

سلاطك

Salamatak

كيف تحافظ على سلامة طفلك ؟



سلاماتك

Salamatak

◆ خمسة "لا" .. لحماية الرضيع

◆ لماذا الرضاعة الطبيعية مهمة ؟

◆ كيف تزيد النشاط البدني
لطفلك بالمنزل ؟

◆ كيف تساعد طفلك على النوم ؟

◆ كيف تجعل منزلك آمن
للعاب أطفالك ؟

خمسة "لا" لحماية الرضيع



لا تقوم بتنويمه على بطنه ؛ لمنع حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ.



لا تقم بهزه ، لأن عضلات رقبته ضعيفة، وهزّه قد يتلف المخ.



لا تسمح له باللعب بألعاب صغيرة قد يبتلعها أو ألعاب تغطي وجهه قد تخنقه.



لا تحمل سوائل أو أطعمة ساخنة بقربه.



لا تسمح لأي شخص بالتدخين بمنزلك، واحم طفلك من التدخين السلبي.



لماذا الرضاعة الطبيعية مهمة ؟

● **للأم:** تساعد الرضاعة الطبيعية على فقدان الوزن الزائد أيام الحمل، وتساعد في الحماية من سرطان الثدي والمبيض، وتقوية العظام.



● **للطفل:** تساهم في نموه الجسدي والعقلي، تحميه من العدوى والالتهاب المعدي المعوي والتهابات الأذن والصدر والبول، وذلك لاحتواء حليب الأم على أجسام مضادة تحميه.

كيف تزيد النشاط البدني لطفلك بالمنزل؟

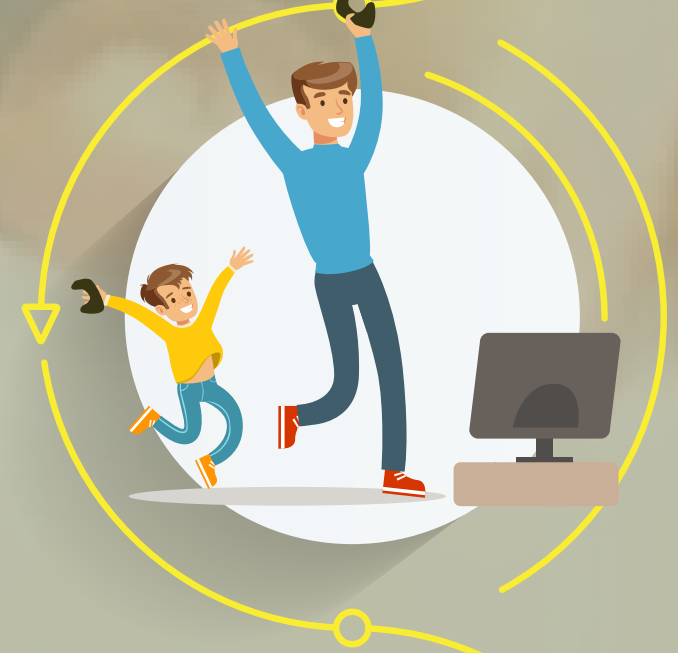
التشجيع والتحفيز على الحركة
مفتاح أساسي.



لعب الألعاب المنزلية الحركية (لعبة
المطاردة، الغميضة، نط الحبل..الخ)



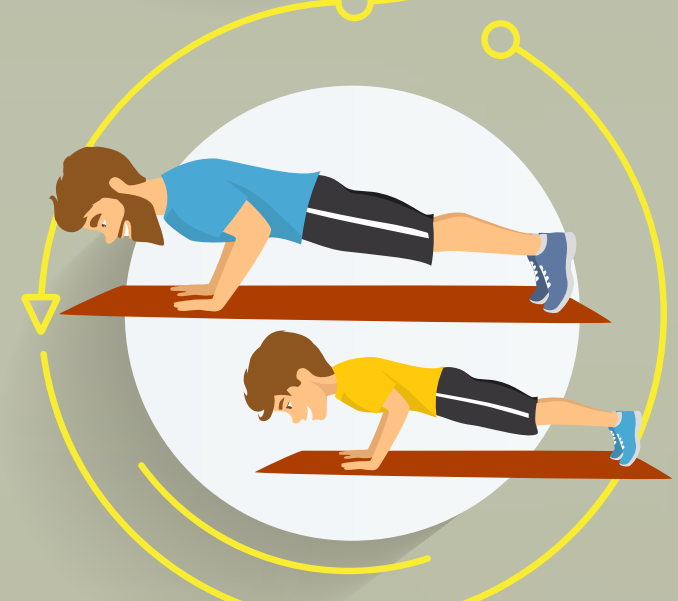
لعب الألعاب الالكترونية التي تتطلب
الحركة، عبر : (محاكي الحركة)



إشراك الطفل بالأعمال المنزلية.



وضع هدف لممارسة نشاط بدني
ومكافأته عند تحقيقه.



كيف تساعد طفلك على النوم؟

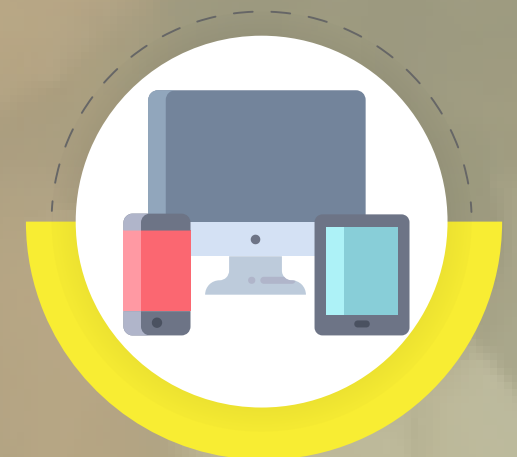
حمام دافئ



الأضواء الخافتة تساعد على إفراز هرمون النوم (الميلاتونين)



إبعاد الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة على الأقل



تجهيز غرفة نوم الطفل لتكون هادئة ومريحة وبدرجة حرارة مناسبة



يحتاج طفلك لمراجعة الطبيب إن لاحظت عليه

شخير

1

نومه بالنهار رغم اكتفائه بنوم الليل

2

عدم القدرة على النوم بالليل أو تكرار استيقاظه

3

المشي المتكرر أثناء النوم أو الكوابيس

4



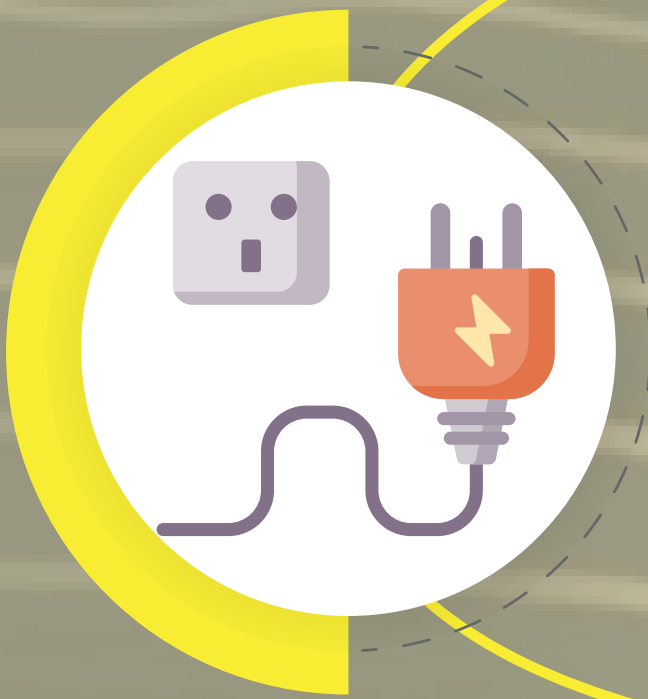
كيف تجعل منزلك آمن للعب أطفالك؟

الأطفال مستكشفون بالفطرة، وعلى الوالدين تمكينهم من ممارسة استكشافاتهم بطريقة آمنة .. وذلك باتباع الإجراءات الوقائية الآتية:

تثبيت الأثاث مثل: أرفف الكتب، والدواليب بمسامير قوية حتى لا تسقط على الطفل إن حاول التسلق عليها.



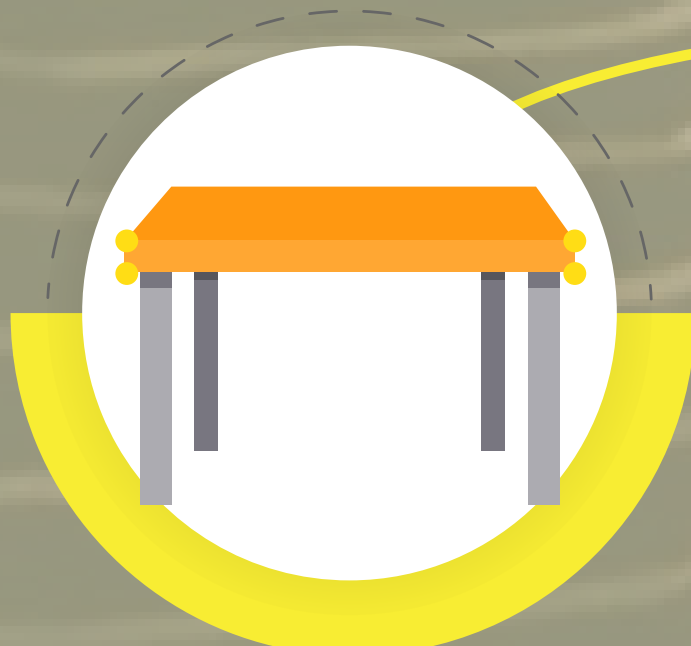
تغطية جميع المنافذ الكهربائية التي قد يدخل الأطفال فيها أصابعهم أو ألعابهم مما قد يعرضهم لخطر الإصابة بصعقة كهربائية.



وضع أقفال أمان على جميع الأدراج والأبواب التي قد تُقفل على يد الطفل أو أصابعه.



تغطية زوايا قطع الأثاث الحادة مثل المكاتب أو الطاولات.



سلاطك

Salamatak



كيف تحافظ على
سلامة طفلك ؟



سلامتاك

Salamatak



خل غيرك يستفيد



اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

Tweet



Salamatak.life

سلامتاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

