



## طفلك في الشهر الثامن عشر - نصائح صحيّة

### Your Toddler at 18 months - Health Tips

#### التغذية الصحيّة

- حليب الثدي، حتى وإن كانت كميات صغيرة، هو الحليب المثالي لطفلك الصغير الذي يتعلم المشي إلى أن يبلغ السنة الثانية من عمره أو أكثر.
- إذا كان طفلك لا يشرب حليب الثدي، فإنه يحتاج 500 إلى 700 مليلتر من حليب البقرة المتجانس (3.25%) يومياً. أكثر من 750 مليلتر من الحليب يعتبر قدراً أكثر من اللازم لأنه يملأ بطن الطفل، ولا يترك له مجالاً كبيراً للأغذية الصحيّة.
- اجعلي من وجبات الطعام وقتاً للأسرة. كلوا جميعاً. تكلموا مع بعضكم البعض.
- قدمي لطفلك الأطعمة نفسها التي يأكلها باقي أفراد الأسرة. وهذا سوف يشجع طفلك لمحاولة تناول أطعمة جديدة. قد يحتاج طفلك لرؤية نوع جديد من الطعام عدة مرات قبل أن يتعلم أكله.
- من الطبيعي أن تتغير شهية طفلك من يوم لآخر. اتبعي علامات الجوع الشبع عند طفلك. هذا سوف يساعد طفلك على الاستماع لإشارات الجسم وتناول الطعام بطريقة صحيّة.

#### ابتسامات صحيّة

- قومي بتفريش أسنان طفلك مرتين في اليوم بكميّة من معجون أسنان الفلورايد تُعادل حجم حبة من الأرز لإزالة الجراثيم التي تسبب تسوّس الأسنان.
- على الأقل مرة واحدة في الشهر، قومي برفع شفة طفلك للتحقق من وجود أسنان جديدة و من وجود بقع بيضاء أو بنيّة على الأسنان.
- استعملي كوباً عادياً بدون غطاء في جميع المشروبات التي يشربها طفلك. قدّمي له الماء بين وجبات الطعام عندما يكون عطشاناً. قدّمي له وجبات خفيفة صحيّة من النوع الذي لا يلتصق بأسنان طفلك الصغير الذي يتعلم المشي.
- تسوّس الأسنان يمكن أن يحدث عندما يرتشف طفلك أو يتناول الوجبات الخفيفة بكثرة. الحليب وعصير الفاكهة وكل الأطعمة أو المشروبات المحلّاة تحتوي جميعها على السكّريات التي يمكن أن تسبب تسوّس الأسنان.



## طفلك في الشهر الثامن عشر

### Your Toddler at 18 months

يرجى تعبئة هذه الإستمارة و إرجاعها لمرمضة الصحة العامة.

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

Healthy Toddler	طفل صغير بصحة جيدة	Yes نعم	No لا
هل يرضع طفلك الحديث العهد بالمشي رضاعة طبيعية من الثدي؟ Does your toddler breastfeed?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يشرب طفلك حوالي 500 مليلتر (و ما لا يزيد على 750 مليلتر) من حليب البقرة المتجانس (3.25%) يومياً؟ Does your toddler drink about 500 mL (and no more than 750 mL) of homogenized (3.25%) cow's milk daily?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يتناول طفلك الطعام مع الأسرة؟ Does your toddler eat meals with the family?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل تفرشين 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"/>

## طفلك في الشهر الثامن عشر - نصائح صحيّة

### Your Toddler at 18 months - Health Tips

#### سلامة طفلك

- أبقى طفلك الصغير الذي يتعلم المشي في الكرسي المخصص للأطفال في السيارة بحيث يكون اتجاه كرسيه إلى الوراء 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 الدّعم لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين. اجعلي من بيتك و سيارتك بيئة صحيّة لطفلك بالتأكد من أنها خالية من التدخين.

#### النموّ الصحيّ و التطوّر

- الأطفال يحبون اللعب لوحدهم. و هم ما يزالون يتعلمون المشاركة مع الآخرين. الأطفال الصغار يحبون ويحتاجون لوقت اللعب النشط. شجعيه على الأنشطة اليومية، كرمي الكرة أو الذهاب إلى حديقة اللعب. أنشطة كالموسيقى، والرسم بالأصابع، أو الخربشة بالطباشير الكبيرة هي أيضا أنشطة تشجع طفلك على التعلم.
- لا ينصح باستعمال التلفزيون و الهواتف الذكيّة وأجهزة الكمبيوتر وغيرها من الأجهزة ذوات الشاشة قبل أن يبلغ طفلك سنتين من العمر.
- قومي بقراءة الكتب مع طفلك و عليك بزيارة المكتبة. هناك الكثير من كتب الأطفال التي سوف يستمتع بها طفلك.
- عندما تتحدثين مع طفلك، أضيفي كلمة جديدة أو كلمتين يوميا لمساعدته على التعلم. إذا كان لديك أية مخاوف حول الطريقة التي يتكلم بها طفلك، فاتصلي بوحدة الصحة المحليّة.
- قد يتغير السّمع. إذا توقف طفلك عن التلطف بكلمات جديدة أو توقف عن الاستجابة للأصوات، فإن هناك اختبار سمع مجاني متوفر. اتصلي بوحدة الصحة المحليّة.
- خذي طفلك إلى طبيب العيون عندما يبلغ ثلاث سنوات من العمر أو قبل ذلك إن كان لديك مخاوف أو تاريخ عائلي من مشاكل العيون.

#### معلومات مفيدة

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



## طفلك في الشهر الثامن عشر

### Your Toddler at 18 months

Safe Toddler	طفل آمن	Yes نعم	No لا
هل تضعين طفلك الصغير الذي يتعلم المشي في كرسي الأطفال في السيارة؟ Is your toddler placed in a car seat in the car?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يكون طفلك مُراقباً في جميع الأوقات؟ Is your toddler supervised at all times?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يقضي طفلك بعض الوقت مع شخص يُدخّن؟ Is your toddler spending time with anyone who smokes?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Growth and Development	النموّ و التطوّر	Yes نعم	No لا
هل يقوم طفلك بترتيب ثلاث قطع من المُجسّمات أو أكثر؟ Does your toddler stack 3 or more blocks?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل بإمكان طفلك الصغير المشي و الجري والتسلق مثل باقي الأطفال الآخرين في سنّه؟ Does your toddler walk, run and climb like other children his/her age?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل ينطق طفلك بحوالي 10 إلى 20 كلمة؟ Does your toddler say 10 - 20 words?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يستجيب طفلك للتوجيهات البسيطة مثل "أحضِر دُمّيّك" أو "اعطي الكرة لأمك"؟ Does your toddler follow simple directions such as "get your doll" or "give mommy the ball"?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يستعمل طفلك الكلمات لطلب ما يحتاجه أو يريدّه؟ Does your toddler use words to ask for what they need or want?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
هل يسمع طفلك جيّداً؟ Does your toddler hear well?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>