



Best for a healthy future
BEGINNINGS

Arabic

رضيعة في الشهر السادس - نصائح صحية

Your Baby at 6 months - Health Tips

التغذية الصحية

- حليب الثدي هو الحليب المثالي لرضيعة حتى السنة الثانية من عمره أو أكثر.
- إذا كان رضيعك 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 رضيعك يرضع حليب الأطفال الصناعي فقط، فإنه لا يحتاج للمكملات الغذائية لفيتامين (د).
- أشركي رضيعك في وجبات الطعام العائلية. اجعلي وجبات الطعام وقتاً للأسرة.
- قدمي لرضيعة الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم المطبوخة جيداً و المفرومة بدقة و المقطعة جيداً، و الفاصوليا وحبوب الإفطار الخاصة بالرضع مرتين في اليوم على الأقل.
- قدمي لرضيعة الأطعمة المتكئة اللينة و المقطعة لمساعدة رضيعك على تعلم كيفية أكل الأطعمة ذات الأنواع و الأشكال المختلفة.
- ابقِي دائماً مع رضيعك حين يأكل.
- سوف يُظهر لك رضيعك عندما يكون جائعاً أو شبعاناً. اسمحي لرضيعة أن يقرر مقدار الطعام الذي يتناوله. إذا كان رضيعك يزيد في الوزن و ينمو بشكل جيد، فمن المرجح أنه يحصل على ما يكفي من الغذاء.
- ابدئي في تقديم الماء لرضيعة في كوب عادي بدون غطاء.
- لمزيد من المعلومات راجعي النشرة المكتوبة لصحة فريزر المسماة: الأكل الصحي للرضع الذين اعمارهم بين 6 - 12 شهراً.

ابتسامات صحية

- بظهور أسنان لرضيعة فإن عليك تفريشها مرتين في اليوم بكمية من معجون أسنان الفلورايد تعادل حجم حبة من الأرز لإزالة الجراثيم التي تسبب تسوس الأسنان.
- في حالة استخدام زجاجة وقت النوم أو زجاجة وقت القيلولة، فاعطي رضيعك الماء العادي فقط. امسكي رضيعك حين اطعماه.

-- اقلبي الصفحة من فضلك --



Best for a healthy future
BEGINNINGS

Your Baby at 6 months

رضيعة في الشهر السادس

يرجى تعبئة هذه الإستمارة و إرجاعها لمرمضة الصحة العامة.

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

نشرة مكتوبة للوالدين: الأكل الصحي للرضع الذين عمرهم ما بين 6 - 12 شهراً

Healthy Baby	رضيع بصحة جيدة	Yes نعم	No لا
هل يرضع طفلك رضاعة طبيعية؟ Does your baby breastfeed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
هل يشرب طفلك حليب الأطفال الصناعي؟ Does your baby drink infant formula?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
هل يتناول رضيعك المكملات الغذائية لفيتامين (د) يومياً؟ Does your baby have a Vitamin D supplement daily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
هل يتناول رضيعك الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحم و الفاصوليا، وحبوب الإفطار للرضع؟ Does your baby eat foods with lots of iron, like meat, beans or infant cereal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
هل يأكل رضيعك الأطعمة المهروسة أو المفرومة؟ Does your baby eat mashed or minced foods?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
هل يأكل رضيعك الطعام مع الأسرة في وقت تناول وجبات الطعام؟ Does your baby eat with the family at mealtimes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
هل تفرشين أسنان رضيعك مرتين في اليوم بمعجون أسنان الفلورايد؟ Does your baby have his/her teeth brushed 2 times a day with fluoride toothpaste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

رضيعة في الشهر السادس - نصائح صحّية

Your Baby at 6 months - Health Tips

سلامة الرضيع

- 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.
- أسأل ممرضة الصحة العامة بخصوص الدعم للإقلاع عن التدخين. اجعلي من بيتك وسيارتك بيئة صحّية للرضيع عن طريق ضمان خلّوها من التدخين.
- اجعلي بيتك محصناً ضد المخاطر التي قد يتعرض لها الأطفال و قومي بحماية رضيعك عندما يتعلم التحرك في أرجاء البيت. عليك بقراءة 'الخطوات الأولى للأطفال الحديثي العهد بالمشي' (Toddlers First Steps) أو 'أفضل البدايات' (Best Beginnings) على موقع الانترنت لصحة فريزر لمعرفة كيفية توفير محيط آمن لرضيعة.

النمو و التطور الصحي

- قد يتغير السمع عند رضيعك. إذا توقّف رضيعك عن التّرترة أو الاستجابة للأصوات، فإن هناك اختبار سمع مجاني متوفّر. اتصلي بوحدة الصحة المحليّة.
- يُحب رضيعك أن يسمعك تتحدثين عن الصّور في كتابه المصوّر. شجّعي رضيعك على إصدار الأصوات أثناء اللعب. استخدام جمل قصيرة أو عبارة واحدة مثل "اجلس" أو "تعال هنا" يساعد رضيعك على التعلم.
- من المظاهر الشائعة التي تظهر عند الرضيع تيهان أو جَوْل عيون الرضيع بحيث تكون العينين غير متوازيتين عند الحركة في أول 3 أشهر ولكنها بعد ذلك تبدأ في التحرك معاً. خذي رضيعك إلى طبيب العيون حين يبلغ ثلاث سنوات من العمر أو قبل ذلك إذا كان لديك مخاوف أو تاريخ عائلي من مشاكل العيون.
- إعطي لرضيعة الوقت والمساحة اللازمة للحبو والاستكشاف، وذلك مع الحفاظ على سلامته. إعطي لرضيعة وقتاً للعب على بطنه عندما يكون مستيقظاً. وقت اللعب على البطن يدعم نمو رضيعك ويساعده على تقادي تكوّن رأس مسطح.
- لا يُنصح باستعمال التلفزيون أو الهواتف الذكية أو أجهزة الكمبيوتر أو غيرها من الأجهزة ذوات الشاشة قبل أن يبلغ رضيعك سنتين من العمر.

معلومات مفيدة

- اتصلي بـ 1-8-1 و تحدثي مع ممرضة أو مع اختصاصية تغذية.
- على شبكة الإنترنت:

Bestbeginnings.fraserhealth.ca
Healthyfamiliesbc.ca



Your Baby at 6 months

رضيعة في الشهر السادس

Safe Baby	رضيعة آمن	Yes نعم	No لا
هل تضعين رضيعك في كرسي الأطفال في السيارة بحيث يكون اتجاه كرسيه إلى الورا؟ Is your baby placed in a rear facing car seat in the car?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يكون رضيعك في مكان آمن عند مغادرتك الغرفة؟ Is your baby in a safe place when you leave the room?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يقضي رضيعك بعض الوقت مع شخص يُدخن؟ Is your baby spending time with anyone who smokes?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Growth and Development	النمو و التطور	Yes نعم	No لا
هل يدور رضيعك من ظهره إلى بطنه، أو من بطنه إلى ظهره؟ Does your baby roll from his/her back to their tummy or from their tummy to their back?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يجلس رضيعك و ظهره مستقيم مع الدّعم؟ Does your baby sit up with a straight back with support?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يُترثرُ رضيعك (أي يُصدر أصواتاً مثل ما، دا، با)؟ Does your baby babble (ma, da, ba)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يستدير رضيعك عندما تناديه باسمه؟ Does your baby respond to their name?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يبدي رضيعك إهتماماً بالناس أو باللعب المفضلة لديه؟ Does your baby show an interest in people and favourite toys?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يتحوّل رضيعك نحو الأصوات الجديدة أو المثيرة للاهتمام؟ Does your baby turn toward new or interesting sounds?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يحرك رضيعك عينيه معاً و يبدو أنه يرى بشكل مستقيم عند النظر إلى الأشياء؟ Does your baby move his/her eyes together and appear to see straight when looking at objects?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>