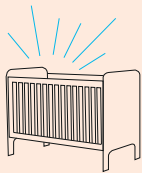


Arabisk



10 smarte tips

لكافة أولياء أمور الأطفال الصغار





أعزاءنا أولياء أمور الأطفال الصغار

هذا الكتيب الصغير هو جزء من برنامج المعلومات Stine Sofie Foreldrepakke – وهو يهدف لدعم مسؤولياتكم الأبوية.

تم إنشاء الموقع الإلكتروني 10 smart tips للتعامل مع المواقف الصعبة ومنع الحوادث التي قد تكون غير آمنة وتمثل خطورة على الطفل.

نحن نوصي بزيارة الموقع الإلكتروني 10smartetips.no. ستجد هنا العديد من الأفلام وخطة "تباً لهذا" للمساعدة على تجاوز المواقف العصيبة والحصول على المزيد من المعلومات.

استفد جيداً من نقاشاتك مع متخصصي الرعاية الصحية. إنهم متواجدون لإرشادك أنت وطفلك نحو بداية جيدة وآمنة.

تذكر: أنت أهم شخص على الإطلاق
في حياة طفلك. ونحن نشق في قدرتك!

مع أطيب التمنيات، برنامج Stine Sofies Stiftelse



تحدث عن طفولتك

تلعب طفولتك دورًا كبيرًا في كيف رحلتك كوالد فيما بعد.
فكر مليًا وتحدث عن نشأتك، وماذا تريد –
أو لا تريد – أن تنقله لطفلك.

تذكر

- يحتاج حديثي الولادة إلى الأمن والحب.
- إذا افتقرت في طفولتك إليهما، فقد تجد صعوبة في توفيرهما لأطفالك. تحدث عن هذا الأمر، وحينها سيكون من الأسهل أن تفهم إلى أي مدى أثرت طفولتك عليك.

نصيحة

- فكر في طفولتك.
- اكتب ما تريد نقله وما لا تريد نقله إلى طفلك.
- شارك ما كتبته مع شريكك، أو شريكك، أو القابلة، أو الطبيب، أو أحد ما في المركز الصحي.



تحدّث عن توقعاتك

يلهم المولود الجديد العديد من الأفكار والمشاعر والتوقعات الجديدة لدى كثير من الناس. تحدث عن ذلك مع شريكك، أو طاقم الرعاية الصحية، أو أي شخص تثق به.

نصيحة

تذكر

- تحدث عما تتطلع إليه وما يقلقك.
- فكر في الطريقة التي تريد بها تقسيم وقتك بين العمل والأسرة والوقت الشخصي.
- إذا كنتم زوجين على وشك أن تصبحا والدين؟ تحدثا عن توقعاتكما للوضع الجديد من أجل التوافق بشكل أفضل.
- إن الفترة التي تكونون فيها آباءً لأطفالٍ صغار هي فترة مثيرة، ولكنها أيضًا فترة محمومة ومتطلبة. من الطبيعي تمامًا أن يراود المرء الشعور بالفرح والقلق في نفس الوقت.
- لا توجد إجابات محددة، لكن التحدث معًا عن التوقعات يمكن أن يجعل المرء أكثر استعدادًا.



هل ترغب في التحدث
مع أحد؟

تواصل معنا عن طريق
الهاتف أو خاصية الدردشة
هذه الخدمة مجانية ومتاحة
طوال اليوم

أخبر شخصًا إذا لم تكن على ما يرام

من الطبيعي أن يتكون لدى الوالدين أفكار إيجابية وسلبية حول إنجاب الأطفال. كن منفتحًا، وخصص وقتًا للإمعان في أفكارك ومشاعرك لتصبح أكثر أمانيًا وأكثر استعدادًا لمسؤولياتكم الأبوية.

نصيحة

تذكر

يمكن أن يصاب كل من الرجال والنساء بالاكتئاب قبل وبعد ولادة الطفل. قد تشعر على سبيل المثال بالإحباط، أو الحزن، أو القلق، أو الغضب بمرور الوقت. تعرف على مدى تأثير ما تشعر به على جميع أفراد الأسرة.

- إذا كنت تشعر بأن الحياة متعبة للغاية، فأخبر شخصًا عما تشعر به.
- إن طلب المساعدة هو دليل قوة.
- يمكنك الحصول على مساعدة وإرشاد جيدين من موظفي الرعاية الصحية.

اقرأ المزيد عن النصيحة رقم 3 وشاهد فيلم الموضوع الرئيسي
"عبر عن أفكارك وناقشها" على الموقع الإلكتروني 10smarttips.no.



ضع خطة
"تَبَّأْ لِهَذَا" الخاصة بك
في صفحة 26

ضعوا الخطة المسماة "تبًا لهذا"

تفرض الحياة على آباء حديثي الولادة بعض التحديات.
ضع خطة تجعلك مستعدًا لما يمكنك القيام به في المواقف الصعبة،
ومن يمكنك طلب المساعدة منه.

تذكر

إذا تمكنت من التعرف على علامات الشعور
بالتوتر، فمن الأسهل عندئذ اتخاذ الخيارات
الصحيحة قبل أن تسيطر مشاعرك عليك.

نصيحة

- كن على دراية بما يمكن أن يجعلك متوترًا، على
سبيل المثال، تناولك للقليل من الطعام أو عدم أخذ
قسط كافٍ من النوم.
- ضع خطة "تبًا لهذا" واستخدمها لأنها تغطي كل
ما هو من الذكاء القيام به في المواقف الصعبة،
ومن يمكنه أن يخفف عليك الأعباء إذا كنت في
حاجة إلى ذلك.



الأطفال يكون طلبًا للمساعدة

البكاء هو أحد طرق التواصل لدى الطفل. إنهم يكون ليخبروا الأهل أنهم بحاجة إلى مساعدة. استخدم طريقتك - وفي النهاية ستصبح خبيرًا فيما يحتاجه طفلك.

نصيحة

- إذا كان بكاء الطفل يجعلك تشعرين بالغضب والتوتر لدرجة يصعب معها التفكير بوضوح، ضعِي الطفل في مكان آمن.
- ابتعدي عن الطفل وخذي استراحة قصيرة للسيطرة على نفسك.
- اطلبي التوجيه في المركز الصحي إذا حدث بشكل متكرر.

تذكر

عادةً ما يبكي الأطفال كثيرًا في الأسابيع الستة الأولى من حياتهم. بعد بلوغهم 12 أسبوعًا من العمر، يقل بكاء معظم الأطفال بشكل كبير. وأحيانًا يبكي الطفل رغم أنك فعلت كل شيء من أجل مواساته. حينها من الطبيعي أن تشعر كوالد أو والدة باليأس والإحباط. لا يعني ذلك أنك والد أو والدة سيئة، أو أن لديك طفلًا صعبًا.

قائمة المراجعة عندما يبكي طفلك

حقّاضات متسخة؟

تحقّق من الحفاضة واستبدليها إذا لزم الأمر.

متعب، مرهق أو مفرط النشاط؟

يحتاج الطفل المولود حديثاً إلى متوسط نوم ما بين 13

و17 ساعة في اليوم. إنهم عادة ما يشعرون بالتعب بعد ساعة إلى ساعتين من وقت الاستيقاظ.

وجود بعض الآلام؟

تحقّق مما إذا كان الطفل يبدو غير مرتاح. إذا بكى الطفل بشكل غير طبيعي، أو كنت تخشين أن يكون البكاء ناتجاً عن مرض أو إصابة، يجب عليك الاتصال بالطبيب.

عدم تحمّل الطعام أو الحساسية؟

إذا كانت الأم ترضع، يمكن أن يؤدي النيكوتين أو الكثير من الكافيين في حليب الأم إلى زيادة البكاء. يتفاعل بعض الأطفال مع البيض، أو الحليب، أو المكسرات، أو القمح. اتصلي بالطبيب واطلبي النصيحة!

جوعان؟

يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 أشهر إلى الطعام كل 2 إلى 4 ساعات على مدار اليوم. كلّ الرضع تمر عليهم أياً ما يشعرون فيها بالحاجة إلى الطعام بشكل متكرر أكثر.

مغصّ الغازات؟

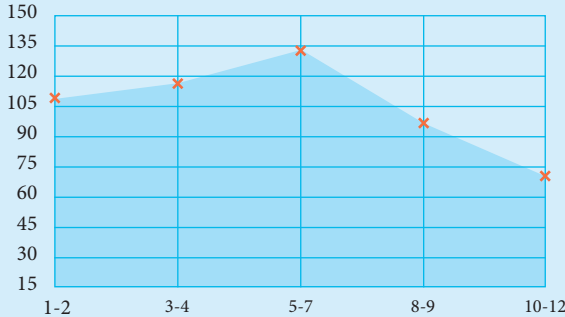
يعاني العديد من الأطفال من المشاكل بسبب (الغازات في المعدة والأمعاء). يمكن أن يسبب ذلك الألم لهم. يُعتبر التنايك اللطيف للبطن طريقة رائعة لمساعدة طفلك على إخراج الغازات.

الحاجة للحميمية؟

يحتاج الطفل إلى الشعور بالأمان. إذا لم يستطع الطفل رؤيتك أو الشعور بك، فإنه لا يدرك أنك بالقرب منه. يجب العديد من الآباء استخدام شبالات الأطفال أو حمالة الأطفال. يعتبر حامل الأطفال الملفوف طريقة رائعة لحمل طفلك وراحته مع إبقاء يديك حرتين.

يختلف كل الأطفال عن بعضهم البعض كما يختلفون أيضاً في أنماط بكانهم. من الطبيعي أن يزداد البكاء خلال الأسابيع الستة الأولى. يبكي الطفل عادة لمدة ساعتين و15 دقيقة كحد أقصى في المتوسط خلال اليوم. بعد مرور ستة أسابيع، يقل بكاء الرضيع تدريجياً وينخفض ليصل إلى متوسط ساعة و10 دقائق يومياً بحلول الأسبوع الـ12.

مدة
البكاء
بالدقائق



العمر
بالأسابيع

المراجع: Wolke et. al. 2017

يمكنك القراءة عن "خطوات التهدئة الثمانية" على الموقع الإلكتروني في 10smartetips.no
- طريقة متدرجة لتوفير الراحة حسب الحاجة.



هل ترغب في التحدث
مع أحد؟

تواصل معنا عن طريق
الهاتف أو خاصية الدردشة
هذه الخدمة مجانية ومتاحة
طوال اليوم



الشعور بالإحباط والعجز أمرٌ طبيعي

الغضب، والإحباط، والعجز هي مشاعر طبيعية، وهي أمور يعرفها كلٌ ولي أمر. إذا فقدت السيطرة، فقد يصبح الأمر غير آمن أو يشكل خطورة على الطفل، أو على نفسك، أو على الآخرين.

تذكر

يمكن أن تساعد تمارين التنفّس في جعلك أكثر هدوءًا وتقليل الأفكار والمخاوف السلبية. هل من الصعب التحكم في مشاعرك؟ أخبر شخصًا ما عن ذلك، هناك الكثير من المساعدة الحقيقية التي يمكنك أن تحصل عليها.

نصيحة

- تخيّل أن لديك كاميرا تصورك في المنزل.
- المشاعر التي تظهرها للطفل سيراهم البالغون الآخرون، والطفل نفسه عندما يكبر.
- اسأل نفسك: ماذا يا ترى سيفكرون إذا شاهدوا ذلك الفيلم.



ناموا عندما تستطيعون

النوم الجيد مهم لنمو الطفل ولقدرتكم على تقديم الرعاية.
القسط الكافي من النوم لن يكون متاحاً مع وجود رضيع في المنزل.
استريحوا عندما ينام الطفل، وتأكدوا من الحصول على الراحة عند الحاجة.

تذكر

يحتاج الطفل المولود حديثاً إلى متوسط ساعات نوم ما بين 13 و17 ساعة في اليوم. يمكن أن يشعروا بالتعب بعد ساعة إلى ساعتين من وقت الاستيقاظ. إذا كانت المدة التي يبقى فيها الطفل مستيقظاً طويلة جداً، فقد يصبح الطفل مرهقاً ومفرطاً في النشاط.

نصيحة

- ميزوا بين النهار والليل - يمكن أن يساهم ذلك في تحسين جودة النوم.
- سيؤدي النشاط ووضوء النهار إلى تحسين نوعية النوم في الليل.
- استعينوا بكل الوسائل المتاحة، مثل استخدام "خطوات التهدئة الثمانية" وفيلم "التهدئة" المتاح على الموقع الإلكتروني 10smartetips.no.

اقرأ المزيد عن النصيحة رقم 7 وشاهد فيلم الموضوع الرئيسي
"النمو العقلي وتكوين والعلاقات" في الموقع الإلكتروني 10smartetips.no.



طوري النمو العقلي للطفل

انظري وتحديتي وغني والعبي مع الطفل.
بهذه الطريقة تبينين وتممين النمو العقلي للطفل. قومي بتحويل المهام اليومية،
مثل إعداد وجبات الطعام وتغيير الحفاضات، إلى أنشطة لتطوير النمو العقلي.

تذكر

الفترة الممتدة من وقت الحمل حتى بلوغ الطفل
الثانية من العمر مهمة بشكل خاص لنمو الطفل.
يحتاج الطفل خلال تلك الفترة إلى البالغين مؤهلين
ومستقرين نفسيًا من حوله من أجل أن تتم عملية
النمو على أفضل وجه ممكن. أنت أهم شخص
مطور لنمو عقل طفلك.

نصيحة

- انظري إلى الطفل وتحديتي معه عما تربيانه
("هذا مكعب جميل - هل تريده؟").
- عبّري بالكلمات عن مشاعر الطفل وتقبلها ("لا
بأس أن تفقد الصبر قليلًا عندما يطول وقت
الانتظار").
- اطلبي المساعدة في المركز الصحي إذا كان
التفاعل بينكما صعبًا.



ساعدوا بعضكم البعض على أداء دوركم كأباء على نحو أفضل

من أفضل الأشياء التي يمكنكم أن تقدمونها لطفلكم هو أن تحرصوا على أن تكون العلاقة إيجابية بينكم كأباء. إذا كنت بمفردك، فمن الذكاء أن تفسحي المجال للآخرين لمدّ يد العون لكي ولطفلك.

تذكر

أن تكونا أبوين ليس تتنافسا على من هو الأفضل، أو أن تفعلوا بالضبط نفس المقدار من نفس الشيء. أن تكونا أبوين هو أهم عمل جماعي في العالم على الإطلاق. أظهر الامتنان لجهود بعضكما البعض – حينئذ سستمكنا من جعل أداء بعضكم البعض أفضل.

نصيحة

- استعينوا بجليلة أطفال من حين لآخر.
- يمكن قضاء ساعتين معاً في مقهى أو غابة أو في غرفة النوم أن تصنع المعجزات. دعوا الآخرين يمدون لكم يد العون.
- قوموا ببناء علاقات مع أشخاص تستمتعون بالتواجد معهم.



كنّ مقدم رعاية مؤهل ومحل ثقة

أنت أهم شخص في حياة طفلك. إن ما تفعله وتقله يترك بصمة – سواء للأفضل أو للأسوأ. يجب أن تعرف ما الذي يمكن أن يؤذي الطفل، وكيف يمكنك التعامل مع المواقف الصعبة.

نصيحة

- فكر في ردّ فعلك عندما تغضب أو تتوتر أو تشعر بالإحباط.
- هل تفعل أو تقول شيئاً ليس جيداً لك أو لطفلك؟
- تذكر أن هناك مساعدة يمكنك الحصول عليها.

تذكر

إن إيذاء الأطفال أو الإساءة إليهم غير مسموح به في النرويج. وهذا منصوص عليه في الدستور وفي اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل. يمكن أن تؤدي جميع أنواع العنف في مرحلة الطفولة إلى مشاكل جسدية ونفسية وتحديات في وقت لاحق من حياة الطفل.

تَبًا لِهَذَا!

خطط لمواجهة المواقف العصبية

إذا كان الطفل لا يتوقف عن البكاء

هذا ما يمكن القيام به لتهدئة الطفل:

جربي ما يلي ...

• تغيير الحفاضة

• افحصي ما إذا كان الطفل يشعر بالحر أو

بالبرد

• أعط الطفل الطعام

• احملي الطفل وحاولي تهدئته

• افحصي ما إذا كان الطفل متعبًا

يمكنني هنا أن أضع الطفل في مكان آمن:

عندما أشعر بالغضب والإحباط...

- ضعي الطفل في مكان آمن
- ابتعدي عن الطفل
- لا تصرخي في وجه الطفل
- اخرجي من الغرفة والنقطي أنفاسك
- خذي نفساً عميقاً من المعدة

أنا أشعر بالهدوء عندما:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أنا بحاجة إلى المساعدة

- لقد اتصلت وتحدثت إلى أحد الأشخاص بشأن شعوري بالتوتر أو الإحباط
- لقد وافقت على تولي شخصاً آخر رعاية الطفل حتى أتمكن من أخذ قسط من الراحة

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة أو التحدث إلى أحد الأشخاص، فقد وافقت على أنه يمكنني الاتصال:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

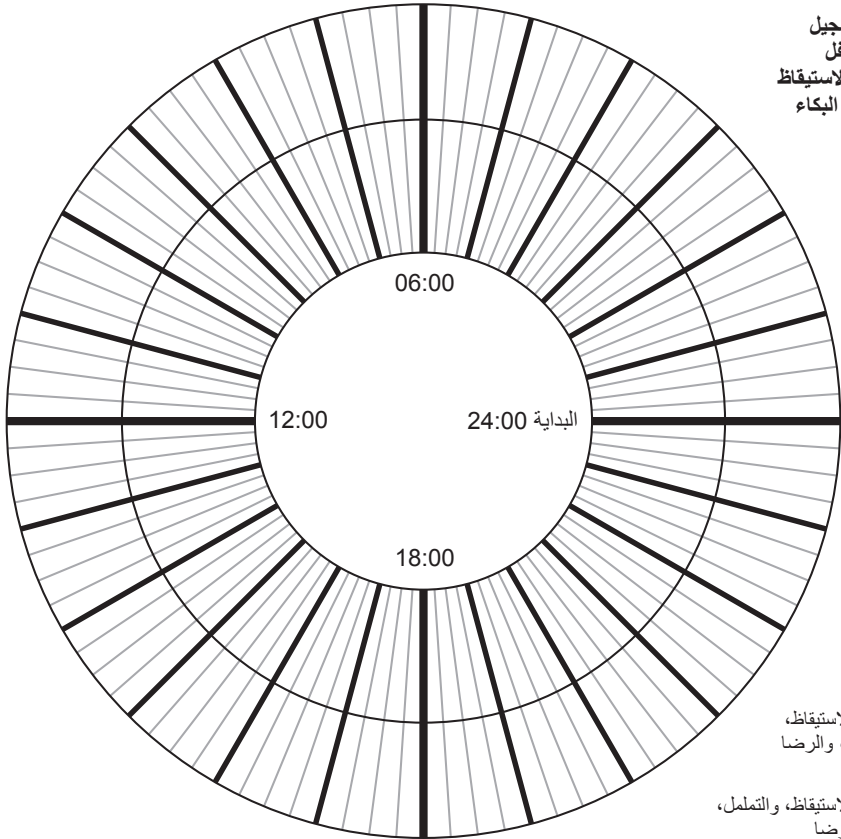
.....

.....

خريطة الـ 24 ساعة

ل = اللبن / الرضاعة الطبيعية ح = تغيير الحفاضة

أداة لتسجيل
نوم الطفل
أوقات الاستيقاظ
وأوقات البكاء



الأزرق
النوم

الأخضر
أوقات الاستيقاظ،
والهدوء، والرضا

الأصفر
أوقات الاستيقاظ، والتأمل،
وعدم الرضا

الأحمر
البكاء

اقرأ المزيد عن خريطة الـ 24 ساعة
في النصيحة رقم 5 على الموقع الإلكتروني 10smartetips.no.

الملاحظات



تم إعداد النصيحة 7 بواسطة - ستالي باليسينن أستاذ في جامعة بيرغن.

تم إعداد النصيحة 8 بواسطة - إيدا براندتزيج وستيج تورستينسون، أخصائي علم النفس، أخصائي علم نفس التعلق.

تم إعداد النصيحة 9 بواسطة - بيهورك ماثزداثر، أخصائي علاقات زوجية، ومعلم علاقات، ومحاضر ومؤلف. تين جاميلجارد أسيراد، قابلة، رئيسة قسم التمريض - شراكة عائلية

في المركز الإقليمي Rbup East and South.

تم إعداد النصيحة 10 بواسطة - مالن البرنتشتسن وإن دير

هاجن، مستشار خاص في جمعية Kreftforeningen.

هيلين كلوكر، مستشارة الإعداد

التوضيح والتصميم: شركة Innoventi

الناشر: برنامج Stine Sofies Stiffelse

الطبعة السابعة التي تضم 40 ألف نسخة

آخر مراجعة تمت بتاريخ ديسمبر 2022.

لقد تم إعداد النصائح بالتعاون مع:

تم إعداد النصائح 1 و2 بواسطة - أندريه دوفران، أخصائي علم النفس وستيان توباليسين، عالم النفس ومدير الإعداد في

Stine Sofie Senteret.

تم إعداد النصيحة 3 بواسطة - كريستين هالاند، قابلة،

مستشارة مهنية في Stine Sofies Stiffelse.

تم إعداد النصائح 4 و5 بواسطة - تون إيميلي لوفوهامز،

مرضة متخصصة ومستشارة متخصصة في Stine Sofies

Stiffelse.

تم إعداد النصيحة 6 بواسطة - ستينير سندي، أخصائي نفسي،

مكتب رعاية الأسرة، مولدي.

الملاحظات



Stine Sofie
Foreldrepakke

 **Stine Sofies**
Stiftelse