

العمر من 1 إلى 3 أشهر.

# طفلك الذي ينمو

ملف العائلة



الأطفال ينمون و يتغيرون ويتعلمون بطرق مختلفة. هذه بعض النصائح التي تساعدك على الاستمتاع والمحافظة على صحة وسلامة طفلك الجديد.

إتصل بعيادتك الطبية أو ممرض الصحة العامة أو المدرسة الخاصة بالمنطقة التي تعيش فيها إذا كانت لديك أية أسئلة أو أية إهتمامات بخصوص مولودك.

## الصحة:

لبن الأم هو أفضل وسيلة، قدم فقط لبن الأم أو اللبن الجاف المقوى بالحديد.

الشهية تختلف حسب النمو والنشاط في هذا السن الأطفال:



• تبدأ Child and Teen Checkups (الفحوصات الطبية للطفل والمراهق) في عمر شهرين. الفحص الطبي المنتظم ضروري.

• من الممكن رضاعة المولود 6-10 مرات أو - 32-20 ounces من اللبن الجاف يوميا. إنتبه ، فإن المواليد سيخبرونك إذا كانوا يريدون المزيد من الطعام أو عندما يشبعون لا تعطي أطعمة تحتاج إلى المضغ بعد!

• يمكنهم أن يناموا 4-6 ساعات في المرة الواحدة. المواليد يستطيعون أن يرقدوا للنوم بانفسهم .

ضع المولود لينام على ظهره مع رفع جوانب السرير. لايجب أن ينام المولود على سطح ناعم بدرجة زائدة (سرير مائي، أريكة و سادة).

## التعليم:

المواليد في هذا السن عادة ما:

- يكون عندما يريدون شيئا ما.
- يضحكون ويناغون عندما تتكلم، أو تحملهم، أو تقرأ ، أو تغني لهم أو تداعبهم. **إفعل ذلك دائما!**
- يحبون أن يلعبون على بطانية على الارض. يقومون برفع رأسهم لأعلى عندما يوضعون على بطنهم.
- ينظرون إلى الشخص المتحرك ويحبون اللعب ذات الألوان الزاهية.
- تذكر أن كل تصرف يعني شيئا. اسألي نفسك، ” ماذا يحاول طفلي أم يقول لي؟“ هذا سوف يساعدك على تحديد طريقة الاستجابة وبطرق حساسة.

## الأمان:

- لا تشرب أو تأكل أو تحمل أي شئ ساخن أثناء حملك مولودك.
- إحمل مولودك دائما عند إطعامه. لاتعلق زجاجة الرضاعة.
- لاتدق زجاجة رضاعة المولود أبدا باستخدام الميكروويف.
- حافظ على الشنط البلاستيكية، دبابيس الأمان، الأشياء الصغيرة بعيدا عن مولودك.
- إستخدم كواشف الدخان وإختبرها مرتين في السنة (مثل تغيير الوقت مرتين كل عام).
- لا تستخدم معدات تعليم المشي للاطفال. إستعض عنه بالكروسي الهزاز أو المتأرجح.
- لا تترك مولودك وحده أبدا أو مع إحدى الإخوة الصغار.

- دائما إستخدم مقعد السيارة الموافق عليه، أمن المقعد بطريقة صحيحة في المقعد الخلفي.
- إحتفظ بحرارة مائك الساخن تحت 120 درجة فهرنهايت. إختبر درجة حرارة الماء بساعدك قبل تحميم مولودك.
- لاتجعل أحدا يدخل حول مولودك.
- لا تربط أي هدايه حول رقبة مولودك أو في ملابسه.
- لا تترك طفلك وحده في الحمام أبدا بغض النظر عن قلة كمية الماء في الحمام.
- لاتدع طفلك يسقط. دائما ضع إحدى يديك على المولود عند وجوده في مكان عالي مثل: مكان تغيير الحفاضة أو على الأريكة أو الرف.



يمكن الحصول على هذه المعلومات بأشكال مختلفة للأشخاص المعاقين وذلك هاتفياً على الرقم 431-2629 (651) (صوت) أو على الرقم المجاني 657-3756 (800).

مستخدموا TTY/TDD يمكنهم الإتصال ب Minnesota Relay على الرقم 711 أو 627-3529 (800) لخدمة التفسير و المساعدة الكلامية ، إتصل على الرقم 627-3848 (877).

**Minnesota Poison Information**  
معلومات عن التسمم بولاية مينيسوتا  
1-800-222-1222

**Minnesota Immunization Hotline**  
خط تليفون خاص بالتطعيمات بولاية مينيسوتا  
1-800-657-3970

**Home Safety Checklist**  
قائمة أمان المنزل  
(651) 281-9857