



Best for a healthy future  
BEGINNINGS

Arabic

## طفلك في الشهر الثاني عشر - نصائح صحية

Your Toddler at 12 months - Health Tips

### التغذية الصحية

- حليب الثدي، حتى وإن كانت كميات صغيرة، هو الحليب المثالي لطفلك إن يبلغ السنة الثانية من عمره أو أكثر.
- استمري في إعطاء طفلك الحديث العهد بالمشي مكملات بمقدار 400 وحدة دولية من فيتامين ( د ) كل يوم. إذا كان طفلك يشرب يومياً 500 مليلتر من حليب البقر المتجانس (3.25%) فليست هناك حاجة ليتناول فيتامين ( د ).
- إذا كان طفلك لا يشرب حليب الثدي فإنه يحتاج ما بين 500 - 750 مليلتر من حليب البقر المتجانس (3.25%) يومياً. إذا كان طفلك يشرب أكثر من 750 مليلتر من الحليب يومياً، فإن بطنه قد يكون مليئاً جداً ولا يتسع للطعام الصلب الصحي.
- الأكل الصحي هو دور مشترك بينك وبين طفلك. لمساعدة طفلك كي يصبح من اللذين يأكلون الطعام الصحي:

### اختاري ما يلي:

- الوقت الذي يتناول طفلك فيه الطعام، قدّم له فيه ثلاث وجبات بالإضافة إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة مفررة كل يوم.
- المكان الذي يأكل فيه طفلك، من الناحية المثالية الأفضل أن يأكل حول المائدة مع الأسرة.
- نوع الطعام الذي تقدمينه لطفلك، أي تشكيلة متنوعة من الأطعمة الصحية من الوجبات التي تتناولها الأسرة.

### طفلك يختار:

- المقدار الذي يأكله. من الطبيعي أن تتغير شهية الطفل من يوم لآخر.
- استعملي كوباً عادياً بدون غطاء في جميع المشروبات التي يشربها طفلك و قدمي له الماء بين وجبات الطعام عندما يكون عطشاً.

### إبتسامات صحية

- قومي بتفريش أسنان طفلك مرتين في اليوم بكمية من معجون أسنان الفلورايد تعادل حجم حبة من الأرز لإزالة الجراثيم التي تسبب تسوس الأسنان.
- على الأقل مرة واحدة في الشهر، قومي برفع شفة طفلك للتحقق من وجود أسنان جديدة و من وجود بقع بيضاء أو بنّية على الأسنان .
- خذي طفلك لرؤية طبيب الأسنان عند بلوغه 12 شهراً من العمر. إذا لم تكوني قادرة على أخذ طفلك إلى طبيب الأسنان، فيمكنك الاتصال باختصاصي حفظ صحّة الأسنان بوحدة الصحة المحليّة.
- في حالة استخدام زجاجة وقت النوم / القيلولة، فاعطي رضيعك الماء العادي فقط.



Best for a healthy future  
BEGINNINGS

## طفلك - الحديث العهد بالمشي - في الشهر الثاني عشر

Your Toddler at 12 months

يرجى تعبئة هذه الإستمارة و إرجاعها لمرمضة الصحة العامة.

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

Healthy Toddler	نعم	لا
هل يرضع طفلك الحديث العهد بالمشي رضاعة طبيعية؟ Does your toddler breastfeed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل لديك مخاوف بشأن كمية الطعام التي يأكل طفلك؟ Do you have concerns about the amount of food your toddler eats?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يتناول طفلك في الغالب نفس الأطعمة التي يأكلها بقية أفراد الأسرة؟ Does your toddler eat mostly the same foods as the rest of the family?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يتناول طفلك المكملات الغذائية لفيتامين ( د ) يومياً؟ Does your toddler have a Vitamin D supplement daily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تُفرّش أسنان طفلك مرتين في اليوم بمعجون أسنان الفلورايد؟ Does your toddler have his/her teeth brushed 2 times a day with fluoride toothpaste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-- اقلبي الصفحة من فضلك --

Safe Toddler	طفل آمن	Yes نعم	No لا
هل تضعين طفلك في كرسي الأطفال في السيارة؟ Is your toddler placed in a car seat in the car?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يتوفر طفلك على مكان آمن للعب؟ Does your toddler have a safe place to play?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يقضي طفلك بعض الوقت مع شخص يدخن؟ Is your toddler spending time with anyone who smokes?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Growth and Development	النمو والتطور	Yes نعم	No لا
هل يقوم طفلك بالتقاط القطع الصغيرة من الطعام أو الأشياء الأخرى؟ Does your toddler pick up small pieces of food or objects?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يَحْبُو طفلك بشكل جيد؟ Does your toddler crawl well?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يسحب طفلك نفسه إلى وضعية الوقوف مستعيناً بالتمسك بك أو بأثاث منزلي؟ Does your toddler pull himself up to standing and walk when holding onto you or furniture?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يتلفظ طفلك بكلمة واحدة أو أكثر؟ Does your toddler say 1 or more words?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يقوم طفلك بالثرثرة، و هل يحاول الإشارة أو الوصول إلى شيء ما ليُظهر لك ما الذي يحتاج أو يريد؟ Does your toddler babble, point and reach to show you what he/she needs or wants?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يلعب طفلك الألعاب البسيطة (مثل لعبة النظرة المفاجئة)؟ Does your toddler play simple games (such as peek-a-boo)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يرى طفلك بشكل جيد؟ Does your toddler see well?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## سلامة طفلك

- أبقى طفلك الصغير الذي يتعلم المشي في الكرسي المخصص للأطفال في السيارة بحيث يكون اتجاه كرسيه إلى الورا و ذلك إلى أن يبلغ سنتين من العمر (إذا كان ما يزال في حدود مقاييس صانع كرسي الأطفال بالنسبة للطول والوزن). ثم بعد ذلك ضعي طفلك في مقعد السيارة الخلفي من السيارة بحيث يكون في اتجاه الامام.
- تأكدي أن بيتك مُحصّن ضد المخاطر التي قد يتعرض لها الأطفال حين يبدوون بالتحرك داخل البيت و استكشاف الأشياء فيه. 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 لطفلك.
- اطلبي من ممرضة الصحة العامة الدعم لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين. اجعلي من بيتك و سيارتك بيئة صحية لطفلك بالتأكد من أنها خالية من التدخين.

## النمو الصحي و التطور

- يُحب طفلك أن يسمعك تتحدثين عن الصّور في كتابه المُصوّر. شجعي طفلك على إصدار الأصوات أثناء اللعب. استخدام جمل قصيرة أو عبارة واحدة مثل "اجلس" أو "تعال هنا" يساعد طفلك على التعلم.
- الأطفال يحبون ويحتاجون وقت لعب فيه حركة و نشاط. شجعيه على الأنشطة اليومية، مثل رمي الكرة أو الذهاب إلى حديقة اللعب. أنشطة كالموسيقى، والرسم بالأصابع، أو الخربشة بالطباشير الكبيرة هي أيضا أنشطة تشجع طفلك على التعلم.
- تعلم المشي يقتضي الممارسة. اعطي طفلك المساحة اللازمة والوقت للتعلم.
- لا ينصح باستعمال التلفزيون والهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وغيرها من الأجهزة ذوات الشاشة قبل أن يبلغ طفلك سنتين من العمر.
- خذي طفلك إلى طبيب العيون عندما يبلغ 3 سنوات من العمر أو قبل ذلك إن كان لديك مخاوف أو تاريخ عائلي من مشاكل العيون.
- قد يتغير السمع عند طفلك. إذا توقف طفلك عن التثرثرة أو الاستجابة للأصوات، فإن هناك اختبار سمع مجاني متوفر. اتصلي بوحدتك الصحية المحليّة.

## معلومات مفيدة

- اتصلي بـ 1-8-8 و تحدثي مع ممرضة أو مع اختصاصية تغذية.
- على شبكة الإنترنت: [Bestbeginnings.fraserhealth.ca](http://Bestbeginnings.fraserhealth.ca) و [Healthyfamiliesbc.ca](http://Healthyfamiliesbc.ca)

