

مرحبا بكم في العالم



نصائح و توجيه للآباء والأمهات و الأبناء

Progetto grafico e illustrazioni: B-side Studio, Roma

I edizione giugno 2019

Con il patrocinio di :

UPPA – Un Pediatra Per Amico - www.uppa.it

Associazione Culturale Pediatri - www.acp.it

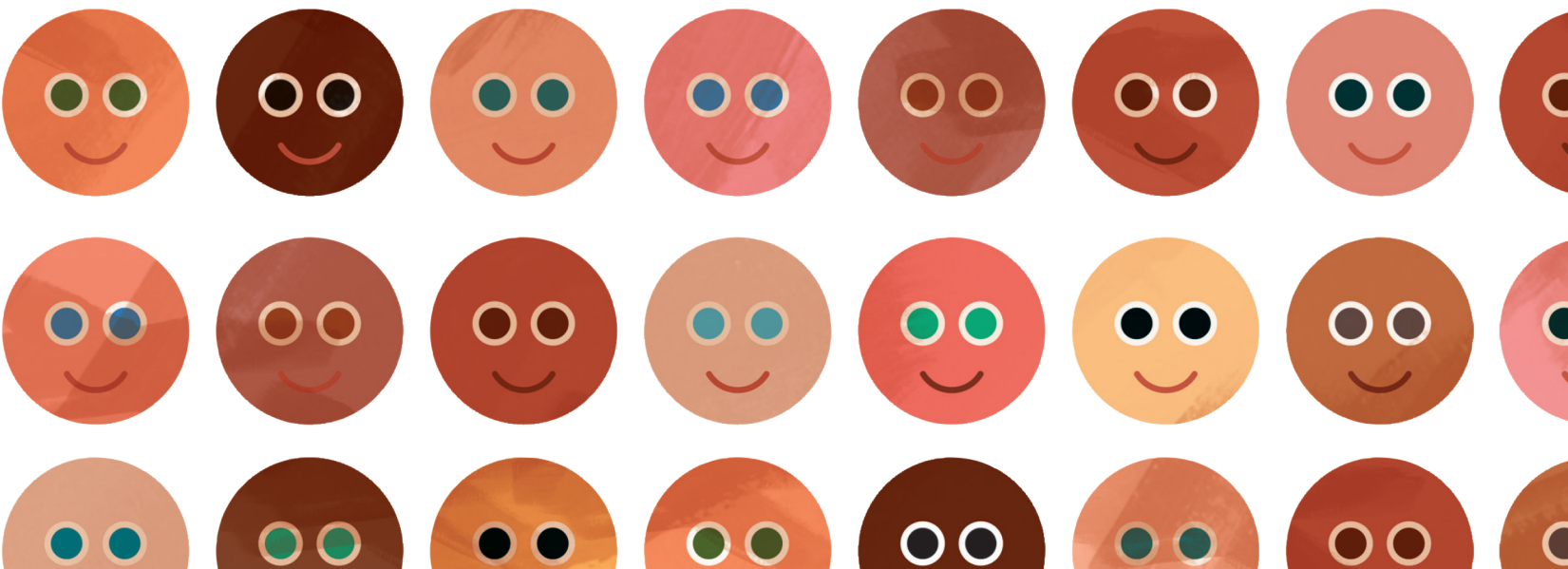
Centro Nascita Montessori - www.centronascitamontessori.it/centro/

Associazione Natinsieme/Centro Touchpoints Brazelton - www.facebook.com/centroTouchpointBrazelton/

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

Traduzione in lingua araba a cura di Nabila Mirca Costantini

uppa.it



مرحبا بكم في العالم

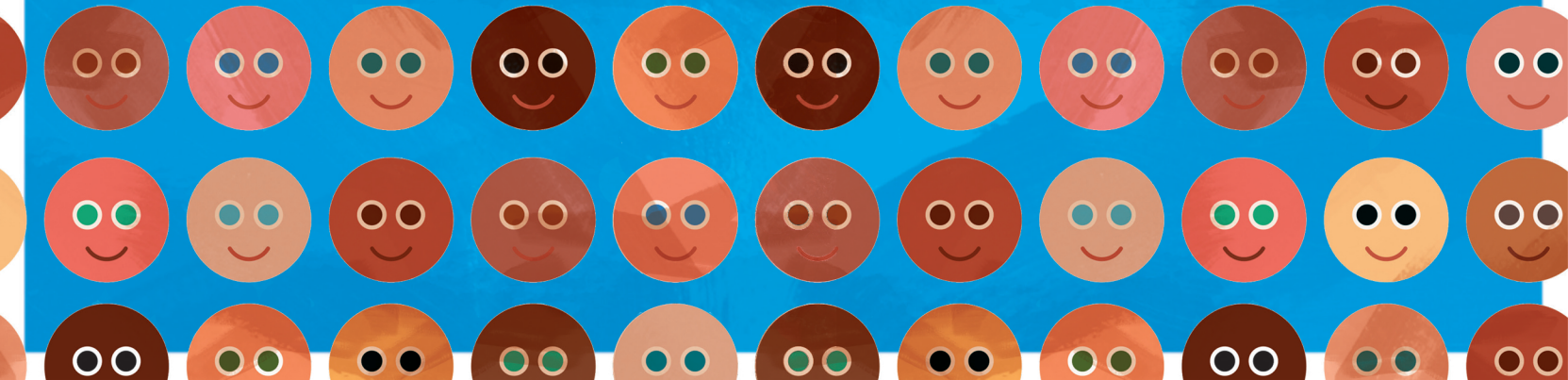
نصائح و توجيه للآباء والأمهات و الأبناء

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

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

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

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



في الأسابيع الأولى من الحياة

التواصل

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

يا له من إحساس رائع الاستماع إلى الموسيقى !

التغذية

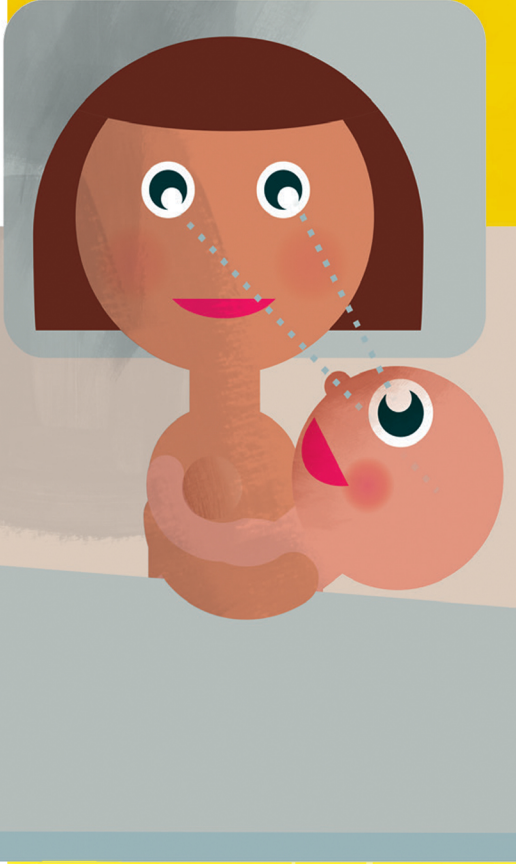
الرضاعة تساعدك أنت و طفلك على التقرب ،
جسديا و عاطفيا . حتى إذا كنت لا ترضعين طفلك
رضاعة طبيعية ، يمكنك تسهيل الارتباط بطفلك من
خلال توفير الراحة ، التواصل الجسدي و الطمأنينة .

أهم شيء الحليب .

اللعب

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

عانقه : لعبته هي أنت



من أسبوع إلى أسبوع

التواصل

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



التغذية

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



حظ موفق ، مجددا أهم شيء الحليب !

اللعب

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



التواصل

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

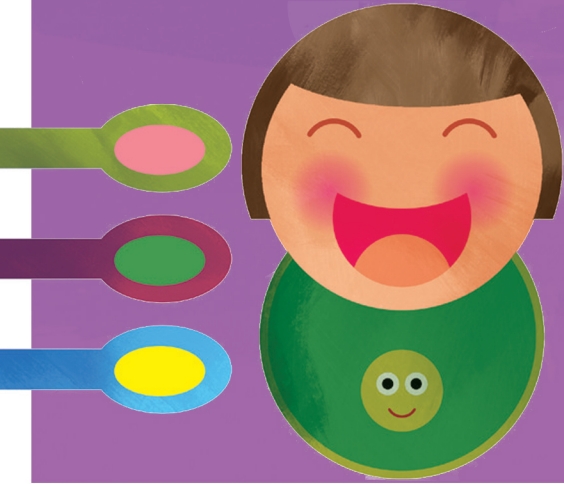
اقرأ الكتب و استمع للموسيقى مع طفلك



التغذية

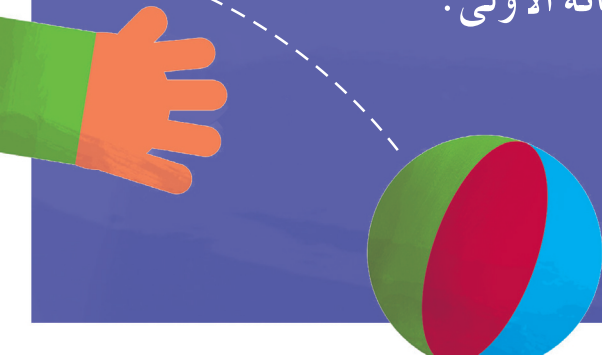
اجلسي أمام طفلك لمراقبته و امنحيه
مجموعة من الأطعمة الصحية و الطازجة،
إلى جانب حليبك . اتركي له الوقت لتناول الطعام،
حتى لو وحده مع الأطعمة المناسبة، و لا تجبريه .

تغذية تكميلية عند



اللعب

امنح طفلك ألعاب مناسبة لسنه و التي يستطيع التعامل معها و إسقاطها أرضاً !
جهزي مكاناً آمناً يستطيع فيه التدرب على اكتشافاته الأولى .



المغرفة و وعاء السلطة هم ألعابه المفضلة

من يسع إلى آخر

التواصل

كرر دائما للطفل أسماء الأشياء المقصودة، حتى الحركات تساعد على تشكيل اللغة : على سبيل المثال قم بتقليديه و راقب ردة فعله .
استمر دائما بقراءة الكتب الملائمة لسنه و الاستماع للموسيقى معه .

تكلمي معه



التغذية

اترك طفلك يأكل وحده و جرب أطعمة بأذواق و نكهات مختلفة .
يستمر حليب الأم في كونه مصدرا مهما للعناصر الغذائية حتى بعد إدخال الأطعمة الصلبة .
اقترح قدر الإمكان الفواكه و الخضار الموسمية .

نكهات جديدة و مختلفة



اللعب

قم بإخفاء الألعاب و ابحثوا عنها معا ! "الغميضة" !
عن طريق هذه اللعبة سيبدأ الطفل بالفهم أنك موجود دائما حتى لو لم يراك .

الغميضة



التواصل

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

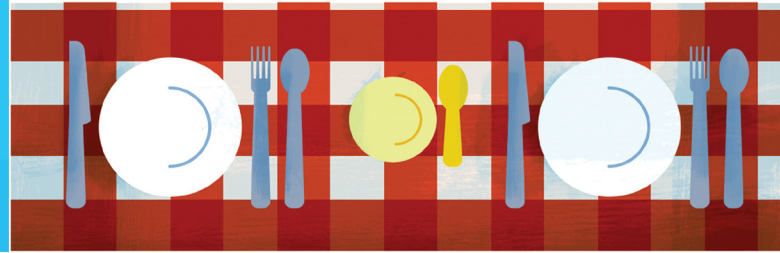
كثير من الأشياء لقولها



التغذية

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

الجميع على الطاولة



اللعب

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

بناء الإبداع



التواصل

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

استمعي له و علميه : إنه حقه



التغذية

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

الأكل الصحي هو حقه



اللعب

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

اللعب المناسب يحفز دماغه : هو حقه



بالإضافة إلى ذلك ... احميه داخل و خارج المنزل !

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

انهمر معه !

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

الأنشطة الجسدية

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

احترم أوقاته !

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

احترم أوقاتك !

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

www.unicef.it/parenting



لمزيد من المعلومات

Genitori Più - www.genitoripiu.it

Ministero della Salute - www.salute.gov.it/portale/temi/p2_5.jsp?area=nutrizione&menu=allattamento

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

UNICEF Italia - www.unicef.it/parenting

UNICEF Italia - www.unicef.it/vaccinazioni

UNICEF Italia - www.unicef.it/allattamento

