

الجسم

nobody's perfect

رعاية الطفل المريض

استعدّ للموعد. فكّر ما هي الأمور التي حدثت لطفلك قبل أن تتصل لحجز الموعد. دوّن الملاحظات لتذكير نفسك بما ستقوله لمقدم الرعاية الصحية عندما تراه، فكلما استفتضت في إخباره بما طرأ على طفلك، سيحصل طفلك على المساعدة التي يحتاجها بسرعة أكبر.

افهم مشورة مقدم الرعاية الصحية. يمكن أن يطلب منك مقدم الرعاية الصحية أن تقوم ببعض الأمور في المنزل لرعاية طفلك المريض، فإذا لم تفهمها أسأله مرة أخرى، وأعد عليه التعليمات حتى تتأكد من أنك قد فهمت جيدًا ما المطلوب منك.

كيف يمكنني رعاية طفلي المريض؟ ابق طفلك في المنزل ولا ترسله إلى المدرسة أو روضة الأطفال إذا كان مريضًا.

- شجّعه على الراحة.
- قس درجة حرارته.
- إذا كان جلده ساخنًا، لا تضع عليه المزيد من الأغذية.

شجّعه على تناول الكثير من السوائل.

متى ينبغي عليّ الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المعالج لطفلي؟ غالبًا ما يكون كل ما تحتاجه هو توفير الراحة لطفلك وإعطاؤه السوائل، ولكن أحيانًا يزيد مرض الطفل وتظهر عليه علامات أخرى. إذا لم تعرف ما المشكلة أو ماذا تفعل، تكلم مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي مريضًا؟ يبدو الطفل المريض عادةً مختلفًا عما عهدته عليه ويتصرف بشكل مختلف. قد يقول أنه يعاني من ألم في معدته أو أنه يشعر بأنه ليس على ما يرام. قد يكون جلده ساخنًا ومتعرقًا أو شاحبًا وباردًا. قد يشعر الطفل بالنعاس أكثر من المعتاد، ويفقد شهيته للأكل والشرب. وقد يبدو حزينًا ويصبح متدمرًا. أنت أكثر شخص يعرف طفلك، قد يبدو لك أنه ليس على طبيعته.



For an electronic version of this CARING FOR A SICK CHILD tipsheet, please contact:

DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements PRENDRE SOIN D'UN ENFANT MALADE, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

إعطاء الأدوية

أوقف الدواء إذا تسبب في رد فعل لدى طفلك. قد يكون رد الفعل للدواء طفحًا جلديًا أو تقيؤًا. اتصل بمقدم الرعاية الصحية المعالج على الفور.

أعط دواء طفلك له فقط، وكما هو موصوف تمامًا. لا تعطِ دواء طفلك لأطفال الآخرين، ولا تعطِ دواء الآخرين لطفلك. تُعطى الوصفة الطبية لطفل محدد مصاب بمرض محدد. إذا تبقى شيء من الدواء بعد تعافي طفلك، أرجعه إلى الصيدلاني.

احتفظ بجميع الأدوية في مكان محكم الإغلاق وبعيدًا عن متناول الأطفال.



هناك أمور عليك معرفتها إذا وصف مقدم الرعاية الصحية دواءً لطفلك:

- ما هو اسم الدواء؟
- ما مفعول الدواء؟
- ما هي كمية الدواء التي يجب أن تعطيتها لطفلك؟
- كم مرة ينبغي أن تعطي الدواء لطفلك؟
- هل ينبغي أن يكمل طفلك كل الدواء؟
- هل ينبغي إعطاء الدواء مع الأكل أو على معدة فارغة؟
- هل ينبغي أن يتجنب طفلك بعض الأطعمة في فترة تناول الدواء؟
- هل سيتداخل الدواء مع أي دواء آخر يتناوله طفلك؟
- هل ينبغي إيقاف طفلك ليلًا لإعطائه الدواء؟

متى يجب إعطاء الدواء؟ لا تعطِ الدواء للرضيع أو الطفل من دون استشارة مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلاني، فضرر إعطاء الدواء الخاطئ أو الجرعة الخاطئة قد يكون أكثر من نفعه.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:

الجسم

nobody's perfect

الحفاظ على صحة طفلك

وفّر لطفلك منزلاً خاليًا من التدخين، فهو بحاجة إلى أن تحميه من التدخين السلبي.



المحافظة على النظافة والصحة. المحافظة على النظافة عامل مهم للحفاظ على الصحة. علم طفلك أن يُكثر من غسل يديه، واشرح له أنه بذلك يبقى نظيفًا وخاليًا من الجراثيم. حتى عندما يكون طفلك رضيعًا فإنه لا يحتاج إلى الاستحمام أكثر من مرتين أو ثلاث أسبوعيًا، مع تنظيف وجهه ويديه وجزئه السفلي يوميًا.

نظّف فمّ طفلك. اعتن بلثة طفلك الرضيع حتى قبل بروز الأسنان، وساعده عندما يصبح لديه أسنان على تنظيفها بالفرشاة في الصباح وقبل النوم.

أجر الفحوصات الدورية. اصحب طفلك إلى مقدّم الرعاية الصحية وطبيب الأسنان لإجراء الفحوصات الدورية، وتأكد من حصول طفلك على اللقاحات.



اللعب النشط كلّ يوم. يحتاج طفلك إلى أن يركض ويلعب ويكون نشيطًا حتى ينمو ويكون بصحة جيدة، فالطفل يكون أكثر عافية وسعادة عندما يمارس الرياضة بشكلٍ كافٍ. العب مع طفلك وأره أنك أنت أيضًا تستمتع عندما تكون نشيطًا.

قلّل من الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات. لا يكون الأطفال نشيطين عندما يشاهدون التلفاز أو يلعبون باستخدام الحاسوب (الكمبيوتر)، ولا يُنصح بتلك الأنشطة التي تعتمد على الجلوس أمام الشاشات للأطفال الذين لم يبلغوا عامهم الثاني بعد. بعد بلوغهم عامهم الثاني استمر في الحدّ من الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات.

ساعد طفلك في الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم. يحتاج معظم الأطفال إلى ما يقرب من 10 إلى 14 ساعة نوم يوميًا. كلما كان طفلك أصغر عمرًا، كلما احتاج للنوم فترة أطول. لا يمكن أن ينمو جسم الطفل كما ينبغي ما لم يحصل على النوم الكافي. حدّد وقتًا منتظمًا للنوم، واجعله جزءًا من نظامك اليومي. من الجيد الحصول على بعض الوقت الهادئ، حتى لو لم ينم طفلك خلال النهار.

For an electronic version of this KEEPING YOUR CHILD HEALTHY tipsheet, please contact:

DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements AIDER VOTRE ENFANT À RESTER EN SANTÉ, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

النظافة الجيدة والممتعة

- لا يرغب الأطفال دائماً في غسل أيديهم أو الاستحمام أو تنظيف أسنانهم بالفرشاة. لذا ستكون تلك الأنشطة أسهل إذا جعلتها ممتعة.
- عندما يغسل طفلك يديه، غنيًا معًا أغنية ABC لتساعده على فهم كم من الوقت يستغرق غسل اليدين. استعمل الكثير من الصابون وافرك يديه معًا للتأكد من أن الرغوة قد غطتُهما بالكامل، ثم اشطفهما بالماء الدافئ الجاري.
- تجعل الألعاب، كالأكواب والقوارير البلاستيكية الفارغة أو الاسفنجيات، ليلة الاستحمام ليلةً ممتعة. حمم طفلك بينما يلعب هو بصب الماء من كوب لآخر.



- اصنع دائرة على الأرض باستخدام حبل، واجعل طفلك يقفز من داخل الدائرة إلى خارجها ثلاث مرات.
- ضع زوجًا من الأحذية على الأرض، واجعل طفلك يركض حول الحذاء ثلاث مرات باتجاه واحد، ثم ثلاث مرات في الاتجاه المعاكس.
- ضع حبلًا على الأرض في خطٍ مستقيم، واجعل طفلك يمشي بقدميه على الحبل.
- اعط طفلك كيسًا بلاستيكيًا صغيرًا يحتوي على الأرز بعد أن تتأكد من إحكام إغلاقه، واجعله يقف ثابتًا وهو يوازن كيس الأرز على رأسه بينما تعد أنت للعشرة.
- اجعل تلك الفكرة الأخيرة أكثر صعوبة بأن تطلب من طفلك أن يقف على قدم واحدة واضعًا الكيس على رأسه، أو اطلب منه إبقاء الكيس على رأسه بينما يمشي للخلف عشر خطوات.
- سيشعر طفلك بمتعة أكبر إن اجتزما ميدان العقبات سويًا. أظهر له استمتاعك بالحركة والنشاط، فهو يتعلم مما تفعله أكثر من أي شيء آخر تقريبًا.

ميدان عقبات في المنزل

- تساعد الحركة والنشاط طفلك على الحفاظ على وزن صحي وتزيد من طاقته. سيساعد ميدان العقبات طفلك على تحريك جسده بعدة طرق. يمكنك وضع حاجز في المطبخ أو خارج المنزل في الحديقة الخلفية، يمكنك حتى صنع حاجز بسيط في المنتزه، فجميع المواد المطلوبة متوفرة في منزلك.
- على سبيل المثال، إذا كان طفلك يزحف، افتح جانبي صندوق كبير من الكرتون المقوى لصنع نفق. ضعه في أحد الطرفين وضع لعبة في الطرف المقابل. شجّع طفلك على الزحف عبر الصندوق للحصول على اللعبة. وكلما ازداد عمر طفلك وطوله، يمكنك جعل ميدان العقبات أكبر.

أضف مزيدًا من التحديات لتطوير مهاراته. فيما يلي بعض الأفكار:

- اقلب مقعدًا على أحد جانبيه، واجعل طفلك يزحف على أرجل المقعد.

Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:

الجسم

nobody's perfect

ساعد طفلك على التغذية الجيدة

- ما هي كمية الطعام الكافية؟ قد يفاجئك صغر كمية الطعام التي يحتاج إليها طفلك حديث المشي أو الذي لم يبلغ سن المدرسة بعد للحفاظ على صحته. العديد من الأهل لا يعرفون ما هي الكمية الكافية وما الكمية الزائدة عن اللزوم. تذكر أنه عليك توفير الكمية المناسبة من الأطعمة الصحية لطفلك في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، بينما على طفلك أن يحدد إن كان يرغب بالأكل والكمية التي سيأكلها. ساعد طفلك كي يتعلم أن يأكل فقط عندما يجوع ويتوقف عندما يشبع.
- بعض الأطعمة أفضل من غيرها. حاول أن تحدّ من الأطعمة "الأخرى" كالبسكويت (الكعك) والمشروبات الغازية ورقائق البطاطا المقلية، فتلك الأطعمة لا تعطي جسمًا في طور النمو ما يحتاجه من الغذاء، بل تمنع طفلك من أكل كفايته من الأطعمة التي يحتاج إليها لينمو ويكبر.
- قدّم له طعامًا صحيًا للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. إن لطفلك معدة صغيرة لا تسمح له بأن يأكل إلا كمية قليلة في كل مرة، لذا فهو بحاجة إلى أن يأكل مرّات كثيرة. وهذا يعني ثلاث وجبات رئيسية ووجبة خفيفة مغذية بين الوجبات الرئيسية. يحتوي دليل الأغذية الكندي على الكثير من الأفكار لأطعمة صحية تساعد على نمو طفلك.

إذا كانت لديك مخاوف فيما يتعلق بكمية الطعام التي يأكلها طفلك، تحدّث مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.



For an electronic version of this HELP YOUR CHILD EAT WELL tipsheet, please contact:
DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements AIDER VOTRE ENFANT À BIEN MANGER, veuillez s'il vous plaît contacter :
DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

اللعب بالطعام

يمكن أن يتعلّم صغار الأطفال تمييز الأطعمة الصحيّة. فضع صور الأطعمة من الإعلانات. ابحث عن النشرات الإعلانية الملونة في محلات البقالة. جد صور الخضروات والفاكهة والخبز والحبوب والأرز واللحم والبقول والجبين والحليب، ثم ضع جميع الصور على الطاولة واطلب من طفلك إيجاد الأطعمة التي يتناولها للإفطار.

كُدس تلك الصور في كومة واسأله عن الأطعمة الجيدة للغداء ثم اطلب منه أن يجمع صورها معًا. حدّثه عن الأطعمة التي تساعد جسمه على النمو.

الآن أضف صور البسكويت والمشروبات الغازية ورقائق البطاطا المقلية، هذه الأطعمة لا تمدّ جسمًا في طور النمو بما يحتاجه من الغذاء. اشرح لطفلك سبب عدم تقديمك لتلك الأطعمة دائمًا.

اطّلع على دليل الأغذية الكندي لمزيد من الأفكار، لن يطول الأمر حتى يساعدك طفلك في التخطيط للوجبات الرئيسية والخفيفة الصحية.



أطعمة تبدو ظريفة وتشجّع على الأكل

- حاول الحفاظ على اهتمام طفلك بالأكل من خلال جعل الوجبة تبدو ظريفة ولذيذة. يمكنك ترتيب الطعام على الطبق ليبدو كشيء آخر. جد اسمًا مضحكًا للشكل الذي كوّنته أو اطلب من طفلك التفكير في اسم. يمكن أن يساعد الطفل ذو السنوات الأربع أو الخمس في إعداد هذه "الوصفات".

فيما يلي بعض الأفكار:

- **فعل على جذع شجرة:** خذ قطعة من الكرّفس بطول 6 سم، واملأها بزبد الفول السوداني أو الحمص أو الجبن، ثم ضع عليها بعض حبات الزبيب. هل تبدو كنمل على جذع شجرة؟
- **وجه البييتزا المضحك:** يمكنك شراء عجينة الحجم الصغير من البييتزا التي يبلغ قطرها نحو 15 سم، أو استخدام قطعة من الخبز العربي (pita bread). ادهن العجين ببعض صلصة الطماطم ثم ابشر بعض الجبن فوقها. إذا كان عمر طفلك مناسبًا سيستطيع مساعدتك في ذلك. الآن اصنع وجهًا على البييتزا، استخدم مثلًا شريحتين من الطماطم لصنع العينين، وشرائح من الفلفل الأخضر لعمل الفم، وحبّة طماطم صغيرة لصنع الأنف. ضع البييتزا في الفرن حتى يذوب الجبن.
- **أشكال الشطائر (الساندويشات):** سيحب طفلك الشطائر أكثر إذا قطعتها إلى أشكال ممتعة، قطع بعضها إلى مثلثات والبعض الآخر إلى دوائر، كما يمكنك استخدام قالب تقطيع الكعك لعمل شطائر على شكل قلب، ثم رتب جميع هذه الأشكال على الطبق بطريقة ظريفة.

Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: