

فحوصات صحية للأطفال من عمر ٠ إلى ٦ سنوات

الكشف المبكر والوقاية لطفلك



U9 U8 U7a U7 U6 U5 U4 U3 U2 U1

مع نصائح وإرشادات للفترة الأولى

معلومات للوالدين

المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA) جهة مختصة ضمن مجال عمل وزارة الصحة الاتحادية تتولى مهام تعزيز الصحة والوقاية للحكومة الاتحادية. النقطة الأهم هي تعزيز النمو الصحي للطفل.

معلومات عن الناشر والطابع وحقوق الطبع:

الناشر

المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA)، كولونيا
نيابة عن وزارة الصحة الاتحادية.
جميع الحقوق محفوظة.

إدارة المشروعات

أورسولا مونسترمان وأوني فيلنجر، BZgA

التصميم

HauptwegNebenwege – شركة Agentur für Kommunikation GmbH، كولونيا

طباعة

شركة Warlich Druck Meckenheim GmbH، وعنوانها 53340 Meckenheim، Am Hambuch 5،
تمت طباعة هذا الوسيط محايدًا مناخيًا.

طبعة: يونيو 2022

رقم الطبعة: 1.30.10.22

رقم الطلبية: 11120815

الصور التوضيحية:

الصفحات ١، ٢، ٣، ٦، ١٣، ٢٣، ٢٤، ٣١، ٤٦، ٤٨، ٥٠: Getty Images

١١، ٣٤، ٣٥: Strandperle/HalfPoint Westend

١٩: iStock/ipekata

١: iStock/jeannehatch: صورة الغلاف

٥: Adobe Stock/photophonie

١٨: Espen Eichhöfer، Ostkreuz

٧، ١٣، ١٤: G-BA، Gemeinsamer Bundesausschuss

يقدم هذا الكتيب مجاناً من قبل BZgA وهو غير مخصص للبيع من قبل
المستلمة/المستلم أو من قبل جهة أخرى

الفهرس



٣

فحوصات الكشف المبكر للأطفال U١-U٩

- ٤ الكشف المبكر- ١٠ فرص لطفلك
- ٨ سئلة عملية
- ٨ - متى تجري الفحوصات U؟
- ١٢ - أين تجري الفحوصات U؟
- ١٣ - ماذا يجب أن ألب معي؟
- ١٥ - من يدفع من أجل الفحوصات؟
- ١٦ ماذا يحدث عند فحوصات الكشف المبكر؟
- ٢٠ كل شيء على مايرام؟ ما الذي يفحص عند الطفل؟
- استشارة طبية (نصائح طبية) للوالدين من أجل
- ٢٩ النمو الصحي والوقاية من الأمراض

٣٥

الفترة الأولى مع الطفل

- ٤٦ ما الذي يمكن أن يفعله الوالدين لأنفسهم ولأبنائهم؟
- ٤٨ ماذا تفعل عندما الصراخ بشكل مفرط؟
- ٥٠ مزيد من المساعدات والعروض للأمهات



٥٢

نصائح وإرشادات: وسائل إعلام المركز BZgA



فحوصات الكشف المبكر للأطفال ٥٩-٥١



الكشف المبكر - ١٠ فرص لطفلك

يقدم للأطفال من الولادة وحتى سن المدرسة (٠-٦ سنوات) في ألمانيا عشرة فحوصات كشف مبكر والتي يمكنكم استثمارها كأبوين من أجل طفلكم. يتم في هذه الفحوصات الطبية المجانية أولاً التركيز على كيفية تطور طفلك بشكل عام: الطول، الوزن، القدرات البدنية والعقلية، وردود الأفعال. بعد ذلك يفحص الطبيب أو تفحص الطبيبة فيما إذا كان هنالك علامات مبكرة للمرض التي يجب معالجتها في سن الطفولة (مثل اضطرابات السمع والبصر). في النهاية يلخص الطبيب أو تلخص الطبيبة نتائج الفحص ويناقش معكم كيف يمكنكم كأبوين مواكبة وتعزيز النمو الصحي لطفلكم.



فحوصات الكشف المبكر هي مواعيد طبية خاصة - وتساعدك أنت وطفلك!

تجري هذه الفحوصات للكشف المبكر بشكل مختلف عن زيارات الطبيب المعتادة التي يأتي فيها الأبوان مع طفل بسبب آلام في الحلق أو الحمى أو السعال، على سبيل المثال. تستغرق فحوصات الكشف المبكر المسماة أيضاً بالفحوصات U أو U فقط بشكل مختصر عادةً وقتاً أطول قليلاً وتتطلب موعداً مسبقاً.



كذلك تذهبون أنتم مع طفلكم إلى الفحص الطبي حتى ولو كان بنظركم معافي بشكل كامل ويشعر بأنه في صحة وعافية.

تتعلق مواعيد الكشف المبكر قبل كل شيء برؤية كيف يتطور وينمو طفلكم في أوقات محددة جداً. إذا حدثت تأخيرات كبيرة في النمو بالمقارنة مع أطفال من نفس العمر أو ظهرت دلائل ومؤشرات مبكرة على الأمراض، ينظر معكم كأبوين فيما إذا ينبغي إجراء المزيد من الفحوصات للتوضيح والكشف، وما هي خيارات العلاج والتعزيز الموصى بها والمتوفرة.

بالإضافة إلى ذلك، تحصلون كأبوين على معلومات طبية حول المواضيع والقضايا الصحية ذات الأهمية الخاصة للطفل في هذا الوقت على سبيل المثال: الوقاية من الحوادث في سن الرضاعة والطفولة (الطفل الصغير) و ما قبل المدرسة، ونصائح اللقاح والتغذية وهلم جرا. وهكذا تحصلون على إرشادات وأفكار حول ما يمكنكم القيام به لصحة الأسرة وطفلك، ويمكنكم توجيه الأسئلة والمخاوف والهموم بشأن طفلكم.



يهدف هذا الكتيب إلى إعطاء لمحة عامة مبدئية عن الرعاية الصحية في سن الطفولة. بالإضافة إلى ذلك تحصلون على نصائح وإرشادات عملية حول الفحوصات U. حتى تتمكنون من استثمار هذه المواعيد بشكل أفضل لأنفسكم ولطفلكم.



ماذا يفحص بالتفصيل، هذا ما يمكنكم البحث عنه في كتيب فحوصات الطفل ومن أجل كل فحص U. يحصل جميع الآباء على هذا الكتيب بعد ولادة طفلهم.



فحوصات الكشف المبكر العشرة في سن الطفولة مهمة لجميع الأطفال

فحوصات الكشف المبكر العشرة في سن الطفولة مهمة لجميع الأطفال، حتى لو كان هناك على سبيل المثال مرض مزمن أو إعاقة أو ربما كنت للتو مع طفلك في علاج دوري. يمكن أن توفر لكم الاستشارة الطبية الموثوقة بشأن مواعيد الفحوصات الخاصة هذه مزيداً من الدعم والتوجيه: كيف يمكنكم مواصلة تنمية طفلك ومواكبته في نموه؟

أسئلة عملية حول مواعيد الفحوصات

متى تجرى الفحوصات؟



**هام: الإلتزام
بالمواعيد**

من المهم معرفته: هناك فترات محددة للغاية منظورة لجميع فحوصات الكشف المبكر في مرحلة الطفولة. هذا له أهمية كبيرة لطفلكم لأن بعض الأمراض يمكن فقط كشفها ومعالجتها بنجاح في الوقت المناسب في سن روضة أو طفولة معين.

على غرار رعاية الحوامل، تذهبون أنتم مع طفلكم إلى الفحص على فترات زمنية منتظمة دون أن يكون مريضاً.

يرجى الإلتزام والحفاظ على الفترات. إسأل عن موعد لكل حالة في الوقت المناسب لدى طبيب الأسرة أو طبيب طفلك قبل حوالي من ٤ إلى ٥ أسابيع تقريباً (بدءاً من الفحص U٣).

الفترات من أجل الفحوصات U موجودة في كتيب فحوصات الطفل لطفلكم في المقدمة. يسهل الجدول أدناه عليك التوجيه:



فحص U١ إلى فحص U٩: احسب مواعيد الامتحان لطفلك

www.kindergesundheit-info.de

الأسابيع الأولى

مباشرةً بعد الولادة	U١
اليوم الثالث - اليوم العاشر	U٢
الأسبوع الرابع - الأسبوع الخامس	U٣

U1 U2
U3

الأشهر الأولى

تقريباً ربع سنة	الشهر الثالث - الشهر الرابع	U٤
تقريباً نصف سنة	الشهر السادس - الشهر السابع	U٥
تقريباً سنة	الشهر العاشر - الشهر الثاني عشر	U٦

U4 U5
U6

السنوات الأولى

سنتان تقريباً	الشهر الحادي والعشرين - الشهر الرابع والعشرين	U٧
٣ سنوات تقريباً	الشهر الرابع والثلاثين - الشهر السادس والثلاثين	U٧a
٤ سنوات تقريباً	الشهر السادس والأربعين - الشهر الثامن والأربعين	U٨
٥ سنوات تقريباً	الشهر الستون - الشهر الرابع والستين	U٩

U7 U7a
U8 U9



رسائل الوالدين على - kindergesundheit-info.de تذكير بالبريد الإلكتروني لموعدك القادم



رسائل الوالدين على
BZgA أونلاين

يمكنك أيضًا التذكير بالفترات أونلاين مجانًا: ما عليك سوى التسجيل للحصول على رسائل الوالدين على BZgA مع معلومات عن مواعيد الفحوصات U ذات الصلة على www.kindergesundheit-info.de: هذه هي بوابة الوالدين على BZgA لصحة الأطفال مع الكثير من المعلومات حول النمو الصحي للأطفال.



في بعض الحالات، تقوم شركات التأمين الصحي أيضًا بتذكيرك مسبقًا بفحص الكشف المبكر للأطفال المناسب القادم.

أيضاً من أجل الخدج، أي الأطفال الذين ولدوا قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل، يجب مراعاة والالتزام بفترات الفحص المذكورة أعلاه للفحوصات U. يأخذ الطبيب أو تأخذ الطبيبة عندها بعين الاعتبار فترة الولادة المبكرة للطفل عند الفحص.



**هام: الإلتزام
بالمواعيد**

تم تفويت الموعد، تم تجاوز الوقت المحدد المنظور ... ماذا تفعل؟

لمثل هذه الحالات هناك ما يسمى بـ «وقت التسامح»، لكنه محدود. من المهم التوجه إلى عيادة طبيب الأطفال على الفور وترتيب موعد لاحق بديل هناك. في حالة حدوث مشاكل، يمكنك الاتصال بالتأمين الصحي الخاص بك - أيضاً لتوضيح تحمل التكاليف من قبلها.

في بعض المقاطعات، يتلقى الوالدان بالإضافة لذلك خطاب دعوة شخصياً من مكتب التسجيل المسؤول من أجل الفحص U في حالة تفويت الموعد. هذا يكون بمثابة مساعدة على التذكير، بحيث يتم إجراء فحص الكشف المبكر في أقرب وقت ممكن وينتهز الطفل هذه الفرصة أيضاً لإجراء هذا الفحص القيم.



موعد الرعاية اللاحقة للأمهات عند العيادة النسائية

هل تعلم؟ بعد حوالي 6 أسابيع من الولادة، هناك موعد للمتابعة الطبية الموصى به للأمهات. حدد موعداً مع طبيبك أو طبيبتك النسائية في أقرب وقت ممكن. يتم تغطية التكاليف بواسطة التأمين الصحي الخاص بك.

هنا يمكنك أن ترى كيف شفيت خلال الفترة الأولى بعد الولادة وتغير جسمك مرة أخرى. كذلك يمكن مناقشة موضوع إمكانية منع الحمل المحتملة بعد الولادة، اعتماداً على تخطيط الأسرة الشخصي الخاص بك.

معلومات عن هذا تجدها في www.familienplanung.de

أين يجري أي فحص من الفحوصات U؟

U1

على الأغلب في مشفى الولادة، وربما في مركز للولادة أو في المنزل في حالة الولادات المنزلية.

U2

على الأغلب في مشفى الولادة.
عند الخروج المبكر من المشفى قبل اليوم الثالث، بعد ولادة في المنزل (ولادة منزلية)، أو بعد الولادة في مركز للولادة، في عيادة طبيب الأطفال. ربما أيضاً في عيادة طبيب الأسرة ذي خبرة بالأطفال. من المهم تحديد موعد لدى عيادة طبيب خارجية تال ثقتك بعد وقت قصير من الولادة.

U3 - U9

في عيادة طبيب الأطفال أو في عيادة طبيب أسرة ذي خبرة بالأطفال. يُنصح بتحديد موعد مبكراً، لأن برنامج الفحص في العيادة يستغرق وقتاً أطول مما هو في المواعيد «العادية» عند الشكاوي أو الأمراض الحادة.



ماذا ينبغي أن أحضر معي؟

لا تنس إحضار المستندات التالية معك إلى الفحوصات U.



البطاقة الصحية/ بطاقة التأمين الصحي للطفل

تكون البطاقة الصحية للأم أو الأب كافية للفحوصات حتى الفحص U٣.



بطاقة اللقاح

تحصل عليها من عيادة الطبيب بعد اللقاح الأول.



كتيب فحوصات الطفل أو بطاقة مشاركة

تحصل على هذا الكتيب بعد ولادة طفلك



Vorname _____
 Geburtstag _____

Teilnahmekarte

Liebe Eltern! Schützen Sie die Daten Ihres Kindes! Mit dieser herausnehmbaren Karte können Sie bei Behörden, Kindertagesstätten, Schulen und Jugendämtern den Nachweis erbringen, dass Ihr Kind an den Untersuchungen teilgenommen hat.

U2 3.-10. Lebenstag	Termin	Teilnahmebestätigung (Stempel und Unterschrift)
U3 4.-5. Lebenswoche	Termin	Teilnahmebestätigung (Stempel und Unterschrift)*
U4 3.-4. Lebensmonat	Termin	Teilnahmebestätigung (Stempel und Unterschrift)*
U5		Teilnahmebestätigung (Stempel und Unterschrift)*

كُتيب فحوصات الطفل مع بطاقة مشاركة

يتم تسجيل جميع نتائج الفحص في كتيب فحوصات الطفل، المسمى أيضاً «الكتيب الأصفر». وهي معلومات سرية من الطبيب الفاحص أو الطبيبة الفاحصة لكم كأهل للطفل أو أوصياء. يرجى المحافظة هذه الوثيقة الشخصية بعناية في السنوات القليلة المقبلة ويرجى إحضار الكتيب إلى العيادة في كل فحص U.

يحتوي «الكتيب الأصفر» على بطاقة مشاركة في صفحة الغلاف، والتي يمكن طيها أو قصها. هنا يتم تسجيل كل فحص من قبل الجهة الفاحصة (غالباً عن طريق عيادة طبيب الأطفال). يمكن تقديم بطاقة المشاركة على سبيل المثال إلى مراكز رعاية النهارية بالطفل (حضانة، روضة) أيضاً إذا كانت نصيحة الوالدين بشأن اللقاحات الموصى بها يجب إثباتها قبل قبول الطفل.

لا يتعين عليكم في هذه الحالة إظهار الكتيب مع نتائج الفحوصات بالكامل. لا يجوز لأي مؤسسة (مثل رياض الأطفال أو المدرسة) طلب التفتيش في كتيب فحوصات الطفل.

من يدفع من أجل الفحوصات؟



عشرة فحوصات U
مجانية

يتم تغطية تكلفة جميع فحوصات الكشف المبكر للطفل العشرة (U1، U2، U3، U4، U5، U6، U7، U8، U9، U10) في سن الطفولة من خلال تأمينك الصحي. لذلك يجب الالتزام بالفترات المحددة للفحوصات المعني وهذه الفترات موجودة في كتيب فحوصات الطفل. إن تم توفيت الفترة فيتوجب عليك دفع التكاليف بنفسك.

في حالة عدم اليقين، إسأل تأمينك الصحي أو عيادة طبيبك مبكراً. فحوصات اليافعين اللاحقة (J1) لطفلك بين ١٢ و ١٤ عاماً هي أيضاً جزء من فحوصات الطبية القانونية وتشمل أيضاً الكشف المبكر والنصائح والاستشارات وهي مشمولة أيضاً بالتأمين الصحي القانوني.



فحوصات وقائية إضافية بعد دخول المدرسة

هناك فحوصات وقائية أخرى بعد دخول المدرسة، والتي تقدم أيضاً من قبل أطباء الأطفال والياافعين. ويتم تحملها من قبل العديد من شركات التأمين الصحي كخدمة طوعية (مجانية) للأشخاص المؤمن عليهم. يرجى الاستفسار والاستعلام لدى تأمينك الصحي أو عيادة طبيب أطفالك. يتم تسجيل هذه الفحوصات في الوقت الحاضر في كتيب منفصل تحصل عليه بعد ذلك من طبيبك أو طبيبتك.

ماذا يحدث في فحوصات الكشف المبكر؟



أنتم وطفلكم مركز
الاهتمام

في جميع مواعيد فحوصات U يتم إيلاء الاهتمام للتطور المرتبط بالعمر للرضيع أو الطفل ويتم فحص الطفل جسدياً. هذه الفحوصات لها توجهات (مواضيع اهتمام) مختلفة وتجري بشكل مختلف قليلاً حسب عمر الطفل: يتم فحص الأطفال أولاً وهم مستلقون (وضعية الاستلقاء)، الأطفال الصغار لاحقاً وهم جالسون (وضعية الجلوس) (على سبيل المثال على ذراع الوالدين) أو هم واقفون (في وضعية الوقوف).

الحديث مع الأهل

أنتم تعرفون طفلكم بشكل أفضل وملاحظاتكم مهمة جداً للطبيب أو الطبيبة. لذلك، سوف يُطرح عليكم في كل فحص U أسئلة تتعلق بتطور وسلوك طفلكم. التفاعل بين الأهل والطفل مهم أيضاً: هل يمكن للطفل أن يهدأ من قبلكم بسرعة عندما يبكي؟ هل ينام جيداً؟ هل تجددوا الوقت لأنفسكم - أيضاً للنوم؟ أين تشعرون كأم أو أب أنكم تواجهون تحدياً قوياً بشكل خاص؟ حيث مع الطفل الأول كل شيء جديد. الشيء المهم: هو أن كل طفل يتطور بشكل مختلف وقد يتفاعل بشكل مختلف عن أشقائه!

يطلب منكم عند كل فحص U تقييم تطور ونمو طفلكم. قد تحصلون من أجل ذلك على ورقة عليها أسئلة من أجل وضع علامة عند الجواب الصحيح. قائمة أسئلة كهذه عملية لكي لا تنسى أي مجال تطور ونمو مهم. يمكنكم قبل ذلك أن تفكروا أين هي تكمن المشاكل (التغذية؟ الصراخ والبكاء؟ النوم؟) أو أين تعاملتم كأهل بشكل جيد مع طفلكم.

قبل كل شيء في الأسابيع والأشهر القليلة الأولى (U1-U7)، عندما لا يزال كل شيء جديداً ومرهقاً، يؤخذ بعين الاعتبار أيضاً في المقابلة الطبية فيما إذا كانت هناك توترات ومخاوف وهموم في عائلتكم تجعل من الصعب عليكم أن تكونوا والدين - أو يلزمكم مزيد من المساعدة.



المزيد من خدمات وعروض الدعم للأهل ولأطفالهم

في كل مدينة وبلدية هناك عادةً عروض وخدمات دعم للأهل وأطفالهم، على سبيل المثال مجموعات الوالدين- الطفل، مشافي متنقلة (سيارات إسعاف) لمشاكل الصراخ المتكررة، قابلات الأسرة، أو الرعايات، من أجل الدعم اليومي. يمكن تلخيصها في شبكة من المساعدات المبكرة. هنا يتم النظر معكم أي عرض يناسبكم. يمكنكم الحصول على معلومات حول العناوين، وجهات الاتصال من خلال مركز رعاية الشباب المحلي أو مديرية الصحة أو مراكز استشارة ونصح أخرى في جوارك أو مدينتك وعبر الانترنت عبر الصفحة: www.elternsein.info

أي نوع من الدعم والمساعدة يمكن للوالدين الاستفادة منه عند الحاجة يتم تقديمه وتوضيحه باختصار على الصفحتين التاليتين باستخدام مثال القابلات والقابلات الأسرية.



كيف ومتى تساعد القابلات

تقدم القابلات (أو ممرضات التوليد) خدمات الدعم والفحص للنساء الحوامل قبل وأثناء وبعد الولادة. يمكنهم أيضاً إجراء أول فحص U ألاً وهو (U1) على المولود الجديد مباشرةً بعد الولادة. وأيضاً في وقت لاحق، يمكن للأمهات طلب المساعدة والمشورة من القابلة: للحصول على الرعاية ما بعد الولادة ورعاية الرضيع. خلال ذلك تعتني القابلة بك كأم وتحصن، على سبيل المثال، كيف يتكيف ويتغير جسمك خلال الأيام الأولى بعد الولادة. تولي القابلات اهتماماً خاصاً لارتداد الرحم (عودته لوضعه الطبيعي)، وتضميد الجراح (على سبيل المثال في حالة الخياطة) وتقديم المشورة بشأن جميع المسائل المتعلقة بالرضاعة الطبيعية. وتقف القابلة إلى جانبك أيضاً في جميع الأسئلة والقضايا العملية المتعلقة برعاية الأرضيع مثل تغيير الحفاض والاستحمام والحمل والتهدئة. يتحمل تأمينك الصحي التكاليف حتى انقضاء ١٢ أسبوعاً بعد الولادة. لدى تقديم وصفة طبية، يمكن المطالبة بفوائد وخدمات إضافية. اسألي قابلتك القانونية عن الخدمات الضرورية لك ولطفلك والتي يغطيها التأمين الصحي.



يجب أن تبحث وتهتم بموضوع الرعاية عن طريق القابلة من أجل رعاية ما بعد الولادة مبكراً ويفضل قبل الولادة. إذا مازلت تبحث حتى الآن يمكنك الحصول على جهات وعناوين الاتصال من جناح التوليد على سبيل المثال.

المعلومات موجودة أيضاً في الإنترنت في الصفحة www.hebammensuche.de



كيف ومتى تساعد قابلات وممرضات وممرضي الأسرة والرعاية الصحية والأطفال

إذا كانت هناك حاجة أكبر للدعم في الأسرة بسبب زيادة متطلبات الرعاية على سبيل المثال، لأن الطفل مريض أو معاق، أو لأن الأم وحيدة وليس لديها دعم، يمكن التحدث أيضاً عند الفحوصات U عن المساعدة من خلال قابلة أسرية أو ممرضات أو ممرضي أسرة ورعاية طبية و أطفال. استخدام هؤلاء المتخصصين تم توسيعه بشكل عام، وعادةً ما تتحمل المدينة أو البلدية التكاليف. وهم يمكنهم تقديم الدعم في الأسرة لمدة تصل إلى سنة بعد ولادة الطفل. توفر القابلات الأسرية معلومات وإرشادات عن رعاية الطفل وتغذيته وتنميته ونموه. إنهم ينصحون ويقدمون المشورة وإذا لزم الأمر يتواسطون من أجل خدمات دعم أخرى مناسبة.



قد يقوم طبيبك أو تقوم طبيبتك أو ممرضة التوليد، إذا لزم الأمر، بتزويدك بأسماء الأماكن والمرافق أو جهات الاتصال بأشخاص التي يمكنك التوجه إليها لمساعدتك أنت وطفلك بسرعة. كما يمكن لمركز رعاية الشباب المحلي أو مديرية الصحة أو مركز الاستشارات مثل استشارات الحمل تزويدك بالمعلومات. يمكن أيضاً العثور على الأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم للحصول على المساعدة المبكرة في محيطك

القريب على الإنترنت: www.elternsein.info

كل شيء على ما يرام؟ ماذا يفحص عند الطفل؟

تختلف الفحوصات U، المسماة U كاختصار، عن بعضها البعض تبعاً لسن الطفل.

وعادةً ما يتم فحص ومراقبة المجالات التالية:

النمو وسلوك الحركة

يتيح قياس الوزن وطول الجسم ومحيط الرأس، خاصةً في السنة الأولى من العمر، تقييم تطور النمو الفردي والنظام الغذائي المناسب للعمر. يتم تسجيل القياسات في منحنيات النمو في الجزء الخلفي من الكتيب الأصفر. في كل فحص U يتم فحص سلوك الحركة العمرية (سلوك الحركة حسب العمر) والمهارة (ما يسمى بالمهارات الحركية الدقيقة والإجمالية). وبذلك يتم تقييم التفاعل بين الدماغ والأعصاب والعضلات والعظام ويحدد مستوى النمو (حالة التطور): الإمساك، رفع الرأس وإدارته، الاستناد، الدوران، الجلوس، المشي، الوثب، القفز.

بوتيرة الخاصة، يغزو طفلك تدريجياً عالمه. هذا لا يتعلق بالمنافسة مع العائلات الأخرى أو ربما أخوته. لكن بعض خطوات التطور والنمو التنبؤية لفترات U محددة يتوجب أن تكون قد تمت بنجاح، إذا لم يكن الأمر كذلك، فسنفكر سوياً، كيف يمكن أو ينبغي تشجيع طفلك ودعمه من أجل متابعة نموه وتطوره بشكل جيد.

يتم قياس الطول
والوزن في كل
فحص U

طفلك يملك إيقاعه
الخاص



الحواس: السمع والبصر

يتم تقييم السمع في وقت مبكر جداً ولاحقاً لدى الفحوصات U يتم اختباراه بطرق مختلفة.



السمع جيد من البداية

بالنسبة للأهل ربما يكون الأمر غير عادي وما زال جديداً تماماً ما يسمى بفحص السمع لحديثي الولادة. هنا بالفعل في الأيام الأولى من الحياة يجب فحص قدرة أذن الطفل والجهاز العصبي على إدراك الضوضاء والأصوات. يمكن اختبار سمع الطفل بسهولة وبدون ألم، خاصةً عند النوم.

يتم إعادة اختبار مقدرة السمع مجدداً للرضع الأكبر سنّاً عن طريق ضوضاء هادئة أو عالية (قعقعة) أو الاستجابة. في سن ما قبل المدرسة يتم إجراء اختبار السمع أكثر دقة على درجات صوتية (نغمات عالية ومنخفضة) عبر سماعات. مقدرة السمع الكافية هي شرط أساسي مهم لتطور لغة الطفل وإدراكه لمحيطه.



الرؤية تتطور أولاً

يتبع للرؤية مقدرات متعددة ويتبع لذلك حركة الحدقة والعين (هل الطفل أحول؟). أيضاً تزيد القدرة على رؤية الأشياء القريبة والبعيدة بشكل حاد.

لا يمكن اختبار رؤية الألوان والرؤية المكانية إلا في مرحلة الطفولة أو سن ما قبل المدرسة. إن كان هناك مشاكل رؤية معروفة لدى الأسرة، ينصح بإجراء فحوصات عينية إضافية.

الفهم والتكلم

تبدأ اللغة مع الهتافات الأولى: (ماما)، (بابا) ويستقبل الوالدان أصوات الطفل الأولى بسرور- ويتم الرد عليها بشكل طبيعي بلغة الطفل. شيئاً فشيئاً تبنى اللغة: («واو»، «الكلب قادم»). قبل الكلام ومعه، يبدأ الفهم أيضاً (أين الكلب؟). يمكن بدءاً من سن محددة أن نريه في كتاب الصور: «هناك!» أو «واو واو». عند الفحص يتم «إلى جانب ذلك» الحكم على التطور اللغوي وتقييمه أو في وقت لاحق. النطاق كبير بشكل خاص هنا. يبدأ بعض الأطفال بالتكلم في وقت مبكر، والبعض الآخر بوقت متأخر. ما يعتبر مهماً بشكل خاص هما الاختباران U8 و U9 من أجل المقدرة على التنمية الهادفة قبل الالتحاق بالمدرسة (التسجيل) إذا لزم الأمر.

يمكنكم كأهل فعل شيء واحد بشكل صحيح من البداية: دلووا طفلكم في عائلتكم بلغتكم - يتعلم الطفل أكثر منكم. تحدث إلى طفلك منذ اليوم الأول وانظر إليه: عند اللعب، عند ارتداء الملابس وخلعها، عند الاستحمام، الالتفاف والتغذية. في مرحلة الطفولة القراءة مهمة جداً. انظر مع طفلك إلى الكتب المصورة معاً.

الحديث والقراءة
بصوت عال



التفاعل وسلوك الطفل

ينفتح الأطفال تدريجياً على بيئتهم عن طريق العين أو الابتسامة الأولى، مع التوجه أو تغيير المسار. يظهر الأطفال في وقت مبكر جداً ما يحتاجونه ويريدونه. في الفحص يبحث الطبيب أو تبحث الطبيبة عن كيفية تفاعل طفلك مع الكلام، متى وكيف يثق ويتحول ويتوجه إلى الغرباء أو يبتعد عنهم.



في فحوصات U التي تجرى في مرحلة الطفولة اللاحقة، يعد على سبيل المثال، القياس والوزن بدون وجود شخص مألوف (الأم أو الأب) أو اختبار السمع والرؤية وأيضًا بمثابة اختبار صغير لمقدرة التواصل و الإستقلالية. كيف يتعامل طفلك مع الموقف؟ حتى ولو صعب عليك ذلك في المرة الأولى، ثق في أن يقوم طفلك بذلك!

هل يلعب طفلك مع أطفال آخرين؟ هل يلتزم بقواعد اللعب؟ هل يمكنه المشاركة؟ هل يغضب في كثير من الأحيان؟ - أسئلة كهذه أو مشابهة يتم النظر فيها عند التقييم الموجه للتطور الاجتماعي في سن ما قبل المدرسة.



الفحوصات البدنية الأخرى

تهتم الفحوصات البدنية والقضايا الأخرى المتعلقة بالعمر قبل كل شيء بالوظائف أو الاضطرابات المحتملة لأنظمة الأعضاء الداخلية مثل وظيفة القلب والرئتين (الدورة الدموية والتنفس)، والجهاز الهضمي (الشهية، وسلوك الشرب، ومحتويات الحفاضات) والإستقلاب (الأيض).

من المهم بشكل خاص إجراء فحوصات الإستقلاب المبكرة في الأيام الأولى من الحياة، من أجل استبعاد الاضطرابات الخطيرة والبدء في العلاجات الضرورية فوراً (على سبيل المثال في حالة قصور الغدة الدرقية). لهذا الغرض سوف تحصل على معلومات خاصة للوالدين. من أجل الفحوصات المخبرية يحتاج المرء فقط إلى بضع قطرات من الدم غالباً ما تؤخذ من كعب طفلك. يحدد فحص الإستقلاب فيما إذا كان طفلك بحاجة إلى نظام غذائي معين أو علاج معين لكي ينمو بصحة جيدة.

ما الفحوصات التي تمثل الأهمية الأكبر؟ ومتى يجب إجراؤها؟

في الفحوصات الطبية، يتم فحص العديد من الأمراض وخطوات التطور والنمو، والتي يفكر فيها الطبيب أو الطبيبة بشأن اللمس والحركة والرؤية والسمع عند طفلك. تلخص لك النظرة العامة التالية المجالات الأساسية لكل فحص U:

الأسابيع الأولى

U2

- الأعضاء الداخلية
- الرأس والحواس
- العظام والعضلات والأعصاب
- التغذية والهضم
- الأمراض الخلقية والتشوهات

اختبارات مبكرة أخرى ما بين U1 و U2 على:

الكشف المبكر عن أمراض التمثيل الغذائي وفحص السمع عند حديثي الولادة

U1

- التنفس ووظيفة القلب
- الوزن والطول
- المنعكسات (ردود الأفعال)

U3

- الطول والوزن و الحالة الغذائية
- مفاصل الحوض (الورك)
- استجابة العين ومقدرة السمع
- توصيات اللقاح
- الصراخ والنوم

الأشهر الأولى

- سلوك الحركة ومنعكسات المسك
- مقدرة السمع والرؤية
- النمو والتغذية والهضم
- الوقاية من الحوادث، النوم الآمن
- التحقق من وضع التطعيم/اللقاح (إذا لزم الأمر)

U4

- سلوك الحركة ومنعكسات المسك
- مقدرة السمع والرؤية
- النمو والتغذية والهضم
- الوقاية من الحوادث، النوم الآمن
- التحقق من وضع التطعيم/اللقاح (إذا لزم الأمر)

U5

- التطور (النمو) البدني (مثل الزحف، الرفع، الخطوات الأولى)
- تطور اللغة
- السمع والرؤية
- السلوكيات
- التحقق من وضع التطعيم/اللقاح (إذا لزم الأمر)

U6



السنوات الأولى

- التطور البدني الحركة
- التطور اللغوي والعقلي (التحدث والفهم)
- السلوك، اللعب مع الأطفال الآخرين
- الحواس
- التحقق من وضع التطعيم/اللقاح (إذا لزم الأمر)

U1

- التطور البدني وسلوك الحركة
- الأسنان، التغذية
- السلوك، اللعب
- البصر
- تطور اللغة
- التحقق من وضع التطعيم/اللقاح (إذا لزم الأمر)

U7a



السنوات الأولى

U8

- التطور البدني، والمهارة (على سبيل المثال الوثب)
- اختبارات السمع والرؤية
- تطور اللغة
- القدرة على التواصل والاستقلالية
- التحقق من وضع التطعيم/اللقاح (إذا لزم الأمر)

U9

- التطور البدني والعقلي
- سلوك الحركة
- اختبارات السمع والرؤية
- تطور اللغة
- السلوك
- التحقق من وضع التطعيم/اللقاح (إذا لزم الأمر)



استشارة الوالدين الطبية من أجل التنمية الصحية والوقاية من الأمراض

نصيحة مبكرة بخصوص فيتامين د وفيتامين ك

في فحوصات U الأولى، تقدم للأهل المشورة الطبية بشأن اثنين من الفيتامينات التي تعتبر مهمة للغاية لصحة الرضيع: من أجل النمو الصحي للعظام، ينصح بإعطاء فيتامين (د) يومياً من أجل الرضع: هذا يحمي من الكساح («ليونة العظام»). من الأسبوع الثاني من الحياة، يُعطى الأطفال فيتامين (د) بجرعات محددة تماماً حتى بداية الصيف الثاني حسب وقت الولادة أي ١٢ وحتى ١٨ شهراً. طبيبك أو طبيبتك سوف يتناقش معك في الفحص U٢ عن إعطاء الفيتامينات. يمكن الجمع بين فيتامين (د) مع الفلوريد للوقاية من تسوس الأسنان.

يعاني الأطفال الصغار غالباً من نقص فيتامين (ك) الذي يمكن أن يؤدي إلى زيادة النزيف. للوقاية من النزيف الخطير يتلقى الأطفال عادةً عند الفحوصات U١ و U٢ و U٣ فيتامين (ك) بجرعة محددة تماماً - ببساطة كنقاط في الفم. من المهم أن يتلقى الطفل الفيتامينات الثلاثة جميعها.



فيتامينات (د) و
(ك): يحتاجها كل
طفل

استشارة اللقاح الطبية واللقاح

اللقاحات يمكن أن تحمي الأطفال من بعض الأمراض المعدية.



**لقاحات للحماية من
الأمراض المعدية
الخطيرة**

يتم تحديث برنامج اللقاح الموصى به من قبل خبراء التلقيح (STIKO) سنوياً. سيقوم الطبيب أو ستقوم الطبيبة بدءاً من فحص U٣ عند مواعيد الكشف المبكر بإبلاغك باللقاحات القادمة ويقدم لك المشورة.

يمكن أن تكون بعض المواعيد فحوصات U هي بنفس الوقت مواعيد لللقاح. بذلك تكون قد حققت أمرين مهمين لطفلك في يوم واحد. عند كل فحص U ينظر فيما إذا كان وضع اللقاح مناسباً للعمر وما إذا كانت اللقاحات تحتاج إلى تحديث أو تعويض. في معظم الحالات، يمكن أن يتم التلقيح ضد العديد من الأمراض في آن واحد - باستخدام ما يسمى اللقاحات المختلطة (مثل اللقاح السداسي والرباعي)

بعد التلقيح الأول، ستحصل على بطاقة اللقاح (الصفراء) لطفلك. من الآن فصاعداً، سيتم تسجيل جميع اللقاحات. يرجى الاحتفاظ بهذا الكتيب المهم بعناية - ويفضل مع كتيب فحوصات الطفل. سيتم تغطية تكلفة اللقاحات الموصى بها عن طريق التأمين الصحي.



ما هي اللقاحات المهمة للرضع والأطفال الصغار، ولماذا؟ معلومات ومساعدات على اتخاذ القرار للأهل حول اللقاح موجودة على موقع www.masernschutz.de و www.impfen-info.de BZgA





إذا كنت ترغب في إعطاء طفلك في وقت مبكر في مراكز الرعاية النهارية للأطفال (على سبيل المثال في السنة الثانية من العمر)، ينبغي تصميم برنامج اللقاح بحيث يكون طفلك محميًا بشكل كافٍ من البداية - خاصةً ضد الحصبة. للتأكد من إطلاع جميع الأهّل على اللقاحات الموصى بها، تعتبر استشارة اللقاح الطبية إلزامية لجميع الأهّل المستقبليين. هذه الاستشارة الطبية بشأن برنامج اللقاح الموصى به، يمكن أن تتم على سبيل المثال من خلال المشاركة في فحوصات الكشف المبكر: بالنسبة إلى هنا، تعد استشارات اللقاح بدءاً من الفحص U٣ جزءاً من استشارات الأهّل.



إثبات الاستشارة

المشاركة في الفحوصات U مع الفحوصات U التي أجريت بمواعيدها يمكن أن تستخدم كإثبات على استشارة اللقاح الطبية.

الحماية من الأشعة
فوق البنفسجية

رضاعة

تطور الكلام

استخدام الوسائط

الصراخ

الوقاية من الحوادث

مزيد من مواضيع المشورة الطبية

الطُّبَاء ليسوا خبراء فقط في اكتشاف الأمراض وعلاجها، بل هم أيضاً يقفون إلى جانبك لمساعدتك في قضايا الوقاية من الأمراض والنمو الصحي في مرحلة الطفولة: حسب عمر الطفل، سيتم إطلاعك عند مواعيد الكشف المبكر على المواضيع الصحية وتقدم لك المشورة الطبية.

وتشمل هذه المواضيع التغذية المناسبة حسب عمر الطفل (الرضاعة الطبيعية والمكملات الغذائية)، صحة الفم والأسنان، النوم والبيئة - خالية من التدخين وأمنة،

النوم

الحرارة

التغذية

تغيير الحفاضة

الحركة

العناية بالأسنان

والتعامل مع الطفل في الصراخ المفرط، وتجنب الحوادث، وتطور اللغة، والحركة، واستخدام الوسائط وغير ذلك الكثير.

موضوعات الاستشارة، لكل فحص U تم إدراجها من أجلكم كأهل في كتيب فحوصات الطفل. يمكن أيضًا تدوين محتويات الاستشارات المهمة الخاصة لك في كتيب كتذكار.

سوف تتلقى أيضًا معلومات في الوقت المناسب في عيادة طبيب الأطفال حول العمر الذي يمكنك فيه الذهاب مع طفلك إلى مواعيد فحص الأسنان الأولى.



الفترة الأولى مع الطفل

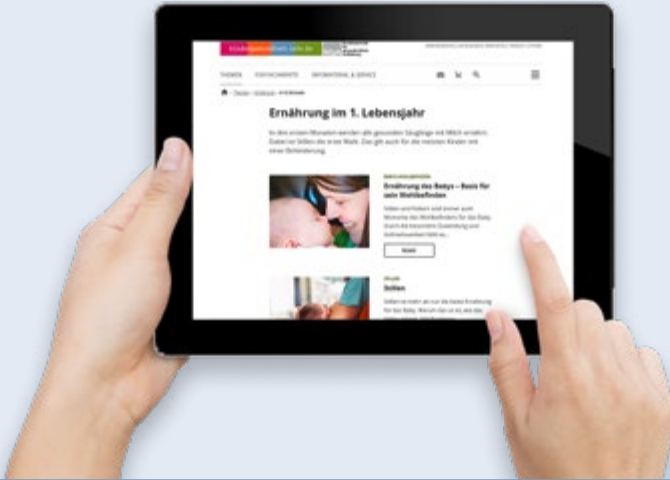


ماذا يثير الاهتمام عند الكثير من الأهل

عندما يأتي الطفل إلى العالم، تظهر الكثير من الأمور الجديدة. من المعروف أن الأهل يبحثون عن معلومات موثوقة حتى يكونوا قادرين على تعيين مهمتهم الجديدة والاستعداد لها. إنهم يريدون أن يكونوا قادرين على رعاية طفلهم بشكل جيد.

لقاحات للحماية من
الأمراض المعدية
الخطيرة

في الصفحات التالية، ستجد كملحق للمعلومات الطبية، لمحات عامة واضحة، للمواضيع التي تهم الأهل بشكل خاص. يتعلق الأمر بالنوم، والرضاعة الطبيعية، وتغيير الحفاضة، والرفع، والحمل، وكذلك أيضًا عن الحمى والصراخ.



يمكن الإطلاع على معلومات شاملة حول مواضيع هامة للنمو الصحي للأطفال في موقعنا على الإنترنت للأهل.



kindergesundheit-info.de

توصيات النوم للطفل

بيئة النوم مهمة لنوم صحي وآمن.



وضعية الاستلقاء

ضع طفلك دائماً على ظهره للنوم. الوضعية الجانبية لا ينصح بها لأن الطفل يمكنه أن يقلب على بطنه أثناء نومه.

سرير الطفل في غرفة نوم الأهل

ضع طفلك في سريره الخاص في غرفة نوم الأهل ما أمكن.



فرش السرير (البياضات) ويفضل التقليل منها

تأكد من أن رأس طفلك لا يمكن تغطيته بفرش السرير: كيس نوم أفضل بدلاً من لحاف ولا وسادة!



لا إفراط في التدفئة



تجنب استخدام زجاجات المياه الساخنة، ووسادات التدفئة، «الأعشاش»، والأغطية السميكة والفراء في سرير الطفل. لا تلبس طفلك قبة في المنزل.

لا تدخين



تأكد من عدم التدخين على الأقل في غرفة النوم. من الأفضل الإقلاع عن التدخين.

أوضاع الرضاعة لاتمام العملية بنجاح

الجلوس أو الاستلقاء بشكل مريح، مع دعم جيد للظهر والذراعين، استرخاء الكتفين. تقديم السند بالمعنى الحقيقي: طاولة (كرسي) للقدمين، مسند للقدمين، رفع الساقين، وسائد العنق، والوسائد على الظهر وتحت الذراعين - حسب ما تحتاجين. الشيء الرئيسي هو أن تشعرين أنت وطفلك بحالة جيدة.



٢

إذا شعرتي بالألم، فحرري طفلك مباشرة عن طريق دفع إصبعك الصغير في زاوية فمه لفتح فمه. دعيه وحده يبحث ويمص.



١

عند وضع الطفل في مكانه يبحث الطفل عن الثدي ويجده بمفرده ويمسكه بفمه المفتوح على مصراعيه. بذلك تصل الحلمة وجزء كبير من محيط الحلمة إلى عمق فمه.

من الجيد أن تعرف:

تأكدي من أن طفلك يستطيع تحريك رأسه بحرية. بذلك يحصل على الهواء الكافي على الصدر.





وضعية الإرضاع وأنت متكئة، خاصة لأول مرة بعد الولادة

اتكئي بشكل مريح وضعي طفلك بوضعية بطنه على بطنك. ضع ذراعيك حول طفلك، واسندي ظهره وموخرته إن لزم الأمر. اتري رأسه حرّاً. امنحي طفلك وقتاً واجعليه يجد الثدي ويمسكه من تلقاء نفسه.

وضعية الحمل والإمساك

طفلك بمواجهتك، جزء من بطنه على بطنك، ورأسه في ثنية ساعدك، اسندي بساعدك ظهر طفلك، اليد تمسك بالمؤخرة، فم الطفل على مستوى الحلمة ويستطيع أن يصل إلى أكبر قدر من محيط الحلمة.



وضعية الظهر

يستلقي الطفل جانبياً تحت ذراعك، بطنه على جنبك، أمسي بساعدك بظهر الطفل، ولفي رقبته ورأسه بشكل فضفاض.

الرضاعة في وضعية الاستلقاء

الحلمة وفم طفلك على مستوى واحد، عن طريق فتل الجزء العلوي من الجسم قليلاً، يمكنك تغيير ارتفاع الثدي بشكل جيد. لفة (فتلة) صغيرة في الظهر توقف الطفل (تسند الطفل).



رفع الطفل والاستلقاء بشكل صحيح

ما هو جيد للطفل:

قبل كل شيء، لا يزال الطفل بحاجة إلى قبضة آمنة بالمعنى الحقيقي في الأشهر الأولى من الحياة - عند الإمساك به والتوقف، عند الحمل والوزن. إنه يحس بقرب الأم والأب ويشعر بالأمن والأمان.

الرفع - الأفضل على الجنب



بهذا المسك المائل لا يحتاج الرأس إلى سند.

و:

وهذا بالنسبة للطفل حالة مريحة.



أمسك الطفل في وضع الاستلقاء بكتنا اليدين على الجذع، وأدره إلى الجانب وارفعه بعيدًا عن الجنب.

من الجيد أن تعرف:

في كل ما تفعله:

انظر إلى الطفل، وتحدث معه، وأخبره بما تفعله للتو، وإن أمكن، حافظ أثناء الحركة على اتصال بصري مع الطفل.





الأصابع الممدودة تدعم وتسد الرأس.

في حال الرفع المباشر - أسند الرأس



أمسك الطفل تحت الكتفين بكلتا يديك والإبهامين في الإبطين.

المسك الصحيح من أجل الالتفاف



١ أمسك الفخذ الأيسر للطفل باليد اليمنى وأحني في مفصل الورك، والساق الأخرى على ساعدك (باليد اليسرى عكس هذا الإجراء)

٢ بذلك تستطيع بسهولة رفع وتنظيف المؤخرة دون الكثير من الضغط على مفاصل القدم والركبة (دون إجهاد مفاصل القدم والركبة)

وضع الطفل في الاستلقاء



أسند الطفل بشكل مائل على ردف ثم ضعه ببطء على الجانب وقم بقلته على الظهر.

هام!

لا تباليغ في الحذر. أمسك الطفل بحزم وأمان.



حمل الطفل والإمساك به بشكل صحيح

ما هو جيد للطفل:

الحمل يهدئ ويريح (يجعل الطفل يسترخي). إنه يقوي التفاعل ويعزز التبادل بين الطفل ووالديه.

إطمئنان خاص (الشعور بالأمان بشكل خاص)



ضع طفلك دائمًا على ظهره للنوم. الوضعية الجانبية لا ينصح بها لأن الطفل يمكنه أن يقلب على بطنه أثناء نومه.

الاسترخاء والتهدئة



ضع طفلك دائمًا على ظهره للنوم. الوضعية الجانبية لا ينصح بها لأن الطفل يمكنه أن يقلب على بطنه أثناء نومه.

من الجيد أن تعرف:

طالما أن الطفل لا يستطيع الجلوس بمفرده، يجب سند الظهر أثناء الحمل.





على الكتف

أمسك الطفل بشكل قائم (عمودي/مستقيم)، مع تحريك بطنه نحوك، رأسه على كتفك، وكلنا ذراعيك على كتفك. الساعد يسند مؤخرة الطفل واليد الأخرى تسند الظهر - إن كان الطفل لا يزال صغيراً للغاية فرأسك يسند ظهره.

تحفيز التفاعل والعمل الجماعي



على الفخذين ...

مثالية للحوار والألعاب الصغيرة والشعور بحالة جيدة ببساطة.



على البطن ...

تحفيز وتشجيع للتدريب على رفع الرأس ووضعيات الانبطاح.

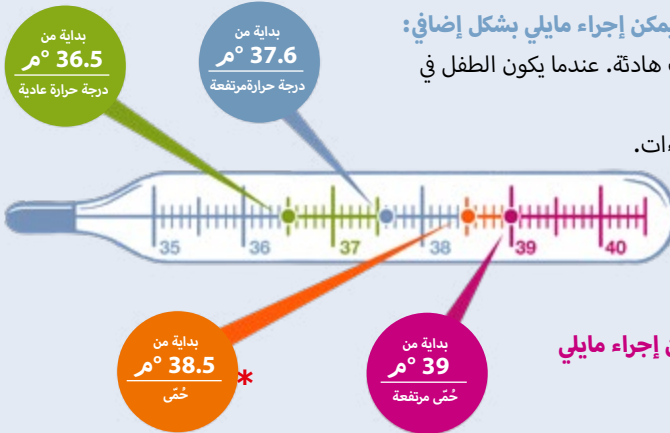
الحمى عند الأطفال - ماذا تفعل؟

من درجة حرارة مرتفعة إلى الحمى العالية من المهم بالأساس مايلى:

- اهتمام خاص وعناية بالطفل.
- تقديم شيء للشرب كل نصف ساعة تقريباً (حليب الأم، الماء، الشاي)
- تقديم وجبات سهلة الهضم.
- التحقق والتحكم بدرجة الحرارة بانتظام.

في حالة ارتفاع درجة الحرارة يمكن إجراء مايلى بشكل إضافي:

- الراحة في الفراش أو فعاليات هادئة. عندما يكون الطفل في صحة جيدة
- لا يلزم اتخاذ المزيد من الإجراءات.



في حالة الحمى الشديدة يمكن إجراء مايلى بشكل إضافي:

- الراحة في السرير.
- تغيير الأغذية والغسيل بشكل متكرر.
- لا تلف طفلك بدرجة حرارة مرتفعة
- في حالة وجود ضعف شديد في الطفل خافض للحرارة (تحميلة، عصير) بالتشاور مع الطبيب أو الطبيبة.
- إذا لزم الأمر لفة للبطن وعضلات الساق تكون عند درجة حرارة اليد.

في حالة الحمى يمكن إجراء مايلى بشكل إضافي:

- الراحة في السرير.
- في حالة وجود ضعف شديد في الطفل خافض للحرارة (تحميلة، عصير) بالتشاور مع الطبيب أو الطبيبة.
- * تحذير: عند الرضع حتى عمر ٣ أشهر فإن الحمى الفعلية تبدأ من ٣٨ درجة مئوية.

من الجيد أن تعرف:

عندما تشعر بالقلق استشر طبيب أو طبيبة أطفالك.



المزيد من الرسوم البيانية والأفلام

على الصفحة: www.kindergesundheit-info.de

كيف ينام طفلي؟ متى ستأتي الأسنان وكيف يمكنني تنظيفها؟ كيف تتم الوقاية من الشمس؟ إجابات على هذه الأسئلة المثيرة والمهمة من الأمهات والآباء تقدمها الرسوم البيانية والأفلام الأخرى من BZgA.

الرسوم البيانية

سريع وواضح: إجابات ومعلومات
عن الأسئلة المتداولة.



تعلم التحدث



النوم



أطعمة الأطفال



اللعب



الوالدان والطفل

الأفلام

حساسة وحية: لحظات نمو الطفل.
(أيضًا باللغة العربية)





ماذا يمكن للوالدين القيام به لأنفسهم ولأطفالهم؟

مباشرةً من بداية الأبوة والأمومة تقدم لك دورات الأهل-الطفل مثل مجموعة الزحف (الحو)، مقاهي الأهل، لقاءات العائلة، أو اقتراحات وتوجيهات مهمة في التفاعل اليومي مع الطفل. التبادل المتزامن مع الأمهات أو الآباء الآخرين غالباً ما يؤدي إلى نتيجة جيدة. تعرف على طفلك بشكل أفضل وفقاً للتعليمات: ماذا يريد؟ ماذا يمكنني أن أفعل؟ ماذا يمكن أن يفعل بالفعل؟ يصبح التفاعل والتعايش أكثر موثوقية وأكثر أماناً. أخيراً وليس آخراً، قد يكون تغييراً لطيفاً في الأشهر الأولى من الحياة مع طفلك، والتعرف على الآباء الآخرين وتبادل الخبرات.

ربما يعرف طبيب أو تعرف طبيبة أطفالك عروضاً في محيطك القريب. غالباً ما تجد عبر

الإنترنت عروضاً مقدمة من جهات مختلفة، على سبيل المثال مركز الشباب أو مديرية الصحة والجمعيات الخيرية والمنظمات الكنائسية والمستقلة. اكتشف بعض الأهالي بالفعل عروضاً في جناح التوليد وقاموا بتسجيل أنفسهم سويًا.

أيضاً يمكن أن تكون المشاركة في دورات الأبوة والأمومة مفيدة في وقت لاحق. تعتبر الأوضاع العائلية الصعبة بسبب سلوك العناد ونوبات الغضب، الصراعات على الأكل والنوم دائماً اختبارات عصبية للعائلات. لذلك تركز العروض المختلفة للأهل على العلاقة بين الأهل والأطفال من اليوم الذي يصلون فيه إلى سن رياض الأطفال وتقديم المساعدة للحياة اليومية معاً في الأسرة. دورات كهذه تكون مقترنة بتكاليف (منخفضة عادةً).

إذا كانت هناك مشاكل حادة أو كانت العائلة «عالقة» في السلوكيات المجهدة، فيمكن للأهل الباحثين عن المشورة طلب المشورة السرية من هاتف الأهل (رقم ضد الهموم والكرب) أو عبر الإنترنت على: www.bke-beratung.de. يتلقى المرء هنا من مستشارين ذوي خبرة نصائح واقتراحات للتعامل مع المواقف الصعبة مع الأطفال والمراهقين - للمشاكل الصغيرة والكبيرة، بحيث لا تنشأ أزمات كبيرة.



اتصل بمشورة الوالدين على **هاتف الوالدين** (رقم ضد الهموم والكرب) على الرقم **٠٨٠٠١١١٠٥٥٠**. نصيحة مجانية وبدون رسوم للأهل.

تقدم **استشارة مجانية للأهل** من قبل جمعية «المؤتمر الاتحادي للتربية» على الإنترنت على الصفحة: www.bke-beratung.de.



ماذا تفعل عند الصراخ بشكل مفرط؟

يمكن للأطفال التعبير عن احتياجاتهم في الأيام الأولى تقريباً فقط من خلال الصراخ. أحياناً يكون صراخ الأطفال خاصة في المساء الباكر، مزعج حقاً ويمكن أن يجعل الأهل يائسين. إذا وجدت أن طفلك «صعب» بشكل خاص - وكنت تشعر بتوتر متزايد وعاجز، فيرجى الاتصال بطبيبة أو طبيب أطفالك أو القابلة.

يمكن أن يؤدي الإرهاق إلى ردود فعل انفعالية وأفعال طائشة. لكن يجب ألا تهز طفلك أبداً. يمكن أن تحدث إصابات خطيرة في الدماغ والأوعية الدموية وتعرض طفلك للخطر.



لا تهز!

من المهم أن تتعلم كيف تهدأ نفسك وطفلك، وكيف تريح نفسك.

إذا كنت تدرك أنك تفقد الصبر:

- خذ استراحة قصيرة.
- ضع طفلك بأمان في سريته.
- اترك الغرفة.
- تنفس بعمق.
- انظر إلى طفلك كل بضع دقائق.
- احصل على دعمك إذا لزم الأمر.

سوف تجد أيضاً مشورة ومساعدة شخصية فيما يسمى بسيارات إسعاف لمشاكل الصراخ المتكررة الموجودة في العديد من المناطق. تقدم مراكز الإرشاد الأسري أيضاً المساعدة لك.

عندما يصرخ طفلك، فإنه يظهر لك بالتأكيد أنه بحاجة إليك أو إلى مقدم رعاية آخر. لا يصرخ طفلك أبداً لإزعاجك! تمر وتتقضي مرحلة الصراخ. عادةً من الشهر الرابع.



مزيد من المعلومات أيضاً والمساعدة في منطقتك تجدها في: www.elternsein.info



مزيد من المساعدة والعروض للأمهات

مساعدة عند تقلب المزاج بعد الولادة / اكتئاب ما بعد الولادة

تعاين العديد من الأمهات الصغيرات من تقلبات مزاجية غير متوقعة خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة. هذا له أسباب جسدية، لأن هرمونات الحمل والولادة تتفكك الآن بسرعة. من الناحية النفسية، غالبًا ما يكون الدور الجديد كأم غير مألوف ومجهد - مع كل الفرح والسرور بالطفل. يميز هذا معًا بما يسمى بأيام البكاء (الولولة والعواء) (الكآبة النفاسية)، وهي صعود وهبوط في المشاعر، والتي يتم نسيانها بسرعة بتشجيع من العائلة والأصدقاء والقبالات.

ومع ذلك، إذا استمر المزاج المكتئب أو المخاوف القوية لفترة أطول، فقد يكون هناك اكتئاب يتطلب علاجاً بعد الولادة.

اقصدي بثقة كبيرة قابلتك أو طبيبتك أو طبيبك للحصول على المساعدة المهنية. بحيث تشعرين بتحسّن مرةً أخرى قريباً ويمكنك العودة إلى طفلك بثقة.

رياضة بدنية لإعادة البناء للأمهات

تساعد دورات الرياضة البدنية الترميمية للأمهات من حوالي الأسبوع السادس بعد الولادة على إعادة بناء اللياقة البدنية. الأنسجة الضامة، عضلات الحوض والبطن وقامة الجسم كاملةً يجب أن تعود مرةً أخرى إلى وضع ما قبل الحمل. في الوقت نفسه، تتطلب رعاية وحمل طفلك مجموعات عضلية جديدة تماماً واحتياجات طاقة. ربما يريد الأخ الأكبر لطفلك أن يكون في ذراعك مرةً أخرى - حيث يكون التدريب اللطيف خطوة بخطوة جيداً وممتعاً!

يتم إجراء مثل هذه الدورات التدريبية من قبل القابلات أو مدربات ومدربين متدربين تدريباً وعادةً ما تكون مأجورة. ومع ذلك، يمكن استرداد التكاليف إلى حد ما عن طريق التأمين الصحي - إذا تم فحص جودة العرض. استعلمي قبل ذلك لدى تأمينك الصحي لتغطية التكاليف. يمكنك العثور على معلومات حول العروض في جناح الولادة.



لا تُقِ مجدداً

kindergesundheit-info.deBZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Ihre Themen in einem Eltern-Portal

Wann krabbelt mein Kind, wann läuft es?
Wie führe ich die Beikost ein?
Wie machen wir die Wohnung kindersicher?
Was tun, wenn das Kind fiebert?

Zu all diesen Fragen und vielen mehr finden
Sie Antworten auf kindergesundheit-info.de

✓ Alltagstipps

✓ Checklisten

✓ Infografiken

✓ Videos

www.kindergesundheit-info.de

Für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes

يتم تقديم الاقتراحات والمعلومات للأهل أيضاً من خلال كتيبات BZgA:

الطفل (فقط باللغة الألمانية)

معلومات للأهل حول السنة الأولى من الحياة

- ✓ الأشياء العملية للبداية
- ✓ الأسابيع الأولى مع الطفل
- ✓ رعاية طفلك
- ✓ تطور وصحة طفلك
- ✓ تغذية طفلك مع أسئلة حول الرضاعة الطبيعية وإدخال الأطعمة التكميلية



رقم الطلب: ١١٠٣٠٠٠٠

106 صفحات/ قياس الورق A4

لقاحات الأطفال (فقط باللغة الألمانية)

الحماية من الأمراض المعدية

يتم تلقيح غالبية أولياء الأهل يسمحون بتلقيح أطفالهم وفقاً لتوصيات لجنة اللقاح الدائمة (STIKO). قبل ذلك، يرغب بعض الأهالي في الحصول على مزيد من المعلومات: ما مدى خطورة ما يسمى بأمراض الأطفال حقاً؟ ما هي اللقاحات المستحقة، ولماذا يجب أن تتم بعض هذه اللقاحات في الأسابيع الأولى من الحياة؟ يقدم هذا الكتيب من BZgA إجابات على هذه الأسئلة. بالطبع، لا يحل محل الاستشارة الطبية لللقاحات الموصى بها. يمكن أيضاً العثور على معلومات مفصلة في عروض BZgA الأونلاين عبر الإنترنت:

www.impfen-info.de



رقم الطلب: ١١١٢٨٠٢٧٠

٤٠صفحة/ قياس الورق A٦



العنوان للطلب

يمكن طلب جميع الكتيبات مجاناً من BZgA ، كولونيا ٥٠٨١٩ ، عن طريق الفاكس 0221/8992257 أو عبر الإنترنت عبر www.kindergesundheit-info.de. وهي متوفرة أيضاً للتنزيل مجاناً بتنسيق PDF.

مزيد من المعلومات حول النمو الصحي تجدها في

www.kindergesundheits-info.de



U9 U8 U7a U7 U6 U5 U4 U3 U2 U1

المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA)

مارفيلغ ١٤٩-١٦١، ٥٠٨٢٥ كولونيا