

الأدوية = خطر

لا يستطيع أن يرشدك عن دواء إلا موظفي الصحة
رتبي كل أدويةك حيث لا يستطيع طفلك أن يجدها

RENDEZ-VOUS (précisez)

المواعيد (حدد وبدقة)

jour de la semaine, (date, mois, heure)

(اليوم، التاريخ، الشهر)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MEDICAMENT = DANGER

Seul le personnel médical peut vous conseiller
un médicament.

RANGER TOUS vos médicaments LA OÙ l'enfant
NE PEUT PAS LES TOUCHER.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

وزارة الصحة العمومية
MINISTERE DE LA SANTE PUBLIQUE

دفتر صحي CARNET DE SANTE

Nom de l'enfant اسم الطفل
Prénom اللقب
Né(e) le تاريخ الميلاد
Adresse عنوان
Rue شارع
Quartier حي
Douar دوار
Commune بلدية
Wilaya ولاية
Centre مركز
N° dossier رقم الملف

PERE الأب
Nom الإسم
Prénom اللقب
Né le تاريخ الميلاد
Profession المهنة

MERE الأم
Nom الإسم
Prénom اللقب
Née le تاريخ الميلاد
Profession المهنة

GESTATIONS ANTERIEURES

Nombre d'enfants
nés vivants

Nombre d'enfants
décédés

Nombre
d'avortements

Nombre
de grossesses

Contraception
antérieure نعم
OUI لا
NON

الحمول السابقة

عدد الأطفال على
قيد الحياة

عدد الأطفال الموتى

عدد الإجهاضات

عدد الحمول

منع حمل سابق

FUTURE MAMAN ! أيتها الحامل !

Durant la grossesse, surveillez طيلة الحمل حافظي على صحتك
votre santé

- Faites vous في أقرب وقت اذهبي لتفحصي من طرف موظفي الصحة
EXAMINER le plus tôt possible par le personnel de santé

- Contrôlez REGULIEREMENT راقبي دوريا :

- votre poids وزنك
- votre tension artérielle ضغطك الدموي
- le fonctionnement de vos reins عمل كليتيك
- albumine dans les urines السكر والألبومين في البول

- Aidez votre enfant ساعدي طفلك

à naître normalement على ولادة عادية

Ne prenez pas de médicaments لا تأخذي الأدوية التي
qui pourraient le nuire يمكن أن تسيء إليه

- Pour votre SECURITE et celle de لضمان صحتك وصحة طفلك
votre enfant,

choisissez d'accoucher إختاري أن تلدي

là où trouvez le personnel de santé في مكان تجدي فيه الموظفين

le plus compétent et les moyens الأكثر جدارة

d'urgence nécessaires وحيث تكون إمكانيات الاستعجال اللازمة :

oxygène, vitamine K ... الأوكسجين، الفيتامين "ك" الخ.

تطور الحمل
EVOLUTION DE LA GROSSESSE

رقم N°	التاريخ DATE	سن الحمل AGE GROSSESSE	الوزن Poids	T.A.	H.U.	ALB.	SUCRE	B.C.F.
1								
2								
3								
4								
5								

الأم
Mère

الفئة الدموية
Groupage
الرسوس
Rhésus

الأب
Père

تلقيح VACCINS
ضد الكزاز Antitétanique

1	
2	
3	
4	
5	

ضد
Anti-D

Oui
نعم
Non
لا

Taille de la mère

GROSSESSE ACTUELLE

الحمل الحالي

تاريخ العادة الشهرية الأخيرة
Date des dernières règles

التاريخ المحتمل للولادة
Date présumée
de l'accouchement

المشاكل المطروحة (السوابق)		Problèmes posés (antécédents)	
1			
2			
	المشاكل المطروحة Problèmes posés	المجيء واللمس المهبلي Présentation - TV	
3			
4			
5			

Precautions à prendre
Avant l'accouchement

قبل الولادة تنبهوا إلى :

.....
.....

Lieu d'accouchement prévu مكان الولادة

يعتبر حليب الأم أحسن غذاء لطفلكم، أعطوا لطفلكم

الثدي عند الولادة

- يعطي حليب الأم أحسن المواد لنمو الدماغ
 - يحمي الطفل من العدوى (عشرة مرات أكثر من الأطفال المغتدين بالحليب الاصطناعي)
 - يكون علاقة الحنان بين الطفل والأم
 - حليب الأم معقم : لا توجد فيه جراثيم
 - خلافا عن الحليب الاصطناعي لا يتطلب حليب الأم أي مال
 - ولا أي تحضير
- يجب أن تدم الرضاعة بالثدي ثلاثة (3) أشهر على الأقل.

LE LAIT MATERNEL EST LE MEILLEUR ALIMENT DE L'ENFANT

- Donnez-lui le sein dès la naissance
 - Votre lait lui fournira les meilleurs aliments pour la croissance de son cerveau
 - Le protégera (10 fois plus que les enfants nourris au biberon) contre les risques d'infection
 - Entretiendra la relation de TENDRESSE entre vous et lui
 - Votre lait est stérile, sans aucun microbe.
 - ne coûte rien
 - ne nécessite aucune préparation, contrairement au biberon.
- L'ALLAITEMENT DOIT DURER AU MOINS 3 MOIS

تاريخ الولادة

N° état civil : Né(e) le

Accouchement : précisez quelle maternité, polyclinique, clinique, à domicile

.....

عادية Normal عسيرة Dystocique

حركة أورتولاني

Manœuvre d'Ortolani

Positive

Négative

إيجابي

سلبي

الوزن

Poids

القامة

Taille

م.م

P.C.

A-t-il crié tout de suite هل صاح في الحين

A-t-il fallu le réanimer هل أوجب إبعاشه

Était-il cyanosé..... هل كان مزرق

Indice d'Apgar علامة أبكار

Miction مية

Ictère : 1er jour اليرقان : اليوم الأول

3ème jour اليوم الثالث

Malformation تشوهات

Régime : sein

Allaitement mixte

Allaitement artificiel

نظام الإغذاء : الثدي

رضاعة مزدوجة

رضاعة إصطناعية

Problèmes posés :

المشاكل المطروحة

PREMIER EXAMEN DE L'ENFANT

Date de l'examen :

Un des buts de ce premier examen est de dépister d'éventuelles malformations qui peuvent être prises en charge.

Sans traitement, elles pourraient aboutir à de graves complications.

N'ATTENDEZ PAS – CONSULTEZ ! surtout si votre enfant n'a pas été examiné à la naissance par le personnel de santé.

الوزن القامة م.ر.
Poids Taille P.C.

Examen

Luxation congénitale de la hanche :

Malformation des voies urinaires :

Globe vésical

Oui

Non

Caractéristiques de la miction :

Autres malformations :

Régime alimentaire :

MERE : examen post-natal

Oui

Non

Problèmes posés :

orientation espacement
des naissances

الفحص الأول للطفل

تاريخ الفحص :

من أهداف هذا الفحص الأول : الكشف عن تشوهات محتملة يمكن التكفل بها.

بدون علاج يمكن أن يكون لها تضاعفات خطيرة لا تنتظروا خذوا طفلكم عند

الطبيب وخاصة إذا لم يفحص عند ولادته من طرف موظفي الصحة.

الوزن القامة المحيط الرأسي
الفحص :

خلع ولادي للورك :

تشوهات المسالك البولية :

لا

نعم

الكرة المثالية

اختصاصيات التبول :

تشوهات أخرى :

نظام الاغذاء :

الأم : الفحص ما بعد الولادة

المشاكل المطروحة

لا

نعم

تباعد الولادة

لا

نعم

توجيه نحو تباعد الولادة

**PROTEGEZ VOTRE ENFANT
DES MALADIES INFECTIEUSES**

أحموا الطفل من
الأمراض المعدية

VACCINEZ-LE

لقحوا طفلكم

ضد CONTRE	متى؟ QUAND ?	اللقاح VACCINS
La tuberculose	السل à la naissance	B.C.G
La diphtérie	الخنق 3 mois	DTC1
Le tétanos	الكزاز 4 mois	DTC2
La coqueluche	سعال الديك 5 mois	DTC3
	18 mois	DTC rappel
	6 ans	rappel
La poliomyélite	الشلل mêmes dates que les DTC	
La rougeole	الحصبة 9 mois	

EVITEZ-LUI LE RACHITISME

أحموه من الكساح

Par la vitamine " D "

بالفيتامين "د"

Le 1er mois

في الشهر الأول

Puis le 6ème mois

ثم في الشهر السادس

La meilleure PREVENTION

أحسن وقاية ضد

du rachitisme consiste

الكساح هي وضع

A EXPOSER L'ENFANT AU SOLEIL

الطفل في الشمس

jambes découvertes

وساقيه عارية طيلة ١٠ دقائق كل يوم.

10 mn chaque jour,



VACCINATIONS

التلقيحات

Volet détachable

ورقة مفروقة

Attestation des vaccinations obligatoires pour
la scolarisation

شهادة التلقيح اللازم للتسجيل المدرسي

VACCINS	DATE	CENTRE
BCG + VP0		
DTC - P1		
DTC - P2		
DTC - P3		
DTC - PR1		
DT - PR2		
Antirougeoleux 1		
Antirougeoleux 2		
Vitamine D 1P		
Vitamine D 2P		
Autres vaccinations		

VACCINATIONS**التلقيحات**

(écrivez la date des vaccinations et le n° de lot des vaccins)

أكتبوا تاريخ التلقيحات

N°

N°

D.T.C. 1 3 mois	D.T.C. 2 4 mois	D.T.C. 3 5 mois	D.T.C. Po Rappel 18 mois
Polio	Polio	Polio	2ème rappel ans

N° des lots des vaccins

الخصبة

Rougeole

9 mois

N°

NE DEPASSEZ PAS :

2 mois entre DTC P1 et 2

6 mois entre DTC P2 et 3

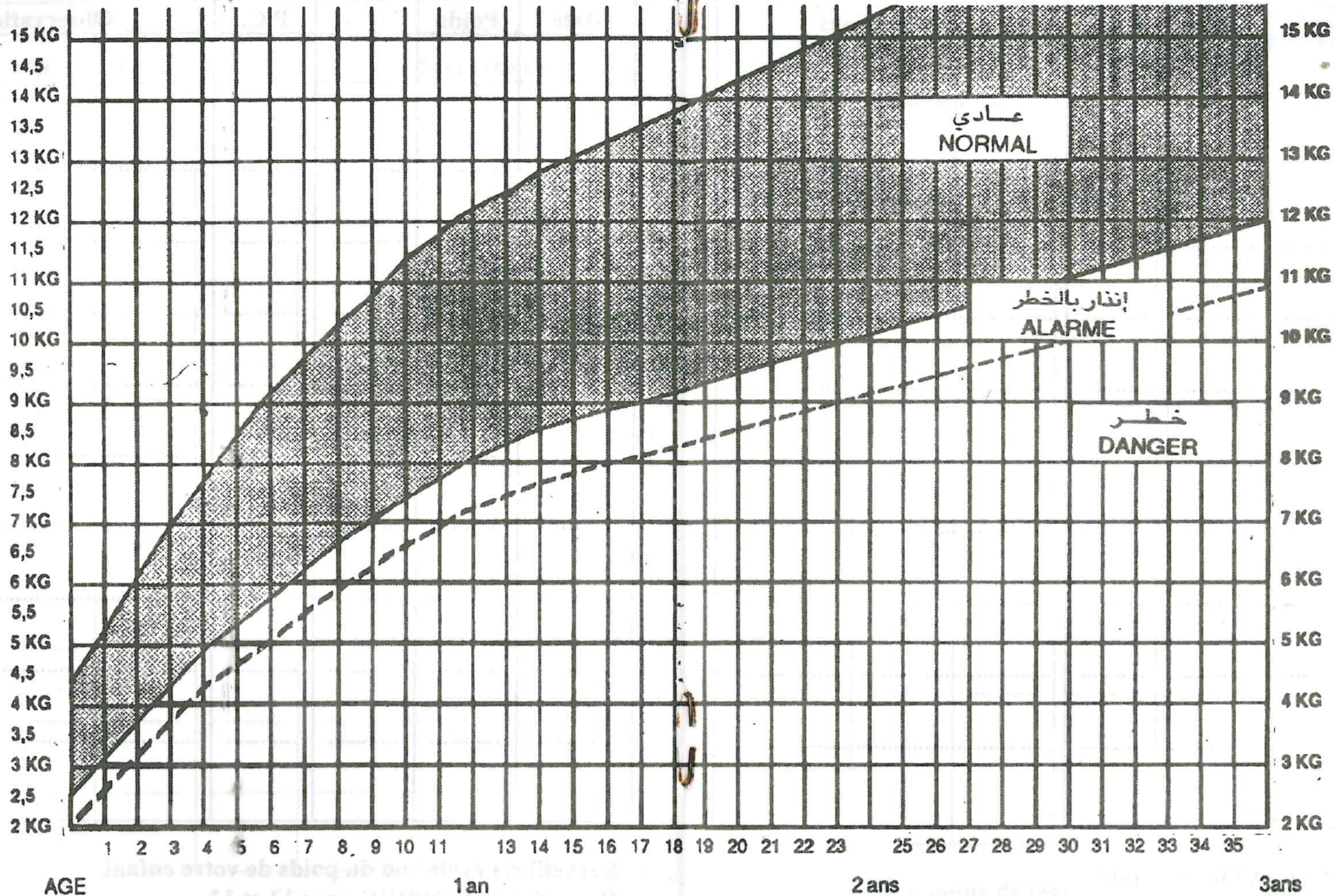
2 ans entre DTC P3 et rappel

VITAMINE D. Date

Autres vaccinations

تلقيحات أخرى

هل طفلكم في الطريق العادي ؟ أرسموا منحنى وزنه



Votre enfant est il sur la courbe NORMALE ? Faites tracer COURBE de POIDS.

SURVEILLANCE DE L'ENFANT

مراقبة الطفل

تاريخ Date	وزن Poids	قامة Taille	م.ر. P.C.	ملاحظات Observations
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4 mois! votre lait ne lui suffit plus!.

SURVEILLANCE DE L'ENFANT

مراقبة الطفل

تاريخ Date	وزن Poids	قامة Taille	م.ر. P.C.	ملاحظات Observations
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Donnez-lui une soupe de légumes et 1 jaune d'œuf
Regardez page 22

DES IDEES ! ... POURQUOI VARIER SON ALIMENTATION

أفكار لتنوع تغذيته

ماذا تعطوه؟

متى تعطوه؟

QUAND lui donner ?

QUE lui donner ?

Dès le 1er mois	du jus d'orange (ou tomate) à la cuillère
à partir de 3 mois	4 repas de lait (tétés ou biberons) 1 bouillon de légumes à midi ; continuer le jus d'orange (ou tomate)
entre 4 et 5 mois	4 repas de lait à midi : 1 soupe de légumes avec 1 jaune d'œuf ou viande hachée 1 dessert (yaourt, petit suisse ou compote de fruits)
entre 5 et 6 mois	Au réveil : lait A 10h : jus d'orange A 12h : purée de légumes remplacera la soupe, avec 1 jaune d'œuf ou l'équivalent en viande : 1 cuillère à café d'huile ou de beurre, 1 dessert A 16h : biscuits et lait Au souper : crème de riz ou bouillie de farine ou « nicha » « assida » Au coucher : lait à la demande

عصير البرتقال (أو الطماطم) بالملعقة	ابتداء من الشهر 1
4 وجبات حليب (ثدي أو رضاعة) 1 حساء خضر في الظهر تابعوا عصير البرتقال أو الطماطم	ابتداء من 3 أشهر
4 وجبات حليب في الظهر: حساء خضر ومع بيضة أو لحم مفروم وتحلية (يأورت، جبن أو فاكهة مطبوخة بالسكر)	بين 4 و 5 أشهر
في الصباح : حليب على العاشرة : عصير برتقال في الظهر : عصير خضر في محل الحساء مع بيضة أو كمية معادلة من اللحم وملعقة صغيرة من الزيت أو الزبدة وتحلية على الرابعة : بسكويت وحليب في العشاء : عصيدة أرز أو دقيق قبل النوم : حليب إذا طلب الطفل	بين 5 و 6 أشهر

QUAND lui donner ?

QUE lui donner ?

entre 6 et 7 mois	au réveil : lait à 10 heures : pain à grignoter à 12 heures : purée de légumes avec 1 œuf entier (jaune et blanc) ou de la viande à 16 heures : biscuits et lait au souper : purée de légumes ou bouillie de farine au coucher : lait à la demande
entre 7 et 8 mois	au réveil : lait à 10 heures : pain, jus de fruits à 12 heures : purée de légumes frais ou sec (pois chiches, lentilles) on peut à partir de cet âge introduire le foie, le poisson bleu à 16 heures : biscuits, pain, lait au souper : purée de légumes ou pâtes alimentaires (vermicelles)
à partir de 10 mois	l'enfant MANGE DE TOUT et son alimentation sera celle des adultes évitez les épices (poivre, harissa)

ماذا تعطوه؟

متى تعطوه

بين 6 و 7 أشهر	في الصباح : حليب على العاشرة : خبز في الظهر : عصيدة خضر وبيضة أو لحم على الرابعة : حليب وبسكويت في العشاء : عصيدة خضر أو حساء دقيق قبل النوم : حليب إذا طلب الطفل
بين 7 و 8 أشهر	في الصباح : حليب على العاشرة : خبز وعصير فواكه في الظهر : خضر طازجة أو يابسة (حمص، عدس) في هذا السن يمكن أن ندخل في غذاء الطفل الكبد والسمك الأزرق على الرابعة : بسكويت، خبز وحليب في العشاء : عصيدة خضراء وعجائن غذائية (شعيرية)
انطلاقاً من 10 أشهر	يأكل الطفل كل أنواع الغذاء ولكن تجنبوا (الفلفل، والهريسة)

LES DENTS DE VOTRE ENFANT

أسنان طفلكم

L'allaitement maternel assure de bonnes dents à votre bébé.

يضمن حليب الأم أسنان جيدة لطفلكم

Pour qu'il garde ses bonnes dents :

لكي يحافظ طفلكم على أسنان جيدة

ne lui donner pas de sucreries,

لا تعطوه السكريات، المصاصات،

sucettes, sirops, limonades,

شراب السكر، الحلوى والشوكولاتة

bonbons, chocolat.

Dès l'âge de 3 ans,

من سن ثلاث سنوات

l'enfant peut-être examiné par un chirurgien-dentiste

يمكن أن يفحصه طبيب الأسنان.

ATTENTION A LA FIEVRE !

انتبهوا للحمى!

Une forte fièvre entraîne parfois des convulsions qui peuvent donner complications.

تسبب الحمى في بعض الأحيان تشنجات يمكن أن يكون لها تضاعفات خطيرة.

Si votre enfant a la fièvre :

إذا كان طفلكم محموم :

- ne le couvrez pas trop

- لا تغطوه كثيرا

- faites-le boire

- اسقوه كثيرا (ماء أو منقوع)

abondamment (tisane - eau).

Si la fièvre dépasse 38°5

إذا تجاوزت الحمى 38°5

Amenez l'enfant dans un service

خذوه إلى مصلحة طبية أو مركز

de santé (P.M.I. ou autre)

حماية الأم والطفل.

MEFIEZ-VOUS de la DIARRHÉE

Dès le début d'une diarrhée :

1) Donnez à boire de l'eau contenant de la poudre de réhydratation (1 litre d'eau bouillie pour 1 sachet de poudre) - donnez à boire cette eau souvent : environ 1 cuillère à café toutes les minutes.

2) Continuez le sein Supprimez les biberons pendant 24 heures, continuez bouillies, purées, selon l'âge.

3) Donnez, si vous le désirez soupe de carottes, ou eau de riz, mais n'oubliez pas que ce qui compte le plus c'est l'eau et la poudre de réhydratation.

4) Si la diarrhée persiste ; si l'enfant ne boit pas ; s'il vomit tout ce qu'on lui donne :

CONSULTEZ le centre de PMI ou le CENTRE DE SANTE.

حذاري من الإسهال

من بداية الإسهال :

1) إسقوا أطفالكم بماء ممزوجة بمسحوق التمية (لتر من الماء المغلاة والمبردة لكيس واحد من الغبرة).

يسقى الطفل بملعقة صغيرة من الماء حوالي كل دقيقة.

2) تابعوا الرضاعة بالثدي قفوا الرضاعة بالحليب مدة 24 ساعة، واصلوا إعطاءه الحساء والعصيدة حسب السن.

3) وإذا أردتم أعطوا للطفل حساء الجزر أو ماء الأرز ولا تنسوا المهم إعطائه الماء الممزوج بمسحوق التمية.

4) إذا استمر الإسهال إذا كان الطفل غير قادر على شرب الماء وإذا تقيا كل ما أعطيتموه

خذوه إلى مركز حماية الأم والطفل أو إلى مركز صحي.