



رضيـك في الشهر الرابع - نصائح صحـية

Your Baby at 4 months - Health Tips

التغذية الصحية

- حليب الثدي هو الحليب المثالي لرضيـك حتى السنة الثانية من عمره أو أكثر. حليب الثدي يحمي رضيـك من الإلتهابات.
- أطعمي رضيـك وفقاً لعلامات الجوع وإشارات الشبع. تقي برضيـك لمعرفة مقدار ما يحتاجه.
- إذا كان رضيـك يرضع رضاعة طبيعية فقط، أو كلاً من الرضاعة الطبيعية و حليب الأطفال الصناعي، فإنه يحتاج لـ 400 وحدة دولية من المكملات الغذائية لفيتامين (د) يومياً. إذا كان رضيـك يرضع حليب الأطفال الصناعي فقط، فإنه لا يحتاج للمكملات الغذائية لفيتامين (د).
- حين يبلغ رضيـك حوالي 6 أشهر من العمر فراقبيه للتأكد عن علامات استعداده للبدء في تناول الأطعمة الصلبة. علامات الاستعداد هي:
 - حين يكون رضيـك قادراً على الجلوس و حمل رأسه
 - حين يكون رضيـك قادراً على أن ينظر إلى الملعقة و يفتح فمه لتناولها
 - حين يكون رضيـك قادراً على نقل الطعام من الجهة الأمامية من فمه إلى الجهة الخلفية.

إبتسامات صحية

- امسحي لثة رضيـك مرة واحدة في اليوم بقطعة قماش نظيفة مبللة. من المهم ان تبدئي في تنظيف فم رضيـك قبل أن تظهر أسنانه.
- لمنع نقل تسوس الأسنان الذي يتسبب في ظهور البكتيريا في فم رضيـك، تجنبي الاشتراك في فرشاة الأسنان مع رضيـك أو لعق المصاصة المهذنة لرضيـك لتنظيفها. تأكدي من أن المصاصة المهذنة نظيفة لرضيـك - اغسلي المصاصة المهذنة بماء دافئ.

رضيـك في الشهر الرابع

Your Baby at 4 months

يرجى تعبئة هذه الإستمارة و إرجاعها لمرضة الصحة العامة.

Parent/Guardian Name:	اسم الوالد / الوالدة / وليّ الأمر:
Baby's Name:	اسم الرضيـك:
Baby's Date of Birth:	تاريخ ميلاد الرضيـك:
Today's Weight grams	وزن الرضيـك اليوم: غرام
Today's Length cm	طول الرضيـك اليوم: سنتيمتر

Healthy Baby	رضيـك بصحة جيدة	Yes نعم	No لا
هل يرضع رضيـك رضاعة طبيعية؟ Does your baby breastfeed?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يشرب رضيـك حليب الأطفال الصناعي؟ Does your baby drink infant formula?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل لديك مخاوف بشأن كمية الحليب التي يشربها رضيـك؟ Do you have concerns about the amount of milk your baby drinks?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تقومين بتنظيف فم رضيـك كل يوم؟ Does your baby have his/her mouth cleaned every day?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Safe Baby	رضيعة آمن	Yes نعم	No لا
هل تضعين رضيعك في كرسي الأطفال في السيارة بحيث يكون اتجاه كرسيه إلى الوراء و ذلك في كل رحلة بالسيارة. المقعد الأوسط في الجزء الخلفي من السيارة هو الأكثر أماناً.	هل تضعين رضيعك في كرسي الأطفال في السيارة بحيث يكون اتجاه كرسيه إلى الوراء؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل ينام رضيعك بالتدحرج، لذلك لا تتركه وحده في مكان يحتمل فيه أن يقع أو يعلق بين الأثاث.	هل يكون رضيعك في مكان آمن عند مغادرتك الغرفة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
سوف يبدأ رضيعك بالتدحرج، لذلك لا تتركه وحده في مكان يحتمل فيه أن يقع أو يعلق بين الأثاث.	هل ينام رضيعك دائماً على ظهره؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
اطلبي من ممرضة الصحة العامة المساعدة للإقلاع عن التدخين. اجعلي من بيتك وسيارتك بيئة صحية للرضيع من خلال ضمان خلوها من دخان التبغ.	هل يقضي رضيعك بعض الوقت مع شخص يدخن؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل ينام رضيعك دائماً على ظهره؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	هل يقضي رضيعك بعض الوقت مع شخص يدخن؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Growth and Development	النمو والتطور	Yes نعم	No لا
هل يحدث رضيعك أصوات ثرثرة؟	هل يحدث رضيعك أصوات ثرثرة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يحاول رضيعك الإمساك باللعب بكلتا يديه؟	هل يحاول رضيعك الإمساك باللعب بكلتا يديه؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يحول رضيعك رأسه نحو الأصوات المألوفة؟	هل يحول رضيعك رأسه نحو الأصوات المألوفة؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- أبقى رضيعك في الكرسي المخصص للأطفال في السيارة بحيث يكون اتجاه كرسيه إلى الوراء و ذلك في كل رحلة بالسيارة. المقعد الأوسط في الجزء الخلفي من السيارة هو الأكثر أماناً.
- ينبغي أن ينام الرضيع في مهده الخاص في غرفتك و ذلك خلال الستة أشهر الأولى.
- سوف يبدأ رضيعك بالتدحرج، لذلك لا تتركه وحده في مكان يحتمل فيه أن يقع أو يعلق بين الأثاث.
- اطلبي من ممرضة الصحة العامة المساعدة للإقلاع عن التدخين. اجعلي من بيتك وسيارتك بيئة صحية للرضيع من خلال ضمان خلوها من دخان التبغ.

النمو الصحي والتطور

- تحدثي مع رضيعك أو غني له الأغاني خلال الأنشطة اليومية. انظري في الكتب المصورة الملونة مع رضيعك.
- إعطي لرضيعة وقتاً للعب على بطنه عندما يكون مستيقظاً. وقت اللعب على البطن يدعم نمو طفلك ويساعده على تقادي تكوّن رأس مسطح.
- يحب الرضيع أن تبقى أيديهم مكشوفة لكي يتمكنوا من استكشاف الأشياء حولهم.
- يستمتع الرضيع عندما يلمس. اللمس يساعد دماغ رضيعك على التطور.
- لا ينصح باستعمال التلفزيون و الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وغيرها من الأجهزة ذات الشاشة قبل أن يبلغ رضيعك سنتين من العمر. اللعب مع رضيعك يساعده على النمو والتعلم.
- قد يتغير السمع عند رضيعك. إذا توقف طفلك عن الاستجابة للأصوات، فإن اختبار السمع المجاني متوفر. اتصلي بوحدة الصحة.
- معلومات مفيدة
- اتصلي بـ 1-1-8 و تحدثي مع ممرضة أو مع اختصاصية تغذية.
- على شبكة الإنترنت:



Bestbeginnings.fraserhealth.ca

Healthyfamiliesbc.ca