

CareBaby

دليلك المفيد لطفل
حديث الولادة وسعيد
والتعافي ما بعد الولادة.



جدول المحتويات



- 3 شعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون (CareOregon)
- 6 تهانينا، لقد أصبحت والدة!
- 7 كيفية استخدام هذا الدليل
- 8 الموارد
- 12 "الثالث الرابع من الحمل"
- 22 طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر
- 40 طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر
- 48 طفلك الرضيع في سن 6-12 شهرًا
- 56 اتصلوا بنا

شعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون (CareOregon Customer Service)

إن ساعات العمل لدينا الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً. أيام الإثنين إلى الجمعة.

خدمة الزبائن: **503-416-4100** أو على الرقم المجاني **800-224-4840**
TTY (المبرقة الكاتبة): 711

النص للدردشة (Text to Chat): **503-488-2887**

أرسلوا إلينا رسالة آمنة من خلال: careoregon.org/portal



بمن تتصلين عندما يكون
لديك أسئلة

لتوجيه أسئلة حول صحة
طفلك، اتصلي بعيادتك أو
إسألني مُقَدِّمَة الخدمة لديك.

للأسئلة حول المنافع والخدمات،
اتصلي هاتفياً بشعبة خدمة
الزبائن في كير أوريغون
(CareOregon Customer Service).



إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفوي للزيارات أو المكالمات الهاتفية إلى مكتب مُقَدِّم/ة الخدمة لديك، فيحق لك قانوناً الحصول على هذه الخدمة مجاناً. كما تقدم شعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون خدمات الترجمة أيضاً. **فقط اسألني.**

هل أنت بحاجة إلى المساعدة في الذهاب إلى موعد للرعاية البدنية، أو رعاية طب الأسنان أو رعاية الصحة العقلية؟

بصفتك عضو في هيلث شير/كير أوريفون (Health Share/CareOregon)، بإمكانك الحصول على المساعدة في النقل من خلال **رايد تو كير (Ride to Care)**. واعتمادًا على احتياجاتك، فقد تكون أي مما يلي:

- المساعدة في دفع تكاليف الوقود
- بطاقات للنقل السريع بأسعار مخفضة
- الرحلات

اتصلي برايد تو كير (Ride to Care) قبل 48 ساعة على الأقل، إن أمكن ذلك: 503-416-3955، أو على الرقم المجاني 855-321-4899 أو 711 للمبرقة الكاتبة TTY. تفتح خطوط الهاتف كل يوم، على مدار 24 ساعة في اليوم.



تهانينا، لقد أصبحت والدة!

- المساعدة في النقل للذهاب إلى مواعيد الرعاية الصحية التي يغطيها التأمين
- الدعم المتعلق بالطعام، والمساعدة في الإقلاع عن التدخين وغير ذلك الكثير

ماذا يجب الاعتناء به ومتى. سنضع ملاحظات تتعلق بأوقات المواعيد، ومتى نوصي بإجراء التلقيحات وما العمل عندما يُصاب طفلك بمرض.

ما الذي يحدث لك ولطفلك الرضيع. سنزودك بالمعلومات حول ما يجب البحث عنه خلال العام القادم – فالأطفال الرضع يتغيرون بسرعة!

إن هيلث شير وكير أوريفغون موجودون هنا للسير معك في الأشهر المقبلة.

مع أطيب التمنيات، هيلث شير/كير أوريفغون

بصفتك والدة لمولود جديد، فإنك في رحلة مهمة. وهي رحلة مثيرة وقد تكون مخيفة بعض الشيء، مع الكثير للتفكير به وعمله.

لهذا السبب وضعت هيلث شير (Health Share) وكير أوريفغون (CareOregon) هذا الدليل لمساعدتك أنت وطفلك الرضيع على أن تكونا بصحة جيدة وسعداء قدر الإمكان. يشمل الدليل ما يلي:

المنافع. كعضو مشترك في ميديكيد، يمكنك أنت ومولودك الجديد الوصول إلى خدمات مفيدة بعد الولادة وأثناء السنة الأولى لطفلك. وتشمل هذه ما يلي:

- المواعيد للرعاية البدنية، ورعاية طب الأسنان، ورعاية الصحة العقلية
- المزيد من المنافع لفترة 12 شهر على الأقل بعد الولادة

كيفية استخدام هذا الدليل

يُقسم هذا الدليل إلى أربع أجزاء للرجوع إليه بسهولة.

3. طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر.
تشمل المواضيع زيارات العافية للطفل، وقياس النمو، والفحص التنموي وسلامة الرضيع.

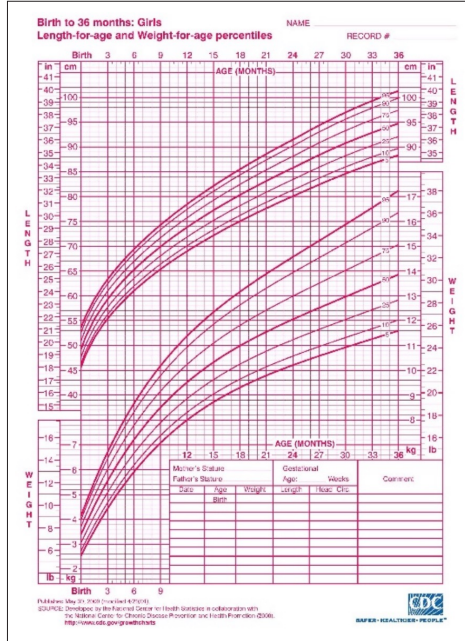
4. طفلك الرضيع في سن 6-12 شهرًا.
تشمل المواضيع الرعاية بالأسنان للرضع، والأطعمة الصلبة، والعلامات البارزة كالزحف والمشي والكلام.

وفي مسار كل ذلك، لدينا الرسوم البيانية وقوائم المراجعة التي يمكنك استخدامها لمتابعة الأشياء المهمة، ومساحة لكتابة ملاحظتك الخاصة.

1. "الثالث الرابع من الحمل". تشمل المواضيع العناية في مرحلة ما بعد الولادة، وتقديم المساعدة في تغذية المولود الجديد، وعلامات التحذير الجسدية، والنوم والنوم المشترك، والاكْتئاب، والتوتر، والإرشاد والصحة العقلية، واستخدام التبغ والسجائر الإلكترونية والمواد الأخرى، بالإضافة إلى موارد الصحة العامة.

2. طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر.
تشمل المواضيع إبلاغ خطة أوريغون الصحية (Oregon Health Plan: OHP) حول طفلك، وفحوصات المولود الجديد، والبول والبراز والحفاضات، وأساليب الدعم المتعلقة بتغذية المولود الجديد، والمرض، والأدوية، وتحصين الجسم واللقاحات، والبكاء والمغص، والانتباه لطفلك، وتركيب مقعد السيارة، والعناية بالحبلى السري والختان (الطهور).

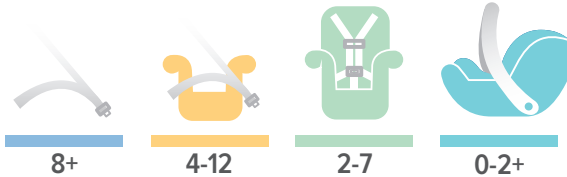
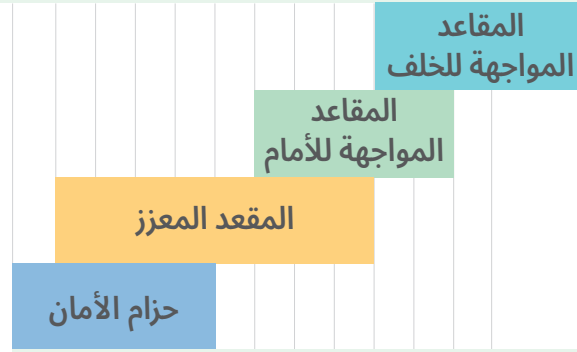
الموارد



أنظري في الموقع الإلكتروني
cdc.gov/growthcharts
لمشاهدة
الرسم البياني هذا بحجم أكبر.

مقاعد السيارات الموصى بها استنادًا
لعمر طفلك (حسب السنين) وحجمه

الولادة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13+



link.careoregon.org/ohp-car-seats

الموارد

كما لدى إدارة الصحة العامة في مقاطعتك موارد أيضًا
للوالدين والأطفال:

مقاطعة كلاكاماس:

clackamas.us/publichealth

مقاطعة مولتنومة: multco.us/health

مقاطعة واشنطن (Washington):

co.washington.or.us/HHS/PublicHealth

يقدم برنامج تغذية الأمهات والرضع والأطفال (Women, Infants and Children) program: WIC المجاني الأطعمة الصحية للحوامل، والوالدين حديثاً، والرضع والأطفال حتى سن الخامسة. يقدم برنامج WIC التثقيف الغذائي والدعم في شؤون الإرضاع والأغذية الصحية والإحالات إلى البرامج الصحية والمجتمعية. تعرفي على خدمات WIC لمقاطعتك عبر الإنترنت:

مقاطعة كلاكاماس (Clackamas):

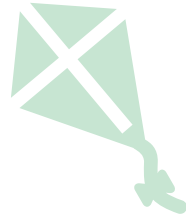
clackamas.us/publichealth/wic.html

مقاطعة مولتنومة (Multnomah):

multco.us/wic

مقاطعة واشنطن (Washington):

co.washington.or.us/HHS/WIC



- إليك قائمة باللقاحات الموصى بها لطفلك الرضيع:**
- DTaP – لقاح ضد ”الختّاق، والكزاز (التيتانوس)، والشاهوق“ (الشاهوق هو السعال الديكي). يتلقى الأطفال لقاحًا ضد DTaP ست مرات على العموم بين أعمار 0-18 شهرًا. ومن بعد ذلك يوصى بتلقي حقنة ضد DTaP مرة واحدة كل عشر سنوات على الأقل.
 - Hep A – لقاح ضد التهاب الكبد أ (hepatitis A)، والذي يُعطى مرة واحدة فقط بين أعمار السنة والسنتين.
 - Hep B – لقاح ضد التهاب الكبد ب (hepatitis B)، والذي يُعطى أربع مرات بين أعمار الـ2-0 سنة.
 - Hib – ”المستدمية النزلية النوع ب“ (Haemophilus influenzae type b) يمنع انتشار الأمراض المتعلقة بجراثيم المستدمية النزلية. يُعطى ثلاث أو أربع مرات في السنتين الأوليتين من العمر.
 - Influenza – المعروفة باسم لقاح الأنفلونزا، وهو لقاح يُعطى للأطفال سنويًا بعد سن الـ6 أشهر.
 - IPV – ”مختصر لقاح الفيروسات السنجابية المعطلة“ (inactivated poliovirus vaccine). يحمي هذا اللقاح الأطفال من الإصابة بشلل الأطفال. يُعطى أربع مرات بين الأعمار 0-6 سنوات.
 - MMR – ”لقاح ضد الحصبة والنكاف والحميراء (الحصبة الألمانية)“. يُعطى مرتين بين أعمار 0-6 سنوات.
 - PCV أو PPSV – لقاح ضد ”المكورات الرئوية“ أو ”المكورات الرئوية عديدة السكاريد“ والتي تساعد في منع الإصابة بالمرض الرئوي. سيتلقى طفلك أحد اللقاحين لأربع مرات في الأشهر الـ15 الأولى من عمره.
 - RV – لقاح ضد الفيروس العجلي (rotavirus vaccine) والذي يُعطى مرتين أو ثلاث مرات أثناء الستة أشهر الأولى.
 - Var – يمنع هذا اللقاح الإصابة بالفاريسيل، ويُعرف عادة باسم جدري الماء. يُعطى مرتين بين أعمار 1-6 سنوات.
- للحصول على المزيد من لمعلومات الأكثر تفصيلاً، عليك زيارة الموقع الإلكتروني cdc.gov/vaccines أو تحدثي مع مُقدِّمة الخدمة لديك.

الموارد

يبين المخطط التالي جدولاً نموذجياً للقاحات في السنتين الأولى من الحياة:

Var	RV	PCV/ PPSV	MMR	IPV	Hib	Hep B	Hep A	DTap	العمر
						✓			الولادة
						✓			1-2 شهر
	✓	✓		✓	✓			✓	شهرين (2)
	✓	✓		✓	✓	✓		✓	4 أشهر
	✓	✓			✓			✓	6 أشهر
				✓		✓			6-18 شهرًا
		✓	✓		✓				12-15 شهرًا
✓									12-18 شهرًا
							✓		12-24 شهرًا
								✓	15-18 شهرًا

0 إلى 3 أشهر

“الثالث الرابع من الحمل”

النظارات، ورعاية الأسنان والمشورة. تُعتبر الأسابيع الأولى بعد الولادة حيوية لك ولطفلك الرضيع – فهي تساعد في ترسيخ الأسس لصحة الأطفال الرضع والوالدين والتي ستدوم عبر عمر الطفل بأكمله.

فبالإضافة إلى زيارات العافية للطفل (أنظري في الصفحة 40)، فمن المهم زيارة مُقدِّمة الخدمة لديك للتأكد من أنك تستمرين بالتمتع بصحة جيدة بعد ولادة مولودك. إنك تتكيفين مع العديد من التغييرات خلال الأسابيع الأولى من حياة طفلك الرضيع، بما في ذلك التغييرات

تُسمى الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة “الثالث الرابع من الحمل”. ستساعدك المواضيع التالية على تقديم الدعم لك خلال الأشهر الثلاثة الأولى كأم!

رعاية ما بعد الولادة للوالدين الجدد.

بصفتك عضو في هيلث شير/كبير أوريغون، تبقى تغطيتك للرعاية البدنية، ورعاية الأسنان ورعاية الصحة العقلية سارية المفعول إلى حد 12 شهرًا على الأقل بعد انتهاء الحمل (بغض النظر عن أية تغييرات في ذلك أو ظروفك). يعني ذلك أنه ما زال الوقت متاحًا لديك للوصول إلى منافع الحمل “الإضافية” كالحصول على

”الثالث الرابع من الحمل“

الخدمة لديك مساعدتك في تحديد متى يكون من الآمن استعادة نشاطك، والبحث في خيارات تنظيم نسل الأسرة، وربطك بموارد أخرى عندما تدعو الحاجة لذلك.

المساعدة في تغذية المولود الجديد.

تُعتبر الرضاعة الطبيعية – وتُدعى أيضًا رضاعة الصدر أو رضاعة الجسم – طريقة مهمة لإعطاء الرضع التغذية التي تحتاج إليها أجسامهم بينما تساعد في تنمية المناعة الطبيعية ضد الأمراض. تغطي كير أوريغون خدمات استشاريي الرضاعة، والذين يقدمون الدعم والمساعدة فيما يتعلق بأي من أمور الرضاعة التي تواجهك. كما تشمل تغطية التأمين وبالكامل مضخات الثدي.

الجسدية والاجتماعية والنفسية. حيث تطرأ تغييرات على هرموناتك، وتتعلمين كيفية الاعتناء بمولودك الجديد، وفي خضم الإثارة قد توازنين بين مشاعر التعب والتوتر والألم والتحديات الأخرى.

فعلى الرغم من أنك لم تعودي حاملًا، توجد مخاطر صحية جديدة بعد الولادة والتي سيتوجب على مُقَدِّمِة الخدمة لديك فحصها. حددي موعدًا مع مُقَدِّمِة الخدمة لتبادل الأفكار والآراء بشأن احتياجاتك الصحية. تُعتبر المواعيد في مرحلة ما بعد الولادة مهمة لك، تمامًا كأهمية زيارات العافية لمولودك الجديد. بإمكان مُقَدِّمِة



اتصلي بالرقم 911 للحالات التالية:

- ألم في صدرك.
- انسداد التنفس أو ضيق التنفس.
- نوبات صرعية.
- أفكار حول إلحاق الأذى بنفسك أو شخص آخر.

أو اتصلي بمُقَدِّمِة الخدمة لديك إذا لاحظت ما يلي:

- **نزيف**، يتسرب من خلال وسادة قطنية واحدة كل ساعة، أو خثرات الدم بحجم البيضة أو أكبر من ذلك.
- **جرح لا يلتئم**.
- **ساق حمراء أو منتفخة** مؤلمة أو دافئة الملمس.
- **حمى** تبلغ 100.4 فهرنهايت أو أعلى.
- **صداع** لا يتحسن، حتى بعد تناول الدواء، أو صداع شديد مصحوب بتغييرات في الرؤية.

الفيتامينات أثناء فترة ما قبل الولادة.

استمري في تناول فيتاميناتك التي كنت تتناولينها قبل الولادة لفترة ستة أشهر بعد ولادة رضيعك، أو أكثر، إذا كنت لا تزالين تمارسين الرضاعة الطبيعية. تعتبر فيتامينات ما قبل الولادة مجانية وبإمكانك الحصول عليها بوصفة طبية من مُقَدِّمِة الخدمة لديك.

العلامات التحذيرية أثناء فترة ما بعد

الولادة. تتعافى معظم الأمهات اللاتي يلدن بدون أية مشاكل. ولكن قد تحصل مضاعفات، وإن معرفة ما الذي يجب البحث عنه قد ينقذ حياتك. وضعت رابطة الممرضات المعنيات بصحة المرأة والتوليد وحديثي الولادة (The Association of Women’s Health, Obstetric, and Neonatal Nurses: AWHONN) لائحة مفيدة تحتوي على الأشياء التي يتوجب عليك البحث عنها بعد الولادة. لدى استخدامك للمختصر POST BIRTH، إليك الأسباب حيث قد تريدين الاتصال بالرقم 911 أو مُقَدِّمِة الخدمة التابع لك.

”الثالث الرابع من الحمل“

الرضع. تأكدي من عدم لف (تقميط) طفلك الرضيع بإحكام شديد أو غير محكم للغاية. إذا كان اللف ضيق جداً قد يكون التنفس صعباً على طفلك، وإذا كان غير محكم للغاية فقد يخرج من البطانية.

- **أنشئي روتينًا.** بإمكانك البدء بروتين لوقت النوم منذ بلوغه سن الشهرين، حيث تجعلين طفلك الرضيع يعتاد على فكرة أن هناك وقتاً للنوم. وقد يكون ذلك استحمام، أو أغنية خاصة، أو التعتيم في الغرفة – أي شيء يشير إلى طفلك الرضيع بأنه قد حان وقت النوم.
- **خذي قيلولة عندما يناموا.** إذا سمح جدولك بذلك، خذي قيلولة عندما يأخذ طفلك الرضيع قيلولة. يمكن أن تساعد القيلولة القصيرة في إنعاشك.

النوم. غالبًا ما يكون النوم محور تركيز كبير خلال الأشهر الأولى للطفل الرضيع. هل ينام الطفل الرضيع بما فيه الكفاية؟ هل تنامين أنت بما فيه الكفاية؟ كيف يمكنك الاعتناء بطفلك الرضيع وأنت متعبة جدًا؟ قد تكون قلة النوم وتطبيق روتين للنوم لطفلك الرضيع أمرًا محبطًا. فيما يلي بعض التلميحات من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics) لمساعدة الجميع في النوم بشكل أفضل:

- **يجب على الأطفال الرضع أن يناموا على ظهورهم.** يزداد خطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ (أنظري صفحة 44) عندما لا يكون الأطفال الرضع على ظهورهم.
- **قمطي طفلك الرضيع.** يتمتع العديد من الأطفال الرضع (لكن ليس جميعهم) بشعور مريح بأنهم ملفوفون بشكل مريح في بطانية للأطفال

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالمشاركة بالغرفة مع طفلك الرضيع – لكن ليس المشاركة بالسرير – للسنة الأولى، أو أثناء الأشهر الست الأولى.

نريد أن يكون الوالدان وأطفالهما الرضع بأمان. إذا كنت تمارسين المشاركة بالسرير، ضعي هذه التلميحات من مؤسسة أطفال تشارلي (Charlie's Kids Foundation) في الاعتبار:

- ضعي طفلك الرضيع على ظهره عندما ينام.
- استخدمي فراشًا متينًا، وأزيلي البطانيات، والوسادات والحيوانات المحشوة التي لا حاجة لها أو المبعثرة.
- لا تدعي طفلك الرضيع يشعر بحر شديد.
- لا تتشاركي بسريرك إذا كنت تحت تأثير الكحول، أو المخدرات أو الأدوية القوية.

النوم الآمن. قد تسمعين مختلف المصطلحات فيما يتعلق بهذا الموضوع. إليك معانيها:

- النوم المشترك هو عندما ينام طفلك الرضيع في نفس الغرفة التي تنامين فيها، وليس في غرفته الخاصة.
- تعني المشاركة في الغرفة أن طفلك الرضيع ينام في غرفتك معك، لكن ليس في سريرك. مثلًا، قد يكون لهم مهدهم في غرفتك.
- تعني المشاركة بالسرير عندما ينام طفلك الرضيع بجانبك في سريرك.

”الثالث الرابع من الحمل“

س: أشعر بأني مغلوبة على أمري.
فماذا أفعل؟

ج: تشمل هيلث شير/كير أوريغون الإرشاد ضمن تغطية منافعك كما هو الحال مع كافة أعضائها. أطلب من مُقَدِّمِة الخدمة المسؤُول عن الحمل فيما إذا كانت العيادة توفر مرشدًا ضمن موظفيها. أو اتصلي بشعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون: على الرقم 503-416-4100، أو الرقم المجاني 800-224-4840.



الدعم العاطفي. يُعتبر إنجاب الأطفال عمل شاق. من الطبيعي أن يشعر والدي المولود الجديد بالتوتر. تذكري أنك لست لوحده، وتأكدي من اعتنائك بنفسك. تغطي كير أوريغون الخدمات التي من شأنها مساعدتك في معالجة التوتر، أو الحزن، أو القلق أو الأسى.

موارد الصحة العامة. توجد العديد من الموارد المتعلقة بالصحة العامة لمساعدتك بينما تبدئين حياتك مع طفلك. إليك بعض الخيارات:

• **برنامج النساء والرضع والأطفال**

(Women, Infants, and Children Program: WIC):

يعتبر WIC برنامج للتغذية في الصحة العامة على الصعيد الوطني. يساعد برنامج WIC العائلات بالمواد الغذائية الصحية وغير ذلك الكثير. يُعتبر العملاء في خطة أوريغون الصحية (Oregon Health Plan: OHP) مؤهلين لبرنامج WIC إذا كنَّ حوامل، أو قد أنجبن مولوداً مؤخرًا، أو يمارسن التغذية الطبيعية أو إذا كن يقدمن الرعاية لطفل أصغر من سن الخامسة. بإمكان أي شخص يعتني بطفل أن يقدم طلبًا للاشتراك في برنامج WIC. يقدم برنامج WIC ما يلي:

« مخصصات لشراء الأغذية الصحية

« تلميحات حول التغذية، والتمارين، والعناية في مرحلة ما قبل الولادة، وتغذية الصغار وأكثر من ذلك.

استخدام منتجات التبغ، والسجائر الإلكترونية ومواد أخرى.

عندما تدخين، فإن طفلك الرضيع يدخل. لكن كلاكما تستطيعان أن تكونا خاليين من التبغ. تحدثي مع مقدمك للرعاية الأولية (PCP) أو مقدمة الخدمة لشؤون الحمل حول الخدمات التي تقدمها كير أوريغون لمساعدتك في الحد من التدخين أو الإقلاع عنه. أو اتصلي ببرنامج الإقلاع عن التدخين إلى الأبد (Quit for Life®)، وهو خدمة مجانية تقدم الإرشاد هاتفيًا أو من خلال الإنترنت:

• اتصلي بالرقم المجاني

800-QUIT-NOW (800-784-8669)

• زوري الموقع الإلكتروني

quitnow.net/Oregon

يُعتبر الحصول على العلاج ضد تعاطي العقاقير – كالكحول والمخدرات – أحد أفضل الأشياء التي بإمكانك عملها لأجل طفلك الرضيع. يغطي التأمين جميع هذه الخدمات بالكامل. أطلب من الPCP لديك أن يساعدك في البدء بذلك.

”الثالث الرابع من الحمل“

• **فاميلي كونيكٲس (Family Connects):** إذا كنت مقيمة في ولاية أوريغون، فإن فاميلي كونيكٲس خدمة تقدم الزيارات المنزلية المجانية من قبل الممرضات (ين). ستحدد الممرضة المحلية الزيارات لحوالي ثلاثة أسابيع بعد ولادة رضيعك لمساعدتك في الحفاظ على صحتك وصحة مولودك. فإنهم على دراية بالموارد في المجتمع وبإمكانهم المساعدة في الإجابة على أي من أسئلتك. لمعرفة المزيد عن البرنامج المجاني هذا وما يتاح في مقاطعتك، زوري الموقع الإلكتروني familyconnects.org أو اتصل بشعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون على الرقم 800-224-4840 أو 711 للمبرقة الكاتبة TTY.

الجزء القادم:
طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر!

« المساعدة في التغذية الطبيعية/رضاعة الصدر/رضاعة الجسم والمضخات لاتي بحاجة لها
« صفوف تثقيفية لمجموعة متنوعة من المواضيع الصحية وتربية الأطفال
« معلومات حول خدمات أخرى متاحة في مجتمعنا المحلي.

تعالج المقاطعة التي تعيشين فيها شؤون تقديم الطلبات والخدمات المتعلقة بـWIC. لمعرفة المزيد، راجعي الموقع الإلكتروني لبرنامج WIC في المقاطعة التي تعيشين فيها.

الموقع الإلكتروني لبرنامج WIC لمقاطعة كلاكاماس (Clackamas):

clackamas.us/publichealth/wic.html

الموقع الإلكتروني لبرنامج WIC لمقاطعة مولتنومة (Multnomah County): multco.us/health/wic

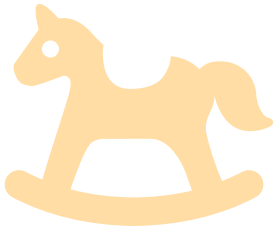
الموقع الإلكتروني لبرنامج WIC لمقاطعة واشنطن (Washington County):

co.washington.or.us/hhs/wic/index.cfm



“الثالث الرابع من الحمل”

ملاحظاتي:



0 إلى 3 أشهر

طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

اللقاحات أثناء هذا النطاق العمري:

العمر	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/ PPSV	PPSV	RV
الولادة		✓					
1-2 شهر		✓					
شهرين (2)	✓		✓	✓	✓	✓	✓



طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

تحديث خطة OHP حول وضعك وميلاد مولودك الجديد بأي من الطرق التالية:

« اتصلي بخطة OHP على الرقم 800-699-9075

« سجلي الدخول أو أنشئي حسابًا في خدمة ONE لتحديث المعلومات: one.oregon.gov

« أرسلني رسالة إلكترونية لتحديثاتك وأسئلتك إلى oregonhealthplan.changes@state.or.us

إذا كنت سترسلين رسالة إلكترونية، ضعي طلبك على سطر الموضوع في الرسالة (مثلًا، "ولادة رضيع" أو "تغيير وضع الحمل"). أدرجي المعلومات الأساسية إذا كنت سترسلين بريدًا إلكترونيًا: الاسم الكامل، والرقم التعريفي للعضو ورقم الهاتف حيث يمكن التواصل معك.

تحققي من إن خطة تأمين طفلك الصحية هي نفسها خطتك.

إبلاغ خطة أوريغون الصحية (Oregon Health Plan: OHP) حول مولودك. لا

يُسجل مولودك في خطة OHP تلقائيًا. يجب عليك أو المستشفى إضافة مولودك إلى OHP خلال 30 يومًا بعد الولادة ليكون لديه الوصول الكامل لمنافعك من ميديكيد. يجب إعلام OHP حول ولادة طفلك الرضيع.

س: كيف يُضاف اسم طفلي إلى خطة OHP؟

ج: غالبًا ما ترسل المستشفى نموذج إخطار حول مولود جديد إلى خطة OHP. إذا لم تكن المستشفى تقوم بذلك، اتصلي بشعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون وأطلبي نسخة عن النموذج. بإمكانك جلب هذا النموذج إلى المستشفى أو الموعد المحدد للمولود الجديد. أو، يمكنك

طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

- برنامج فحص بقع الدم لحدِيثِي الولادة الإقليمي الشمالي الغربي (The Northwest Regional Newborn Bloodspot Screening: NWRNBS)، والذي يجري اختبارًا للدم لفحص أكثر من 40 حالة مختلفة.
- إجراء فحوصات للأمراض القلبية الخلقية التي تُعرف أحيانًا بالمختصر CCHD، خلال فترة 24-72 ساعة في حياة الطفل.
- فحص السمع الذي تتطلبه ولاية أوريغون أثناء الشهر الأول من عمر طفلك الرضيع.

بالإضافة إلى العناية التي يتلقونها في المستشفى، يحتاج الأطفال الرضع للرعاية من خلال مقدم رعاية أولية خاص بهم (PCP)، وغالبًا في الأسبوع الأول بعد ولادتهم. قد تكون أول زيارة للطفل الرضيع مع طبيب العائلة، أو طبيب أطفال أو قابلة.

الفحوص والإجراءات للمواليد الجدد.

- سيتلقى طفلك العديد من الفحوصات أثناء الأسابيع الأولى من حياته/ها. يوصي مقدمو الخدمات بالفحوصات التالية لطفلك في المستشفى مباشرة بعد الولادة:
- لقاح ضد التهاب الكبد نوع ب (hepatitis B)، وهو الأول من الجرعات الأربع التي يتلقونها أثناء سنتهم الأولى من العمر.
- حقنة فيتامين K. يولد جميع الرضع بنقص في فيتامين K. تساعد الحقنة على تخثر الدم وتقي من المشاكل التي تنتج عن نقص في فيتامين K.
- مرهم للعين، يسمى إريثرومايسين (erythromycin)، وهو مضاد حيوي يساعد في حماية طفلك الرضيع من الالتهابات في العين. قد تلاحظين مادة لزجة في عيون طفلك الرضيع أو بالقرب منها.

طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

تركيب مقعد السيارة. يجب أن يكون بحوزتك مقعد للسيارة قبل أن تسمح لك منشأة الولادة أخذ طفلك الرضيع إلى المنزل. فقد يكون من الصعب تركيب مقعد السيارة بشكل صحيح. ننصحك أن تحصل على فحص مجاني لمقعد السيارة من مؤسسة أوريغون إمبراكت (Oregon Impact) (زوري الموقع الإلكتروني oregonimpact.org أو اتصلي بالرقم 503-303-4954) أو بأي مكتب آخر يقدم فحوصات مجانية للسلامة.

إسألني مستشفاك فيما إذا كان يقدم صفوفًا في سلامة مقاعد السيارات. قد تقدم بعض البرامج أو الموارد المجتمعية مقاعد سيارات بأسعار مخفضة أو مجانية. اتصلني بشعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون وبإمكاننا مساعدتك في العثور على الموارد اللازمة. يمكن إيجاد المزيد من المعلومات حول سلامة مقاعد السيارات على الموقع الإلكتروني oregonimpact.org/Child_Passenger_Safety

- **مقدم الرعاية الأولية (PCP) الحالي لديك.** إذا كان الـ PCP لديك يعالج الأطفال أيضًا، بإمكانك أن تطلبي منه/ا أن يكون الـ PCP المسؤول عن طفلك الرضيع.
- **أطباء الأطفال والممرضين/ت الممارسات في طب الأطفال.** مهنيون طبيون متخصصون في معالجة الرضع والأطفال والمراهقين. اتصلني بكير أوريغون أو اطلبي المساعدة من الـ PCP لديك لإيجاد طبيب أخصائي في طب الأطفال، أو تحققي من دليلنا لمقدمي الخدمة على الموقع الإلكتروني careoregon.org/find-a-provider
- **عيادات الممارسة الأسرية.** يعالج هؤلاء المقدمين للخدمات كل من الأشخاص البالغين والأطفال. يمكن لمقدمي الرعاية الأولية في عيادات الممارسة الأسرية أن يكونوا أطباء عائليين، أو ممرضات ممارسات في الطب العائلي أو مساعدين للأطباء. قد تتمكني أنت وطفلك الرضيع مراجعة مُقدِّم/ة الخدمة نفسه في عيادة الممارسة الأسرية.

طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

نصيحة: يجب على أحزمة كرسي الأمان أن تسلك من خلال الكرسي بالقرب من أكتاف طفلك الرضيع، أو تحتها مباشرة. يجب أن يكون حزام الصدر متماسكاً مع إبطي طفلك الرضيع. يركز ذلك الحزام فوق الأضلاع الصدرية، وليس المعدة.



س: أي اتجاه ينبغي أن يواجهه مقعد السيارة؟









ج: عملاً بقانون ولاية أوريغون يجب على الرضع والأطفال الصغار أن يجلسوا في مقعد مواجه للنافذة الخلفية حتى بلوغهم سن السنتين.

س: أين يجلس طفلي الرضيع؟

ج: عملاً بقانون ولاية أوريغون، يجب على المواليد الجدد الجلوس في المقعد الخلفي إذا كانت المركبة مجهزة بكيس هواء في الجزء الأمامي.

طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

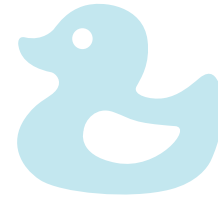
الحفاضات. ستغيرين العديد من الحفاضات عندما تصبحين أمًا! يمكن أن تتوقعي ما يلي في الأيام القليلة الأولى:

الحفاضات الملوثة	الحفاضات المبللة	
		اليوم الأول
		اليوم الثاني
		اليوم الثالث
		اليوم الرابع وما بعده

يمكن أن تتوقعي بعد ذلك تغيير حفاضات مولودك الجديد من ست إلى ثمان مرات كل يوم. وقد تساعد تغييرات الحفاضات المتكررة في تجنب طفح الحفاضات، الذي غالبًا ما تسببه الرطوبة.

العناية بالجلد السري. لدى الأطفال الرضع جعدة صغيرة جافة من الجل السري للأسابيع القليلة الأولى من الحياة. وتجف هذه الجعدة ويصبح لونها أسود قبل أن تسقط. حافظي على نظافتها وجفافها. دعي الجعدة تسقط من تلقاء نفسها بدلاً من سحبها.

الختان (الطهور). تغطي كير أوريغون تكاليف الختان. تحدثي مع مُقَدِّمِة الخدمة لديك إن كانت لديك أسئلة حول ما إذا كان يتوجب ختن طفلك الرضيع أم لا.



تكاليفها). توصي السي.دي.سي (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها) بتغذية الطفل ”بين أونسة وأونستين من حليب الرضاعة الاصطناعي كل ساعتين أو ثلاث في الأيام الأولى من الحياة“. بينما ينمو طفلك، تكبر معدته أيضًا. أنظري الرسم البياني في الصفحة 30.

قد تواجهين تحديات عند الرضاعة الطبيعية. تشمل التحديات الشائعة التورم، واحتقان الثديين، والانسداد في مجاري الحليب والتهاب الثدي (التهاب في أنسجة الثدي). في حين أن معظم هذه المشاكل غير خطيرة، فقد يكون من الصعب التعامل معها. كما قد يكون لديك أسئلة حول موعد تقديم زجاجة الرضاعة. يتمكن كل من مقدم الرعاية الأولية، مقدم/ة الخدمة لشؤون الحمل، واستشاريي الرضاعة الطبيعية ومجموعات مجتمعية مجانية مثل ”منظمة الحليب“ (illi.org) تقديم الدعم لمساعدتك.

ليس من المفروض تغيير الحفاضات كل مرة يتبول فيها طفلك، حسب قابلية امتصاص الحفاضات، لكن يجب عليك تغيير حفاض طفلك الرضيع إذا كان ملوثًا بالبراز. غالبًا ما يكون براز المواليد الجدد أسود اللون وشبيه بالقار، والذي يختفي بعد اليومين الأوليين. يُدعى ذلك العقي (ميكونيوم) وهو شيء طبيعي. إذا ما كان هنالك ما يقلقك حول براز طفلك – كلونه، أو قوامه، أو تكراره – اتصلي بمقدم/ة الخدمة لديك.

المساعدة في تغذية المولود الجديد.

يُعتبر الحليب الذي ينتجه جسمك أصح غذاء يمكنك إعطاؤه لطفلك الرضيع لتعزيز نموه في السنة الأولى. كما إنه طريقة خاصة للوالدين في تنمية علاقة وثيقة مع أطفالهم. بإمكانك مقابلة استشارية في الرضاعة في المستشفى بعد الولادة وبعد ذلك إذا واجهتك أية أمور تتعلق بالرضاعة الطبيعية. يمكن استبدال حليب الثدي بحليب الرضاعة الاصطناعي، لكن غالبًا ما تُعتبر الرضاعة الطبيعية الخيار الأكثر صحة (والأرخص في

طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

س: هل يحصل رضيعي على ما يكفي من الحليب؟ ألا يحصل على حليب أكثر من زجاجة الرضاعة؟

ج: ينتج الثديان الحليب بقدر ما يحتاج إليه الأطفال الرضع – وحسب ما تصرح به الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، فإن الثديين ”مصممان لإنتاج ما يكفي تماما ليسد حاجة طفلك الرضيع للحصول على التغذية، والنمو والتطور“. وعلى الرغم من أن الرضيع قد يبدو وكأنه يحصل على المزيد من الحليب من الزجاجة، إلا أن هذا غير صحيح. إذا كانت لديك مخاوف عما إذا كان طفلك الرضيع يحصل على ما يكفي من الحليب، تحدثي مع مُقدِّمة الخدمة أو استشارية الرضاعة.

س: لماذا لا أنتج الحليب بعد؟

ج: ”يدر“ الحليب عادة – مما يعني أنك تبدئين في إنتاجه – خلال أيام قليلة بعد الولادة. يولد المواليد الجدد مع احتياطات للطاقة ويتلقون ما يكفي من المواد الغذائية من مادة اللبأ، وهي مادة صافية يصنعها جسمك قبل إنتاج الحليب. ابتدئي بالرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر/رضاعة الجسم عقب الولادة بفترة وجيزة، حيث إنها ستساعد جسمك على البدء بصنع الحليب.



طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

ما هو حجم معدة الطفل؟

تذكرني أن معدة الطفل الرضيع ليست بنفس الحجم كمعدة الأشخاص البالغين! إليك رسم بياني يبين أحجام معدة طفلك الرضيع:



الشخص البالغ
الشمام
(4 أكواب)



من 6 أشهر إلى
سنة واحدة
كريب فروت
(6 أونسات - كوبيين (2))



2-3 أسابيع
الكيوي
(3-4 أونسات)



5-7 أيام
المشمش
(2-3 أونسات)



3-4 أيام
الجوزة
(1-2 أونسة)



1-2 يوم
الكرز
(.2-4 من
الأونس)

قدم المعلومات مؤسسة *Aeroflow Breastpumps*.
إذا كنت تمارسين الرضاعة الطبيعية وتخشين أنك لا تنتجين ما يكفي من الحليب، تحدثي مع مُقدِّمة الخدمة لديك.

طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

يجب أن يكون لديك لوازم الإسعافات الأولية التالية في منزلك:

- ميزان حرارة مصنوع خصيصًا للأطفال
- ضمادات
- شفاط أنفي (شفاط للمخاط)
- مقص للأظافر
- ملقط صغير

إليك بعض الأسباب، بموجب توصيات المايو كلينيك (Mayo Clinic)، والتي تدعو للاتصال بمقدم الخدمة لطفلك الرضيع:

- إذا كان سنه 0-3 أشهر وإذا كانت حرارته 100.4 فهرنهايت أو أكثر.
- إذا كان سنه 3-6 أشهر وإذا كانت حرارته في حدود 102 فهرنهايت ويبدو مريضًا، أو إذا كانت حرارته أعلى من 102 فهرنهايت.
- إذا كان سنه بين 6 و24 شهرًا وحرارته أعلى من 102 لأكثر من يوم واحد.
- إذا استمرت حرارته لأكثر من ثلاثة أيام.

المرض. سيصاب كل طفل رضيع بالحمى ونزلات البرد ويصاب بالجروح والخدوش في أي من الأوقات. يُعتبر من المهم معرفة ما هو الشيء الطبيعي وما يكون بحاجة إلى المزيد من الرعاية. إذا كانت لديك مخاوف حول طفلك الرضيع، اتصلي بمقدم الرعاية الأولية الخاص بهم. سيتوفر لدى العيادات مقدم للخدمة في جميع أوقات النهار او الليل. يوجد دليل مختصر على اليمين حول الاتصال بمهني طبي ومستوى الرعاية الذي قد يحتاج إليها طفلك الرضيع.



طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

إذا لم تكن أعراض طفلك الرضيع تهدد حياته، اتصلي أولاً بمقدم الخدمة لديه. فقد يريدون تحديد موعد. يعالج مقدم الخدمة الاعتيادي لطفلك الرضع على أفضل وجه حالات كنزلات البرد، والحمى والطفح الجلدي.

الأدوية. لا تُصنع معظم الأدوية للأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنتين. إذا كنت تعتقد أن طفلك الرضيع بحاجة للأدوية — كالتايلانول (Tylenol)، أو موترين (Motrin) أو بينادريل (Benadryl) المناسب للأطفال — اتصلي بمقدم الخدمة لديك أولاً. بإمكانهم إعلامك حول أي دواء يجب إعطاؤه، إن وُجد، والجرعة التي يجب إعطاؤها. كما يمكنهم أيضاً اقتراح أنواع من العلاج والتي لا تشمل الأدوية.

- إذا كان يبدو مصاباً بالإمساك، مع كمية قليلة جداً من البراز للعديد من الأيام.
- إذا كان مصاباً بنزلة برد والتي تجعل تنفسه صعباً.
- إذا كان مصاباً بالحمى في الأذن والذي يستمر لأكثر من أسبوع.
- إذا كان لديه سعال يدوم أكثر من أسبوع.
- إذا لديه طفح جلدي مفاجئ وغير مبرر.

س: متى اتصل بمقدم الخدمة لطفلي الرضيع مقابل الذهاب إلى قسم الطوارئ أو مركز للرعاية العاجلة.

ج: إذا كانت أعراض طفلك الرضيع تبدو مهددة للحياة — مثلاً، صدمة في الرأس، أو مشاكل في التنفس أو عدم الاستجابة — إذهبي إلى قسم الطوارئ أو اتصلي بالرقم 911. لا يتوجب عليك الاتصال بمقدم الخدمة لديك أو بخطة التأمين الصحي قبل ذلك.

طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

البكاء والمغص. عندما يبكي طفلك الرضيع، قد يؤدي ذلك إلى شعورك بالتوتر. تذكري أن بكاء الطفل الرضيع في معظم الحالات، يعتبر طريقته في طلب شيء ما. عندما يبكي الطفل الرضيع، اسألي نفسك فيما إذا كان جائعًا، أو متعبًا، أو إذا كان حفاضه قذرًا، أو لمجرد أنه يريدك أن تحمليه، أو هنالك شيء آخر يزعجه. قولي للأخوة، والأجداد ومقدمي الرعاية الآخرين بأن بكاء طفلك الرضيع يعني شيء ما، لكي يفكروا أيضًا حول ما يحتاج إليه عندما يبكي. تعلم الاستجابة إلى بكاء طفلك الرضيع بسرعة على أنه بأمان وعلى أنك والآخرين مقدمي رعاية جديرين بثقته.

وبغض النظر عن الإحباط الذي ينتج عن بكاء الطفل الرضيع، **لا ترجّي طفلك الرضيع على الإطلاق.** إذ يمكن لرج الطفل الرضيع أن يؤدي إلى إصابة في دماغه والوفاة.

التحصينات ضد بعض الأمراض المعينة واللقاحات.

تساعد اللقاحات على المحافظة على حماية أجسام الأطفال الرضع من بعض الأمراض المعينة. لقد ثبت أن اللقاحات آمنة وفعالة. تحمي اللقاحات طفلك من الأمراض الشديدة التي قد تؤدي إلى الوفاة في بعض الحالات. إذا كانت لديك أية أسئلة حول اللقاحات أو الجدول الموصى به، اتصلي بمقدم الخدمة المسؤؤل عن طفلك الرضيع.



طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

مراقبة طفلك الرضيع. عندما يكون رضيعك تحت رعايتك، من الأفضل عدم تركه لوحده. قد يكون لترك طفلك الرضيع لوحده آثار ضارة خطيرة، خاصة إذا كان بإمكان رضيعك الحركة بمفرده. إذا كان لابد من ترك طفلك الرضيع للحظة (لاستخدام المراض أو تحضير زجاجة حليب كمثال على ذلك)، تأكدي بوضعه في مكان سليم وآمن (كالمهد) حتى عودتك.

الجزء القادم: طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر!

يُحتمل أنك سمعت بمصطلح “مغص” أو وصف طفلك رضيع على أنه “مغفوس” لا يعني مصطلح “المغص” فقط للإشارة إلى الطفل الرضيع الذي لا يتوقف عن البكاء. تعرّف الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال مصطلح المغص على أن بكاء الطفل الرضيع يستمر لأكثر من ثلاث ساعات على التوالي. يبدأ عادة قبل أي يصبح عمره أسبوعين وينتهي بحلول سن الـ 3 أو 4 أشهر. إذا تعتقد أن طفلك الرضيع قد يكون مصابًا بالمغص، إسألني مقدم الخدمة الذي يقدم له الرعاية.



طفلك الرضيع في سن 0-3 أشهر

تذكري أن الإرشاد منفعة مغطاة بالتأمين لجميع الأعضاء في هيلث شير/كير أوريغون. أطلبي من مُقدِّمِة الخدمة إذا كانت العيادة تزود مرشدًا مستعدًا للخدمة ضمن موظفيها. أو اتصلي بشعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون: على الرقم 503-416-4100، أو الرقم المجاني 800-224-4840.

ملاحظاتي:



3 إلى ستة أشهر

طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر

اللقاحات أثناء هذا النطاق العمري:

العمر	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/PPSV	RV
4 أشهر	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 أشهر	✓		✓		✓	✓

سُفّحص نبضات قلب طفلك، بالإضافة إلى تنفسه، ومعدته، وذراعيه، وسيقانه، وجلده، وعيونه، وأذنيه، وأنفه، وفمه وحلقه جميعًا مع ردود أفعالها. سيُعطى طفلك الرضيع اللقاحات اللازمة للبقاء بأمان، وسيكون بإمكانك توجيه أي سؤال قد يكون لديك.

زيارات العافية للطفل. سيُرى مُقدِّمة الخدمة لديك طفلك بشكل منتظم للتأكد من أنك ورضيعك في حالة جيدة. أثناء زيارات العافية للطفل، سيقاس وزن وطول طفلك الرضيع لكي يتأكد الطبيب أن نمو طفلك يسير على الطريق الصحيح.

طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر

عادة ما تحدد زيارات العافية للطفل في الأعمار التالية:

مولود جديد: أول ستة أشهر

- « أيام قليلة بعد الولادة
- « سن الشهر الواحد
- « سن الشهرين (2)
- « سن الأربعة أشهر



الرضيع: 6-12 شهر

- « سن الستة أشهر
- « سن التسعة أشهر
- « سن الـ12 شهر (سنة واحدة)



الطفل الصغير: 1-3 سنوات

- « سن الـ15 شهرًا
- « سن الـ18 شهرًا
- « سن الـ24 شهر (سنتين (2))
- « سن الـ30 شهرًا (سنتين ونصف السنة)
- « سن الـ36 شهرًا (3 سنوات)
- « بعد ذلك، مرة واحدة في السنة!



قد يجري مُقدِّمُة الخدمة فحص إنمائي أيضًا لطفلك أثناء زيارات العافية للطفل.

استخدمي هذا الكتيب لكتابة الأسئلة التي ترغبين في توجيهها في موعد زيارة العافية ومتابعة لقاءات طفلك.

ملاحظات:

طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر

الفحص الإنمائي. ينمو طفلك الرضيع بعدة الطرق أثناء السنة الأولى من حياته. لا تقتصر هذه التغييرات على النمو البدني، لكنها تشمل النمو العاطفي، والاجتماعي والإدراكي (التعلم، والتفكير وحل المشاكل). تنمو مهارات جديدة أثناء هذه السنوات الأولى المهمة، والتي تشمل الزحف والمشي والكلام. يُشار إلى المهارات الجديدة هذه "المعالم التنموية" (أنظري الصفحة 50). يعتبر الفحص التنموي فحص قصير لمعرفة إذا ما كان الطفل يحقق هذه المعالم التنموية أو إذا كانت هنالك مجالات بحاجة للمساعدة.

قياس النمو. سيقاس مُقدِّمة/ة الخدمة لديك وزن طفلك الرضيع بالإضافة إلى طوله ومحيط رأسه أثناء زيارات العافية للطفل. توضع هذه في مخطط للنمو القياسي كالمخطط الموجود على الصفحة 8. سيساعد مُقدِّمة/ة الخدمة في التأكد بأن طفلك الرضيع يتلقى التغذية والمساعدة التي يحتاج إليها ليكون في أفضل صحة قدر الإمكان.

إن أمكن ذلك، تأكدي أنك لا تستخدمين هاتفك الجوال أو أي جهاز آخر كثيرًا بالقرب من طفلك الرضيع – إذ أن الأطفال الرضع بحاجة للتفاعلات التجاوبية لكي يزدهروا.

طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر

يعزز التكلم إلى الرضیع (وحولهم) النمو الطبيعي للدماغ. ويشمل ذلك القراءة اليومية لطفلك وتقليد الأصوات التي يقوم بها رضيعك.

تُعتبر الاستجابة إلى الرضیع إحدى طرق تعزيز نمو الدماغ. يعني ذلك أنه عندما تصدر عن الرضیع بريرات، وأصوات، وإيماءات، وغيرها، يستجيب مقدمو الرعاية من خلال التكلم إلى الرضیع، والتواصل البصري، وحمله وغير ذلك.

تحدث مع مُقَدِّمِة الخدمة لطفلك حول نمو الأطفال والفحص التنموي أثناء إحدى زيارات العافية للطفل. تحدثي مع مُقَدِّمِة الخدمة لطفلك في أي وقت تكون لديك مخاوف حول نمو طفلك. سيجري مُقَدِّمِة الخدمة لطفلك فحصًا تنمويًا لطفلك الرضیع للتأكد من نمو دماغهم مع نمو جسمهم. يستخدم العديد من مقدمي الرعاية استبيان الأعمار والمراحل (Ages & Stages Questionnaire: ASQ) لتقييم الأطفال بموجب قائمة للمعالم. يُعتبر الفحص التنموي طبيعيًا جدًا لا يستوجب القلق. سيستمر فحص طفلك إلى بلوغ سن الـ 5 سنوات على الأقل.

- **ضعي رضيعك للنوم على ظهره.** يُعتبر النوم على بطنه غير آمن وقد يزيد من خطر الإصابة بـSIDS. يمكن أن يكون ذلك أهم شيء تفعلينه لحماية طفلك من SIDS.
- **استخدمي فراشاً متيناً وشراشف مثبتة.** يجب إزالة أغطية السرير الفضفاضة من مهد طفلك الرضيع. يجب على البطانيات أن تكون رقيقة ومطوية حول فراش المهد. أو، بإمكانك استخدام لباس للنوم مؤلف من قطعة واحدة والذي يرتديه الرضيع بدلاً من استخدام البطانية.
- **حافظي على برودة طفلك الرضيع.** إذا يكون الطفل محمومًا بسبب تغطيته بالعديد من البطانيات والقبعات وما شابه ذلك فقد تؤدي هذه إلى إنقطاع النفس والذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث SIDS.

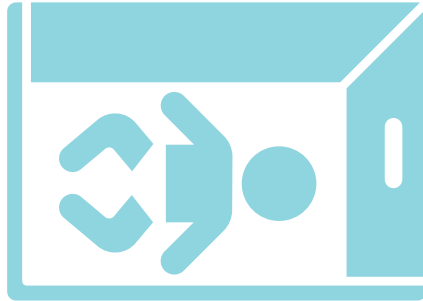
متلازمة موت الرضع الفجائي (Sudden infant death syndrome)

المعروفة بالمختصر SIDS. يُسمى SIDS أحياناً بموت المهد، الذي يشير إلى الموت غير المبرر لرضيع في عمر لا يتعدى السنة الواحدة، وعادة أثناء النوم ليلاً. وفي غالب الأحيان، يصيب SIDS الرضع بين سني الشهرين وأربعة أشهر. وفقاً للسي.دي.سي (cdc.gov/sids)، توجد أشياء مهمة يمكنك اتباعها للمساعدة في الوقاية من SIDS:



طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر

نصيحة: يسر كبير أوريغون ان تقدم المهود (أسرة للأطفال الرضع) التي تسهل نومه بامان وراحة. اتصلي بنا لمزيد من المعلومات!



- **استخدمي مصاصة.** بإمكان المصاصة أن تساعد في الوقاية من SIDS.
- **عدم التدخين.** يجب عليك وعلى أي أحد آخر عدم التدخين بالقرب من طفلك الرضيع. إذا كنت تدخين، من الأفضل تغيير ملابسك قبل حمل طفلك الرضيع. لا تدخني داخل منزلك.
- **لا تستعملي المخدرات أو المشروبات الكحولية إذا كنت تنامين في نفس الغرفة مع طفلك الرضيع.**

طفلك الرضيع في سن 3-6 أشهر

ملاحظات:



6 إلى 12 شهرًا

طفلك الرضيع في سن 6-12 شهرًا

اللقاحات أثناء هذا النطاق العمري:

العمر	DTap	Hep B	Hib	IPV	PCV/PPSV	RV
6 أشهر	✓		✓		✓	✓
6-18 شهرًا		✓		✓		

رعاية أسنانك وأسنان رضيعك مجانًا. استفسري من خطتك لرعاية طب الأسنان حول المنافع المتوافرة لطفلك الرضيع. يوجد رقم الهاتف لخطتك لرعاية الأسنان على بطاقة العضوية لهيث شير/كير أوريغون.

الرعاية بالأسنان للأطفال الرضع. تؤدي رعاية الأسنان إلى صحة أفضل بصورة عامة. ينبغي على طفلك الرضيع زيارة طبيب الأسنان لدى بزوغ سنه الأول. تغطي خطة أوريغون الصحية (OHP) في تأمينها

طفلك الرضيع في سن 6-12 شهرًا

من الأشهر. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بإعطاء طفلك الرضيع حليب الرضاعة لفترة سنة واحدة، إن أمكن ذلك، للاستمرار في تقديم المنافع التي يعززها هذا النوع من الحليب.

عندما تبدئين بإعطاء طفلك الرضيع الطعام الصلب، إبدئي بالأطعمة الصحية، كالفواكه والخضار المهروسة، وتجنبي الأطعمة المصنعة. عندما يأكل الأطفال الرضع الطعام الصلب، فإنهم يشكلون أيضًا أذواقهم، لذلك يساعد تغذيتهم بالأطعمة الصحية في تنمية أذواقهم لهذه الأطعمة. كما تساعد الأطعمة الصحية في تعزيز صحة أسنانهم عندما يبدأ طفلك الرضيع بالنمو. تجنبي الأطعمة السكرية، والمشروبات الحلوة كالعصير وأي شيء قد يكون كبيرًا جدًا أو يصعب تناوله.

الأطعمة الصلبة. ستقدمين الطعام الصلب في مرحلة ما. يقدم الموقع الإلكتروني CDC.gov هذه النصائح حول معرفة فيما إذا كان الطفل مستعدًا لتناول الطعام الصلب:

- عندما يجلسون في وضع مستقيم ويرفعون رؤوسهم دون مساعدة الغير.
- عندما يفتحون أفواههم عندما تقدمين الطعام لهم.
- عندما لا يعد لديهم انعكاسية اللسان التي تدفع الطعم خارج أفواههم.

كما يُوصى بتغذية طفلك الرضيع حليب الرضاعة أو حليب الرضاعة الاصطناعي أيضًا، حتى عندما تبدئين بتقديم الأطعمة الصلبة له. لا يحل الطعام الصلب محل حليب الرضاعة أو حليب الرضاعة الاصطناعي – فإن ذلك مرحلة انتقالية بطيئة، وغالبًا ما تستغرق العديد

طفلك الرضيع في سن 6-12 شهرًا

يزحف الأطفال الرضع، ويمشون ويتكلمون في مختلف المراحل. لا تقلقي – سيتعلم طفلك الرضيع هذه المهارات!

- **الزحف.** غالبًا ما يبدأ الأطفال الرضع بالزحف بين أعمار الـ6-10 أشهر. ينتقلون من مرحلة التدرج إلى الجلوس بشكل مستقيم. وفي النهاية، فإنهم يريدون استكشاف عالمهم ويتعلمون الزحف.
- **المشي.** تدعو هذه الخطوات الأولى إلى الكثير من الفرح، فمن الطبيعي أن تحدث بسرعة. قد يمشي الأطفال الرضع عند بلوغهم سن الـ10 إلى 14 شهرًا، وقد يمشي بعض الأطفال الرضع عندما تقترب أعمارهم إلى 16 أو 17 شهرًا. عندما يريد طفلك الرضيع البدء بالمشي، كوني على استعداد لالتقاطهم عندما يسقطون وكوني مشجعة وإيجابية. فقد لا يصلون إلى تلك المرحلة بالسرعة التي تريدينها، لكنهم سيصلون إلى تلك المرحلة!

متى
سيمشي
طفلي
الرضيع؟

متى سيمشي
طفلي الرضيع؟

متى سيبدأ
طفلي الرضيع
بالتكلم؟

الإنجازات. غالبًا ما تكون الأسئلة الواردة أعلاه في أذهان الوالدين الجدد. غالبًا ما تُبحث هذه الأسئلة المهمة مع مقدم الرعاية أثناء زيارة العافية للطفل.

طفلك الرضيع في سن 6-12 شهرًا

**نصيحة: تذكري أن الإرشاد منقعة
مغطة بالتأمين لجميع الأعضاء في
هيلث شير/كير أوريغون. أطلبي من
مُقدِّمة الخدمة المسؤول عن الحمل
فيما إذا كانت العيادة توفر مرشدًا
ضمن موظفيها. أو اتصلي بشعبة
خدمة الزبائن في كير أوريغون: على
الرقم 416-410-503، أو الرقم
المجاني 800-224-4840.**



- **الكلام.** يلد الأطفال الرضع وهم يصدرن الأصوات، وسرعان ما تلاحظين أن أصواتهم تتطور شكليًا وهدفياً. كلما تحدثت مع طفلك الرضيع، زاد احتمال تعلمه الكلمات والبدء في استخدامها. تذكري أنه ليس من السابق لأوانه البدء بالقراءة لطفلك! توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالقراءة لطفلك لبضع دقائق كجزء من روتين ما قبل النوم. عادة ما يتكلم الأطفال الرضع في سن السنتين بعبارات تتراوح بين جملتين وأربع جمل.

طفلك الرضيع في سن 6-12 شهرًا

الطلاء الحاوي على الرصاص والأنسبستوس. قبل اكتشاف تأثيراتهم الضارة، استُخدمت مواد كالأسبستوس والطلاء الحاوي للرصاص في البناء بصورة منتظمة. قد تكون هذه المواد موجودة في منزلك وقد تكون ضارة لطفلك الرضيع.

- **الطلاء الحاوي على الرصاص:** حسب تصريح السي.دي.سي، ”يُرجح أن تكون المنازل التي بنيت في الولايات المتحدة قبل عام 1978 أن تحتوي على بعض من الطلاء المبني على أساس الرصاص.. بإمكان الأطفال أن يتسمموا إذا مضغوا الأسطح المطلية بطلاء حاوي للرصاص،...أو أن يأكلوا قشيرات الطلاء أو أن يأكلوا أو يستنشقوا الغبار الحاوي على الرصاص“. اتصل بـ بخط الرصاص في ولاية أوريغون على الرقم 800-368-5060 للحصول التفاصيل حول فحص

وقاية الأطفال الرضع. سيصبح طفلك الرضيع متنقلاً، قبل إدراكك لذلك – التدرج، والزحف، والمشي وفي آخر الأمر الركض. تأكدي من أن منزلك جاهز لتحركات طفلك الرضيع. احفظي الأشياء التي قد تكون خطيرة – كالأشياء الحادة، أو منتجات التنظيف والأدوية – بعيداً عن متناول يدك.

كاشفات الدخان وأحادي أكسيد الكربون. يُعتبر وضع هذه الكاشفات في منزلك أمراً حيوياً للمحافظة على سلامتك وسلامة طفلك الرضيع. لن تعرفي فيما إذا كانت هنالك مشكلة تتعلق بأحادي أكسيد الكربون في منزلك، إذ ليس لأحادي أكسيد الكربون أية رائحة أو طعم. تتوفر كاشفات مؤلفة من جهازين للكشف في جهاز واحد، حيث سيصدر الإنذار إذا اكتُشف دخان أو أحادي أكسيد الكربون.

طفلك الرضيع في سن 6-12 شهرًا

ملاحظات:

الأطفال فيما إذا ما قد تعرضوا للطلاء الحاوي على الرصاص. تتواجد مجموعات الاختبار للرصاص في معظم متاجر البقالة ومتاجر الخردوات. إذا كان منزلك يحتوي على الطلاء الحاوي على الرصاص، خذي بنظر الاعتبار إعادة طلاء جدرانك وتخلصي من الألعاب التي تحتوي على الطلاء الحاوي على الرصاص. كذلك، لدي تقدم طفلك بالسن، ابذلي قصارى جهدك على ألا يأكلوا أشياء من فوق الأرضيات، حيث تختبئ قشيرات الطلاء الحاوي على الرصاص.

- **الأسبستوس** مادة ضارة استُخدمت في العمارة قبل عام 1980. وقد تكون خطيرة للأطفال على الأخص إذا كنت تجرين أي أشغال في منزلك. قومي بإزالة الأسبستوس من خلال المختصين — ولا تحاولي إزالته بنفسك. يمكن إيجاد معدات فحص مادة الأسبستوس في متاجر الخردوات، وبإمكانك معرفة المزيد على الموقع

link.careoregon.org/deq-asbestos

اتصلي بنا

فيما ينمو مولودك الجديد، تذكري أن كير أوريغون والعديد من الأشخاص الآخرين في المجتمع مستعدون لتقديم الدعم لك. نقدم جميعنا في مؤسسة كير أوريغون أطيب التمنيات إليك وإلى طفلك الرضيع!



اتصلي بنا

إن ساعات العمل لدينا الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً.
أيام الإثنين إلى الجمعة.

خدمة الزبائن: 503-416-4100، أو الرقم المجاني 800-224-4840 أو 711 للمبرقة الكاتبة TTY.

النص للدردشة (Text to Chat): 503-488-2887

أرسلني إلينا رسالة آمنة إلى: careoregon.org/portal

تتوافر معلومات مفيدة على **صفحتنا الإلكترونية** لكبير بيبي على: careoregon.org/carebaby

OHP-HSO-22-3146

HSO-21237250-AR-1025

