مرحبا بكم في العالم

نصائح و توجيه للآباء والأمهات و الأبناء

يونيسف | لكل طفل

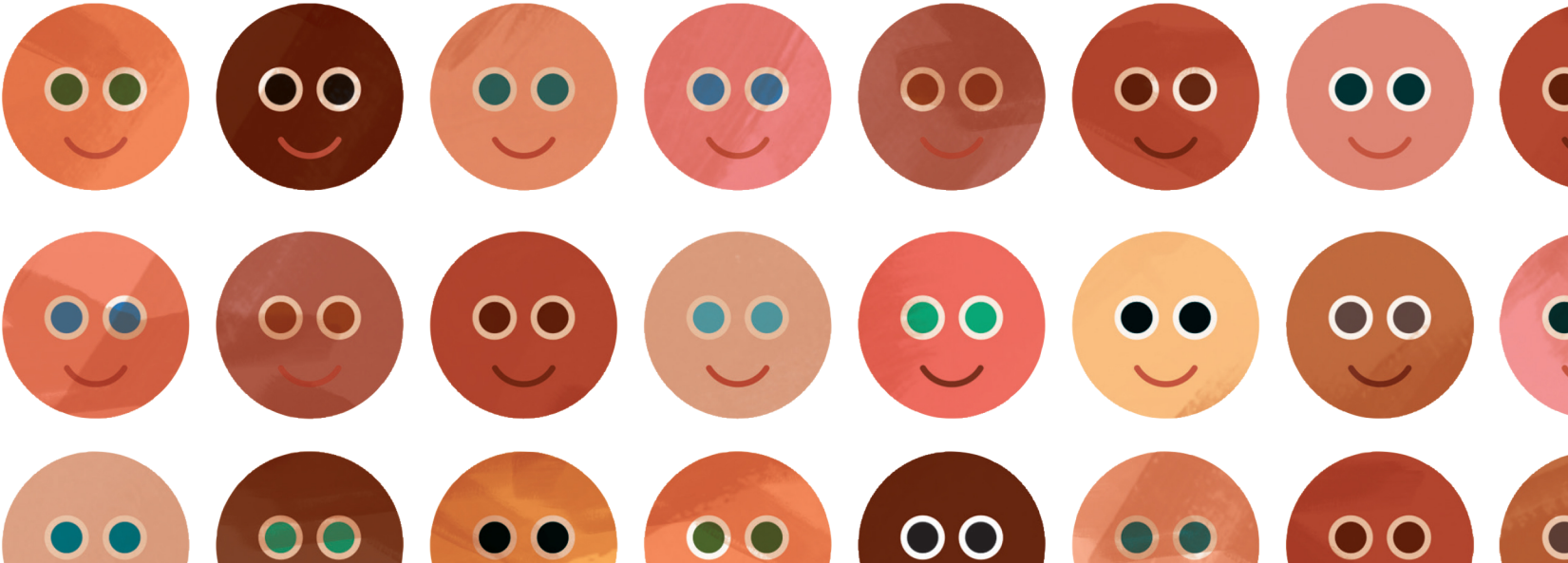
Redazione testi a cura del Comitato Italiano per l'UNICEF • Via Palestro, 68 – 00189 Roma • CF 01561920586 • www.unicef.it

Progetto grafico e illustrazioni: B-side Studio, Roma
I edizione giugno 2019

Con il patrocinio di :
UPPA – Un Pediatra Per Amico - www.uppa.it
Associazione Culturale Pediatri - www.acp.it
Centro Nascita Montessori - www.centronascitamontessori.it/centro/
Associazione Natinsieme/Centro Touchpoints Brazelton - www.facebook.com/centroTouchpointBrazelton/

Le informazioni contenute in questo documento sono state elaborate dall'UNICEF sulla base delle proprie fonti scientifiche, di quelle dell'OMS e dei patrocinatori:

Traduzione in lingua araba a cura di Nabila Mirca Costantini



مرحبا بكم في العالم

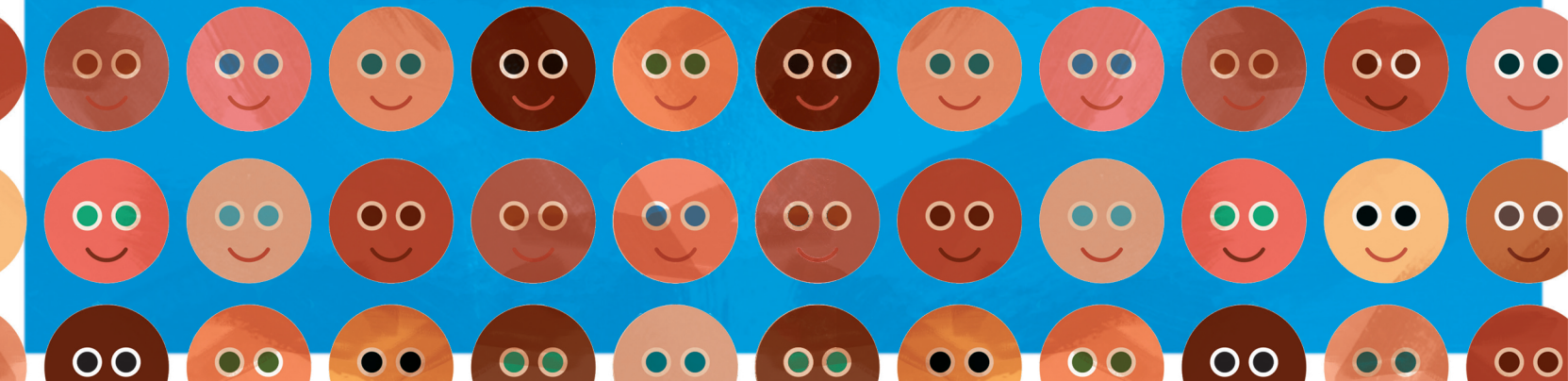
نصائح و توجيه للآباء والأمهات و الأبناء

التعلم هو عملية تدوم مدى الحياة. السنوات الأولى ضرورية لوضع الأسس من أجل تنمية صحية و متناغمة ومن أجل مساعدة الطفل و الطفلة على تطوير إمكانياتهم الكاملة.
أدمغة الأطفال الصغار يمكن أن تشكل ملايينا من الاتصالات الجديدة كل ثانية. لهذا، اللحظات الأولى مهمة جدا. التغذية، التحفيز و الرعاية الملائمة ضروريون جدا وخصوصا في الأيام الألف الأولى من الحياة.

الحب و الرعاية هم المكونات الأساسية. الحوافز متعلقة بالتفاعل و الخبرة مع الذات، مع الآخرين و مع العالم يكملون الوصفة للتنمية.

اليونيسف في إيطاليا و العالم، تروج لاتفاقية حقوق الأطفال و المراهقين.
الاتفاقية، من ضمن الأشياء الأخرى تنص على أن كل طفل و طفلة يجب أن يتمتعوا بالحق في تنمية صحية و متناغمة و أن يتلقى الكبار الذين يعتنون بهم كل المساعدة اللازمة لضمان هذا الحق للأطفال.
علاوة على ذلك اليونيسف تروج في إيطاليا أيضا إلى برنامج المستشفيات و المجتمعات الصديقة للأطفال، لضمان أفضل ممارسات الولادة و المساعدة في الولادة و بدأ الرعاية الطبيعية.

لهذا، نقترح أدناه بعض النصائح البسيطة للآباء و الأمهات الجدد و لكل من يهتم بالأطفال الصغار.
إنها ليست مؤشرات شاملة، لكنهم يريدون تحفيز الاهتمام و الفضول من أجل الرعاية المسؤولة عن الطفولة المبكرة و في نفس الوقت أن يؤكدوا على حقيقة، أنه مع الحب، بعض الحركات البسيطة يمكن أن تساعد في تحفيز دماغ الأطفال الصغار و مساعدتهم، خطوة بعد خطوة، على الاستمتاع بطفولتهم و أن يصبحوا مراهقين و بالغين سعداء.

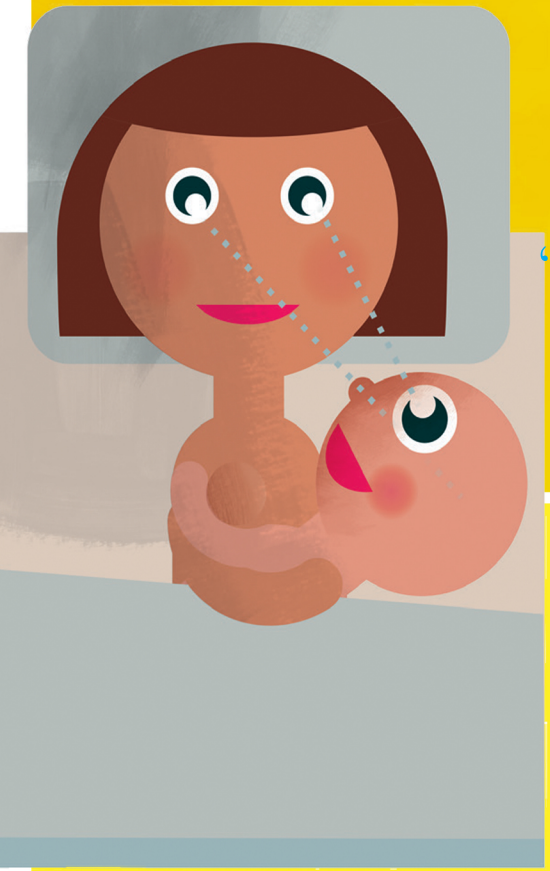


في الأسبوع الأول من الحياة

التواصل

انظري إلى عيني رضيعك و كلميه قدرما استطعتي.
إبقاء الطفل على اتصال مباشر بك من الجلد إلى الجلد مباشرة بعد الولادة: يكتسب الطفل راحة نفسية، ينظم تنفسه و يحافظ على دفئه.

يا له من إحساس رائع الاستماع إلى الموسيقى!



التغذية

الرضاعة تساعدك أنت و طفلك على التقرب، جسديا و عاطفيا. حتى إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، يمكنك تسهيل الارتباط بطفلك من خلال توفير الراحة، التواصل الجسدي و الطمأنينة.

أهم شيء الحليب.

اللعب

حاول تشجيع المواقف التي يمكن للرضيع فيها التواصل بالعين معك، سماع صوتك، أن يتحرك بحرية و إنشاء تواصل جسدي.
أمسكه بين ذراعيك (لأنه في هذه الفترة يحتاجها) هزه برفق.

عانقه : لعبته هي أنت

من أسبوع إلى ستة أشهر

التواصل

الابتسامات و النظرات تمثل شكل من أشكال التواصل !
تكلمي بهدوء مع طفلك ، و قومي
بمحادثة حقيقية معه مجيبة على حركاته !
تحققي من إذا كان يريد التغيير أو
من أن يكون مرافقا أثناء نومه . . .
أو ببساطة إذا كان يريد انتباهك و أحضانك أو إذا كان جائع !
يحتاج حضنك

التغذية

يأتي الحليب عن طريق الرضاعة الطبيعية :
كلما زاد إرضاعك لطفلك ، زادت كمية الحليب الذي تنتيجينه .
الرضاعة الطبيعية عند الطلب تعزز إنتاج الحليب الكافي لطفلك .

حظ موفق ، مجددا أهم شيء الحليب !

اللعب

التواصل الجسدي و البصري ، مهم خلال هذه الفترة
يمثل أول شكل من أشكال اللعب للطفل .
ابتكر مواقف آمنة حيث يكون فيها الطفل حر
ا للقيام بحركات . قدم له برفق أشياء آمنة يمكنه
لمسها ، إمساكها و إكتشافها . تذكر أنه خلال هذه الفترة
طريقته في التعرف على الأشياء هي إدخالها في فمه !
من الجيد أن يضع يده في فمه

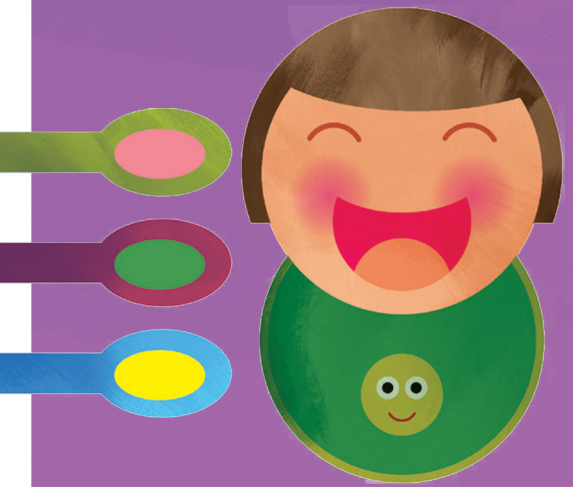
من ستة إلى تسعة أشهر

التواصل

أجب على إشارات الطفل و أظهر له الاهتمام،
ستكون طريقتك لتجهزييه للمحادثة.
خلال هذه الأشهر سيبدأ التعرف على اسمه،
ناديه به و راقب ردة فعله.

اقرأ الكتب و استمع للموسيقى مع طفلك

التغذية



اجلسي أمام طفلك لمراقبته و امنحيه
مجموعة من الأطعمة الصحية و الطازجة،
إلى جانب حليبك. اتركي له الوقت لتناول الطعام،
حتى لوحده مع الأطعمة المناسبة، و لا تجبريه.

تغذية تكميلية عند

اللعب

امنح طفلك ألعاب مناسبة لسنه و التي يستطيع التعامل معها و إسقاطها أرضا!
جهزي مكانا آمنا يستطيع فيه التدرب على اكتشافاته الأولى.

المغرفة و وعاء السلطة هم ألعابه المفضلة

من تسع إلى اثنا عشر شهرا

التواصل

كرر دائما للطفل أسماء الأشياء المقصودة، حتى الحركات تساعد على تشكيل اللغة: على سبيل المثال قم بتقلديه و راقب ردة فعله.

استمر دائما بقراءة الكتب الملائمة لسنه و الاستماع للموسيقى معه.

تكلمي معه

التغذية

اترك طفلك يأكل وحده و جرب أطعمة بأذواق و نكهات مختلفة.

يستمر حليب الأم في كونه مصدرا مهما للعناصر الغذائية حتى بعد إدخال الأطعمة الصلبة.

اقترح قدر الإمكان الفواكه و الخضر الموسمية.

نكهات جديدة و مختلفة

اللعب

قم بإخفاء الألعاب و ابحثوا عنها معا! "الغميضة"!

عن طريق هذه اللعبة سيبدأ الطفل بالفهم أنك موجود دائما حتى لو لم يراك.

الغميضة

من اثنا عشر شهر إلى سنتين

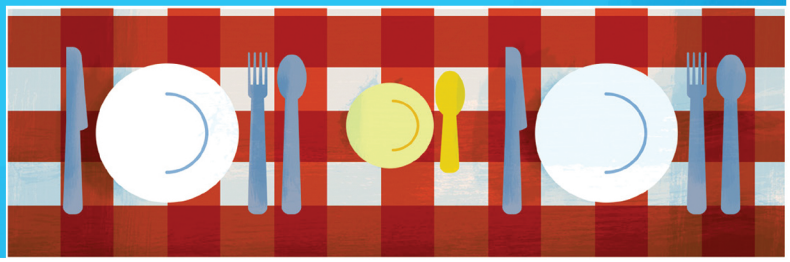
التواصل

أظهر دائما الاهتمام بمحاولات تكلم الطفل،
تجاوب معه، دون أن تصحح له...
سوف يتعلم عن طريق التجربة.

كثير من الأشياء لقولها

التغذية

قم بطريقة يشارك فيها الطفل أوقات الوجبات مع العائلة و أن تكون أوقات سعيدة و مشتركة. لا تجبريه على الأكل إن لم يكن جائعا.



الجميع على الطاولة

اللعب

في هذه المرحلة الأطفال بصفة عامة يظهرون الاهتمام بالألعاب التي تتراكم و تتناسب مع بعضها البعض. في هذه المرحلة سيستمتع باكتشاف البيئة. اندمج معه و طمإنه بأنه يمكنه فعل تلك الأشياء في أمان تام.
قضاء الوقت على اتصال مع الطبيعة
سيساعده على تنمية متناغمة.

بناء الإبداع

من سنتين و أكثر

التواصل

شجع الطفل على التعبير، و أجب دائما على أسئلته و على "لماذا؟"
خاصته سيساعده على تسمية أحاسيسه، سيجعله يحس أنه مطمئن و م[illegible] به!
لا تستخف بمخاوفه، ساعده بحنان على مواجهتها.
احترام الذات يتطور منذ سن مبكرة!

استمعي له و علميه: إنه حقه

التغذية

من السهل المحافظة على العادات الجيدة على تصحيحها لاحقا.
للبقاء في صحة جيدة: أطعمة صحية و طازجة داخل
تغذية متوازنة و مختلفة لكل العائلة.
تجنبي استخدام الغذاء كجائزة.

الأكل الصحي هو حقه

اللعب

أشكال، ألوان، أدوات... اقترحي للطفل محفزات مناسبة لسنه.
و تذكري أن اللعب هو أول شكل للتجريب في العالم.

اللعب المناسب يحفز دماغه: هو حقه

بالإضافة إلى ذلك . . .

احميه داخل و خارج المنزل !

تأكد من أن الأماكن آمنة، في السيارة –حتى بالنسبة لتنقلات بسيطة– استعمل دائما مقاعد السيارة المحددة من طرف القانون. الدخان السلبي مضر دائما، لا تعرض أبدا طفلك لهذا الخطر.
"الأكل بعناية" : تجنب الحركات المفاجئة، الأطفال يمكن أن يعانوا من أضرار خطيرة.

انمو معه !

القراءة بصوت عالي، المؤثرات الموسيقية، أغاني الأطفال، يساعدون في كل الأعمار. . .من لحظة الحمل.

الأنشطة الجسدية

وفقا لتوجيهات المنظمة العالمية للصحة حتى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 0–5 سنوات يجب أن يمتلكوا الوقت أكثر للتحرك و اللعب، النوم الكافي وفقا لاحتياجاتهم و أن يقضوا وقت أقل جالسين أمام الشاشات !

احترم أوقاته !

كل طفل له أوقاته. لا تجبر الأشياء و لا تقم بمقارنات. إن كانت لديك شكوك أو فضول استعن بطبيب طفلك الموثق به.

احترم أوقاتك !

الاعتناء بطفل صغيرهي مغامرة رائعة، لهذا تتطلب قوة. إذا في بعض الأحيان ظننت أنك لن تستطيع فعلها اطلب المساعدة: من شريكك، من العائلة، من الأصدقاء، من طبيب طفلك. حصلت و تحصل للملايين من الآباء و الأمهات في كل العالم في أن تحس أنك غير ملائم - التحدث و المواجهة سيساعدونك على التحسن. العديد من الخدمات الاستشارية توفر حصص مجانية لمصاحبة الولادة و الأماكن المخصصة للآباء و الأمهات الجدد، الجأ للأقرب إليك.

www.unicef.org/parenting

لمزيد من المعلومات

Genitori Più - www.genitoripiu.it

Ministero della Salute - www.salute.gov.it/portale/allattamento/homeAllattamento.jsp

Organizzazione Mondiale della Sanità - www.who.int/topics/breastfeeding/en/

UNICEF - www.unicef.org/parenting

UNICEF Italia - www.unicef.it/vaccinazioni

UNICEF Italia - www.unicef.it/allattamento

INSIEME PER
L'ALLATTAMENTO
unicef