprivation (parents')	15, 16	الحرمان من النوم (والوالدين)
slings	101, 102, 220	الرافعات
smear test (cervical screening)	6-7	فحص لطاخة الرحم (فحص عنق الرحم)
smoking	24, 222, 227	التدخين
social and emotional development	169-181	النمو الاجتماعي والعاطفي
milestones	170-172	الإنجازات
see also playing		انظري أيضا اللعب
social work services	36-37	خدمات العمل الاجتماعي
solid food see weaning		الأطعمة الصلبة والفظام
soothers	43, 114-115, 229	اللهايات
special needs		الاحتياجات الخاصة
caring for children with	157-160	رعاية الأطفال بحاجة لها
entitlements	158-160	الاستحقاقات
speech development	164-165	تطور الكلام
see also communicating with baby		انظري أيضا التواصل مع الطفل
spoon feeding		التغذية بالملعقة انظري الفظام
see weaning		
'sticky eyes'	130	"العيون اللزجة"
stitches (wound) management	6-7	التصرف مع الغرز (الجروح)
strollers (buggies)	101	عربات الأطفال (العربات)
sunscreen	224-225	واقى الشمس
support network	15, 34-37	شبكة الدعم
tantrums	174-179	نوبات الغضب
teeth	166-168	الأسنان
baby	116	الطفل
care of	113-116	الاعتناء بها
decay	114-117	التسوس
losing	115-116	فقدانها
teething	15, 60, 166-167	التسنين
gels and pain relief	167-168	هلامات ومخففات الألم
homeopathic remedies	168	العلاجات المثلية
thrush (candida infection)	46-47, 48-49, 131	القلاع (عدوى المبيضات)
thumb-sucking	168	مص الإبهام
toilet training	116-117	التدريب على استعمال المراض
tongue-tie	46-47, 49-50	عقدة اللسان
trapped wind	68	الرياح المحاصرة
tummy time	146-147, 195	الوقت البطن
tummy upsets	131-132	اضطرابات البطن
'48 hour rule'	132	قاعدة 48 ساعة

see also diarrhoea		انظري أيضا الإسهال
twins	26-27	التوائم
umbilical cord	106	الحبل السري
vaccinations	10-11, 12-13, 118-120	التطعيمات
after effects	120	التأثيرات اللاحقة
schedule	119	الجدول
vitamin D supplement	67, 225	المكمل الغذائي للفيتامين (د)
vomiting (possets)	129	القيء
VTEC (Verotoxigenic E. coli)	132-133	الإشريكية القولونية (إيكولاي)
weaning	70-78	الفظام
honey	72-73	العسل
safety	77-78	السلامة
stages	71-77	المراحل
use of liquids	71-72	استخدام السوائل
weight, baby's see growth, baby's		وزن الرضيع، انظري وزن الرضيع
work, going back to	237-241	العودة للعمل
younger parents	20	الآباء الصغار في السن

