

العناية بطفلك

Caring for Your Baby

There are some things you need to learn to care for your baby. Talk to your baby's nurse or doctor if you have questions.

هناك بعض الأشياء التي ينبغي عليك تعلمها حتى تعتنين بطفلك. تحدثي إلى ممرضة الطفل أو الطبيب المعالج له إذا كانت لديك أية أسئلة.

Feedings

If you are breastfeeding your baby, you may need to feed your baby every hour for the first few days. Later on, your baby can go 3 to 4 hours without breastfeeding. Let your baby nurse on the first breast as long as possible, then offer the second breast. Some babies nurse quickly, in 15 minutes, others take more time, like 30 minutes. This is all normal. Burp your baby when changing breasts. Watch the foods you eat. Some things you eat may upset your baby's stomach or cause gas.

If you are bottle-feeding your baby, offer formula every 3 to 4 hours. Begin giving your baby 1 to 3 ounces of formula at each feeding. Slowly increase the amount of formula. Burp your baby after every few ounces.

Babies have growth spurts in the first 6 months, and will eat more often during them. Watch for feeding cues and feed your baby whenever your baby wants to eat.

Feeding Cues

Your baby will give you signals of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs

وجبات الإرضاع

إذا كنت تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية، فاحرصي على إرضاعه كل ساعتين أو ثلاث. في وقت لاحق، يمكن لطفلك أن يقضي من 3 إلى 4 ساعات بدون الرضاعة الطبيعية. دع طفلك يلتقم الثدي الأول لأطول فترة ممكنة، ثم اعرض عليه الثدي الثاني. بعض الأطفال يرضعون بسرعة، في 15 دقيقة، والبعض الآخر يستغرق المزيد من الوقت، حتى 30 دقيقة مثلاً. هذا أمر طبيعي. ساعدي الطفل على التجشؤ عند تغيير الإرضاع من الثديين. انتبهي إلى الأطعمة التي تتناولينها. فبعض الأشياء التي تتناولينها قد تُزعج معدة الطفل أو تؤدي إلى تكون غازات.

إذا كنت تُرضعين الطفل عن طريق زجاجة، فاحرصي على تقديم الحليب الاصطناعي كل 3 إلى 4 ساعات. ابديي بإعطاء الطفل من 1 إلى 3 أوقيات من التركيبة الغذائية في كل مرة إرضاع. واحرصي على زيادة هذا المقدار من الحليب الاصطناعي. ساعدي الطفل على التجشؤ بعد كل بضع أوقيات.

يشهد الأطفال طفرات في النمو أثناء الشهور الست الأولى، وسوف يأكلون خلالها مرات عديدة. راقبي علامات الحاجة للرضاعة واحرصي على إرضاع الطفل متى أراد ذلك.

علامات الحاجة للرضاعة

سوف يُصدر الطفل مؤشرات جوع تُسمى علامات الحاجة للرضاعة. وقد تشمل علامات حاجة الطفل للرضاعة:

- إحكام إطباق القبضتين
- تقريب اليدين إلى الفم
- لعق الشفتين
- تحريك الذراعين والساقين

- Turning the head towards your body
- Sucking sounds
- Crying

- تدوير الرأس باتجاه الجسم
- إصدار أصوات المص
- البكاء

Your baby will also show signs when he is full such as fingers open, hands down to his side, relaxed arms and legs, turning head away or biting the nipple.

سيظهر على الطفل بعض المؤشرات عندما يكون شبعاً، مثل فتح الأصابع ووضع اليدين لأسفل على الجانب وإرخاء الذراعين والساقين.

Burping and Spitting Up

Burp your baby by sitting him upright or holding him up against your chest. Rub or gently pat his back until the air bubble comes up.

It is normal for your baby to spit up small amounts after a feeding or with burping.

Call your baby's doctor if your baby is spitting up large amounts often or with force.

التجشؤ والبصق

ساعدى الطفل على التجشؤ من خلال إجلاسه في وضع مستقيم أو الإمساك به لأعلى مقابل الصدر. افركي أو اربتي على ظهره حتى تخرج الفقاعة الهوائية.

من الطبيعي أن يبصق الطفل كميات صغيرة بعد الإرضاع أو مع التجشؤ. اتصلي بطبيب الطفل إذا كان الطفل يبصق كميات كبيرة مرات عديدة أو بقوة.

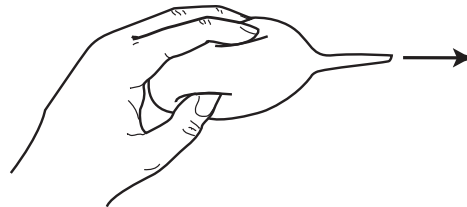
Bulb Syringe

You can use a bulb syringe to clear out mucus from your baby's nose.

محقنة الكرة المطاطية

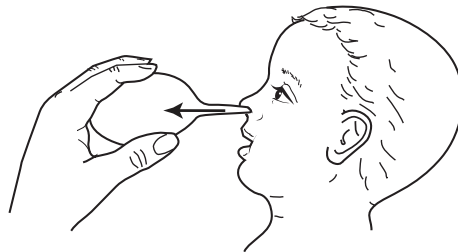
يمكنك استخدام محقنة كرة مطاطية لتنظيف المخاط من أنف الطفل.

1. Squeeze the air out of the bulb.



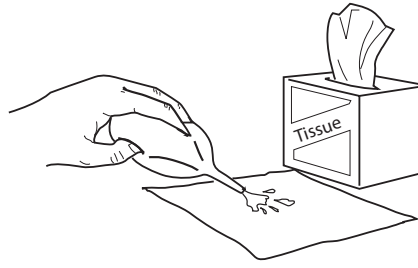
1. اضغطي على الكرة لإخراج الهواء منها.

2. Gently insert the tip into the nose and then slowly release the bulb. Do not force the tip high into the nose.



2. أدخلي الطرف برفق في الأنف ثم حرري الكرة ببطء. لا تدفعي الطرف لأعلى بداخل الأنف.

3. Remove the bulb and squeeze any fluid into a tissue.
4. Repeat as needed.
5. After you are done, wash the bulb syringe with soap and warm water.



3. أخرجي الكرة واضغطي لإخراج أي سائل على منديل.
4. كرري ما سبق إذا لزم الأمر.
5. بعد الانتهاء، اغسلي محقنة الكرة المطاطية بالصابون والماء الدافئ.

Be gentle and do not to use the bulb syringe too much. This can cause your baby's nose to swell. Suctioning the sides of your baby's mouth in the cheek area can be a better option, but be careful not to suction the back of the mouth or throat, which can cause gagging.

تعاملتي بلطف ولا تستخدم محقنة الكرة المطاطية كثيرًا. فهي يسبب تورم أنف طفلك. قد يكون من الأفضل الشفط من جوانب فم طفلك في منطقة الخد، ولكن احرصي على عدم شفط الجزء الخلفي من الفم أو الحلق، مما قد يسبب تكميم الفم.

Cord Care

The baby's umbilical cord is clamped at birth. The clamp is removed in the hospital. It usually takes 7 to 14 days before the cord falls off by itself. Do not try to remove the cord. Until the cord is healed, keep the diaper below the cord.

Keep the area clean, dry and open to the air. If the area becomes dirty with urine or poop, sponge bathe the area gently with warm water and pat or air dry. Do not put your baby in a tub of water until the area has healed.

When the cord falls off, there may be a small amount of drainage or a few drops of blood. **Call your baby's doctor** if the cord smells bad, has yellow or green discharge, is bleeding more than a few drops, or if the skin around it becomes red or seems painful to the baby.

العناية بالحبل السري

يتم ربط الحبل السري للطفل بمشبك عند الولادة. وتتم إزالة المشبك بالمستشفى. ويستغرق الأمر من 7 إلى 14 يومًا حتى يفصل الحبل السري من تلقاء نفسه. لا تحاولي إزالة الحبل السري بنفسك. وحتى يشفى الحبل السري، اجعلي الحفاض أسفل منطقة الحبل السري.

احرصي على السماح للحبل السري بالجفاف في الهواء. إذا تلوثت المنطقة بالبول أو البراز، امسحي المنطقة بإسفنجة صغيرة بلطف بالماء الدافئ وجففيها بالهواء الجاف. احرصي على التنظيف بالماء والصابون حتى يُشفى.

عندما يسقط الحبل، قد يكون هناك كمية صغيرة من الرشح أو بضع قطرات من الدم. **اتصلي بالطبيب المعالج للطفل** إذا صدرت عن الحبل السري رائحة نفاذة أو إفرازات صفراء أو خضراء سميكة أو إذا أصبح الجلد المحيط به أحمر أو بدى أن الطفل يتألم.

Bowel Movements

Most babies will have a sticky and dark bowel movement within 48 hours. The stool will change to greenish-brown, then to a light yellow, mustard color. Breast milk stool will become watery and mustard in color. Formula stool is more formed and yellow in color. As long as your baby is comfortable, do not worry about how often they have bowel movements. Soft stool is normal.

- Call your baby's doctor if your baby has diarrhea or very loose stool for more than 24 hours.
- Call your baby's doctor if your baby's stool is very hard or difficult to pass.
- Do not give your baby home remedies or medicine unless told to do so by your baby's doctor.

Urine

Expect 5 to 6 wet diapers each day by the time the baby is 5 days old. Babies can lose fluids very fast. If you think your baby is not getting enough liquids, feed him every 2 hours. Call your baby's doctor if your baby is not having enough wet diapers.

Diaper Change

Change the diaper when it becomes wet or dirty. This will help prevent skin rashes. Talk to your baby's doctor or nurse about a product to use if your baby's skin becomes red. Use a wet washcloth or baby wipes to gently clean the area and between the folds of skin and genitals.

- For girls – Clean the genitalia from front to back. This avoids getting stool into the opening leading to the bladder, which may cause an infection.
- For boys – Gently clean the penis. If not circumcised, do not pull back on the foreskin to clean it.

حركات الأمعاء (التبرز)

يكون لون البراز لدى معظم الأطفال أسود ضارب إلى الخضرة خلال 48 ساعة. ثم بعد ذلك يتغير لون البراز إلى البني الضارب إلى الخضرة، ثم إلى الأصفر الفاتح ولون الخردل. يُصبح البراز الناتج عن الرضاعة من الثدي رقيقاً ولون الخردل، بينما يكون البراز الناتج عن التركيبة الغذائية أكثر صلابة وذا لون أصفر. طالما كان طفلك مرتاحاً، فلا تقلقي بشأن عدد المرات التي يتبرز فيها. يعد البراز الرقيق أمراً طبيعياً.

- اتصلي بطبيب الطفل إذا كان الطفل يعاني من إسهال أو براز غير متماسك أكثر من اللازم لمدة تزيد عن 24 ساعة.
- اتصلي بطبيب الطفل إذا كان براز الطفل صلباً جداً أو يصعب إخراجة.
- تجنب إعطاء الطفل علاجات أو أدوية منزلية ما لم يُخبرك طبيب الطفل بذلك.

البول

توقعي أن يبيلل الطفل من 5 إلى 6 حفاضات يومياً بحلول الوقت الذي يبلغ فيه الطفل 5 أيام من العمر. حيث يمكن أن يفقد الأطفال السوائل بسرعة كبيرة. إذا كنتِ تعتقدين أن الطفل لا يحصل على قدر كافٍ من السوائل، فقومي بإرضاعه كل ساعتين. اتصلي بطبيب الطفل إذا كان الطفل لا يبيلل عددًا كافيًا من الحفاضات.

تغيير الحفاضات

احرصي على تغيير الحفاض عندما يصبح مبتلاً أو متسخاً. حيث إن ذلك سيساعد على منع الطفح الجلدي. تحدثي إلى طبيب الطفل أو الممرضة بشأن المنتج الذي ينبغي استخدامه عندما يصبح جلد الطفل أحمر اللون. استخدمتي قطعة قماش مبللة أو المناشف المخصصة للأطفال لتنظيف المنطقة بشكل جيد.

- بالنسبة للإناث – احرصي على تنظيف الجهاز التناسلي من الأمام إلى الخلف. حيث إن ذلك يمنع دخول البراز إلى الفتحة المؤدية إلى المثانة، وهو ما قد يؤدي إلى العدوى.
- بالنسبة للذكور – احرصي على تنظيف القضيب برفق. إذا لم يتم ختان طفلك، لا تسحبي القلفة لتنظيفها.

Fingernails

Keep your baby's nails short so they do not scratch themselves. Find a position that lets you access your baby's hands. It is best to use a nail file (emery board) instead of baby nail scissors or clippers. Gently rub back and forth with the file until the nail is short and smooth. Use care not to file the baby's skin. If you use baby nail clippers, be careful not to clip the baby's skin.

الأظافر

حافظي على أظافر طفلك قصيرة حتى لا يخدش نفسه. ابحثي عن وضع يتيح لك إحكام مسك يدي طفلك. من الأفضل استخدام مبرد الأظافر (لوح صنفرة صغير) بدلاً من مقص أظافر الطفل. حركي المبرد بلطف ذهاباً وإياباً حتى يصبح الظفر قصيراً ومصقولاً. واحرصي على عدم خدش جلد الطفل. إذا كنتِ تستخدمين مقصات أظافر للطفل، يجب الحرص على عدم قص جلد الطفل.

Sleeping

Always put your baby on his or her back for sleeping.

Follow the ABC's of safe sleep:

- ALONE- babies need to sleep on their own surface. Bed sharing is not safe.
- BACK- babies should be on their back for every sleep.
- CRIB- the crib should be empty. This means no toys, no bumper pads, no pillows, no blankets, no stuffed animals and no supplies.



Having your baby in a onesie sleeper or sleep sack is safest. Pacifiers are okay as long as they are not hanging around your baby's neck.

النوم

ضعي طفلك دائماً على ظهره للنوم.

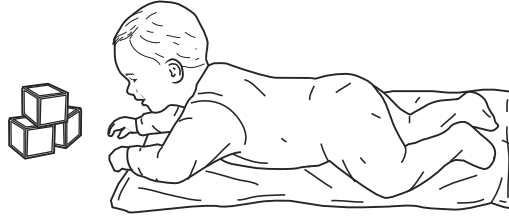
اتبعي قواعد النوم الآمن:

- النوم بمفرده - الأطفال بحاجة إلى النوم على فراشهم. مشاركة السرير ليست آمنة.
- النوم على الظهر - يجب أن يوضع الأطفال الرضع على ظهورهم للنوم.
- سرير الطفل - يجب أن يكون سرير الطفل خالياً. وهذا يعني عدم وجود ألعاب، ولا حواجز، ولا وسائد، ولا بطاطين، ولا حيوانات محشوة ولا مستلزمات.

إن وجود طفلك في كيس النوم هو الأكثر أماناً. لا بأس من استخدام اللهايات طالما أنها لا تترك لتلتف حول عنق طفلك.

Tummy Time

Place your baby on his or her stomach while you spend time with your baby when he or she is awake and ready to play. This will help your baby's muscles in the neck, arms and body get stronger. It also helps your baby avoid flat spots on his or her head, and help your baby learn how to roll, sit, crawl, and pull to stand.



Start out with just a few minutes at a time, a few times each day.

Increase the time as your baby gets used to it and begins to like it.

Play with your baby in this position. Never leave your baby alone on his or her stomach.

Room Temperature and Dress

Dress your baby with one extra layer more than you are wearing. Do not overdress your baby or let him get too warm. Your baby's room should be at a temperature that is comfortable for an adult. Air conditioning is not harmful to your baby, but keep your baby away from fans and drafts.

Your Baby's Temperature

Take your baby's temperature if your baby is eating poorly, feels warm to the touch, is more irritable or is hard to wake. There are different ways to take a temperature, but in the baby's bottom (rectal) is thought to give the best reading for babies.

وقت الاستلقاء على البطن

ضعي طفلك على بطنه وأنت تقضين بعض الوقت معه عندما يكون مستيقظاً ومستعداً للعب. حيث إن هذا سيساعد على أن تصبح عضلات الطفل بالرقبة والذراعين والجسم أكثر قوة. كما أنه سيساعد على تجنب حدوث نقاط مسطحة على رأس الطفل، فضلاً عن أنه سيساعده على تعلم كيفية التدرج والجلوس والحبو والوقوف.

احرصي على البدء ببضع دقائق في كل مرة لعدد قليل من المرات يومياً.

واحرصي على زيادة الوقت بينما يتعود طفلك على ذلك ويبدأ الميل إليه.

العبي مع الطفل في هذا الوضع. تجنبي مطلقاً ترك الطفل على معدته بدون مراقبة.

درجة حرارة الغرفة والملابس

احرصي على إلباس الطفل طبقة إضافية من الملابس عما ترتدينه. تجنبي إلباس الطفل ملابس زائدة أو تركه يذفاً أكثر مما ينبغي. ينبغي أن تكون درجة حرارة الغرفة المتواجد بها الطفل مريحة للبالغين. ولا يُعد تكييف الهواء ضاراً بالطفل، لكن أبعدي الطفل عن المراوح والتيارات الهوائية.

درجة حرارة الطفل

احرصي على قياس درجة حرارة الطفل إذا كان لا يأكل جيداً أو يبدو ساخناً عند لمسه أو أكثر انفعالاً أو يصعب إيقاظه. هناك طرق مختلفة لقياس درجة الحرارة، ولكن يُعتقد ان القياس من منطقة المؤخرة (المستقيم) تعطي أفضل قراءة للأطفال الرضع.

Call your baby's doctor if you think he or she may have a fever. In general:

- Babies younger than 3 months - a rectal temperature of 100.4 ° F (38 ° C) or higher, or an armpit (axillary) temperature of 99 ° F (37.2 ° C) or higher.

Crying

All babies cry. Crying is how babies let you know they are hungry, wet, thirsty, cold or bored. It can also be a way to release tension.

With healthy babies, it is normal:

- For the crying to come and go.
- For the baby to keep crying when you are trying to comfort them.
- For crying to happen more in the evening hours when baby is tired.
- For your baby to have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs.
- For the crying to last a long time.

A crying baby can frustrate and worry parents. Crying often makes parents think there is something wrong. Understanding what is normal will not make your baby stop crying, but it can make you feel better about yourself and your baby. Always check with your doctor if your baby cries more than you think your baby should.

اتصلي بطبيب الأطفال إذا كنت تعتقد أن لديه حمى. بشكل عام:

- بالنسبة للأطفال حديثي الولادة الأصغر من 3 أشهر - عندما تتجاوز درجة حرارة الطفل 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) عند القياس من منطقة المستقيم أو 99 درجة فهرنهايت (37.2 مئوية) عند القياس من تحت إبط الطفل الرضيع.

البكاء

جميع الرضع يبكون. والبكاء هو وسيلة للتعبير عن الاحتياجات، مثل الجوع أو اللبل أو العطش أو البرد أو الملل. كما قد يكون وسيلة للتخفيف من التوتر.

بالنسبة للأطفال الأصحاء، من العادي:

- البكاء بصورة متقطعة.
 - الاستمرار في البكاء حتى عندما تحاولين تهدئته.
 - أن يحدث البكاء بشكل أكثر في ساعات المساء، عندما يشعر الطفل بالإرهاق.
 - أن يحمر وجه الطفل وأن يُحکم إطباق قبضتيه وأن يشد بطنه وأن يتقوس ظهره وأن يرفع ساقيه لأعلى حتى بطنه وأن تتصلب ساقيه.
 - أن يستمر البكاء لفترة طويلة.
- قد يُصيب بكاء الطفل الأبوين بالإحباط ويثير القلق لديهما. كما أن البكاء كثيرًا يجعل الأبوين يعتقدان أن هناك أمر ما. يشار إلى أن فهم ما هو طبيعي لن يجعل الطفل يتوقف عن البكاء، لكنه قد يُحسّن من شعورك نحو نفسك وطفلك. احرصى دائمًا على مراجعة الطبيب إذا كان الطفل يبكي أكثر مما ينبغي.

Soothing a Crying Baby

Respond to the crying quickly to prevent your baby from becoming too upset. This will not spoil your baby. **Never shake your baby.** This causes serious injuries. Get help or take a break before you get too upset.

Try these actions to calm your baby:

- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold him close to you.
- Place your baby's head near your heart.
- Let your baby suck on his or her finger or a pacifier.
- Rock, walk with your baby or take him or her for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound such as music, a fan or clothes dryer. Do not place the baby on the dryer.
- Keep the lights low and the room quiet.

Try to stay calm. Take a break. A crying baby can be stressful. Have someone watch and comfort your baby while you relax. Call your baby's doctor for advice if you feel your baby:

- Cries too much
- Cries are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby Syndrome

Shaken Baby Syndrome is brain damage caused by someone shaking a baby even one time. Normal playing with a child, like bouncing the baby gently on a knee, will not cause brain damage, but **never shake a baby.**

Make sure to tell anyone caring for your baby to never shake your baby.

تهديئة الطفل الباكي

احرصي على الاستجابة للبكاء بسرعة لمنع انزعاج الطفل أكثر مما ينبغي. ولن يؤدي ذلك إلى تدليل الطفل. **تجنبي هز الطفل مطلقاً.** حيث إن ذلك يؤدي إلى حدوث إصابات خطيرة. اطلبي المساعدة أو احصلي على قسط من الراحة قبل أن تتضايقي أكثر من اللازم. جربي الأشياء التالية لتهديئة الطفل:

- احتضني الطفل أو أفيه واجعليه قريباً منك.
- ضعي رأس الطفل بالقرب من قلبك.
- دعني الطفل يمص إصبعه أو اللهاية (المصاص).
- احرصي على أرجحة الطفل والسير معه أو اصطحابه في سيارة أطفال أو سيارة عادية.
- تحدثي إلى الطفل بصوت ثابت وناغم.
- غني للطفل وندني له وتحدثي إليه برفق.
- احرصي على تشغيل شيء له صوت إيقاعي مثل الموسيقى والمروحة ومُجفف الملابس. احرصي على خفض الإضاءة والمحافظة على هدوء الغرفة.
- حاولي المحافظة على هدوءك.

حاولي الحفاظ على هدوءك. احصلي على استراحة. يمكن أن يؤدي بكاء الطفل إلى إصابتك بالتوتر. اطلبي من شخص ما مراقبة الطفل وتهديئته بينما تسترخين أنت. اتصلي بطبيب الطفل للحصول على الاستشارة إذا كنت تشعرين أن الطفل:

- يبكي أكثر من الطبيعي
- يبكي بصوت مرتفع أو حاد أو لا يتوقف
- يبكي أكثر من 3 ساعات يوميًا وأكثر من 3 أيام أسبوعياً

متلازمة الرضيع المهزوز

متلازمة الرضيع المهزوز هي عبارة عن تلف بالمخ ينتج عن قيام شخص ما بهز الطفل ولو لمرة واحدة. لا يؤدي اللعب العادي مع الطفل، مثل ربت الطفل برفق على الركبة، إلى تلف المخ، لكن تجنبي هز الطفل مطلقاً.

تأكد من إخبار جميع من يرعى طفلك بعدم هزه مطلقاً.

Pacifiers

Babies like to suck. Pacifiers can help calm babies. If you are breastfeeding, do not use a pacifier until your baby is breastfeeding well. Never hang the pacifier around your baby's neck. Do not use a bottle nipple as a pacifier.

Bathing

You may give your baby a sponge bath. Do not put your baby into a tub of water until the cord falls off, the umbilical area heals and the circumcision heals for boys.

The temperature of the water should be 100 degrees Fahrenheit or 37 degrees Celsius to prevent chilling or burning. If you do not have a bath thermometer, use your wrist to test the water. It should feel warm, **not hot**. The room should be free of drafts, such as open windows or fans.

Never leave your baby alone, even for a second. If the telephone rings or someone knocks on the door ignore it and finish the bath. Accidents can occur quickly. Always support your baby's head during the bath. Keep a firm grip on your baby. A soapy baby can be very slippery.

Bathe your baby every 3 to 4 days. It is best to bathe your baby before a feeding. The rest of the time, cleaning after each diaper change and washing baby's face and neck after feedings are enough.

Washing Baby's Clothes

In the first few months, a detergent made for a baby, such as Dreft® or Ivory Snow® may be used because it is gentle on a baby's skin. You may also use detergent without fragrance. Do not use bleach because it can irritate your baby's skin.

اللهايات (المصاصات)

يحب الأطفال المص. ويمكن أن تساعد اللهايات على تهدئة الطفل. إذا كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية، فتجنبي استخدام اللهاية حتى يُجيد الطفل الرضاعة الطبيعية. تجنبي استخدام خيط لربط اللهاية حول رقبة الطفل. تجنبي استخدام حلماة زجاجة كلهاية.

الاستحمام

يمكنك تحميم الطفل باستخدام إسفنجة. تجنبي وضع الطفل في حوض مياه حتى يفصل الحبل السري وتلتئم المنطقة المحيطة به وتلتئم الجروح الناتجة عن ختان الذكور.

ينبغي أن تكون درجة حرارة المياه 100 درجة فهرنهايت أو 37 درجة مئوية لمنع الارتجاج أو حدوث الحروق. وإذا لم يكن لديك مقياس لدرجة حرارة مياه الاستحمام، فاستخدمي الرسغ لاختبار المياه. **ينبغي أن تكون المياه دافئة وليست ساخنة**. ينبغي أن تكون الغرفة خالية من التيارات الهوائية، مثل تلك الناتجة عن النوافذ المفتوحة أو المراوح.

تجنبي ترك الطفل بمفرده، ولو لثانية. وإذا رن جرس الهاتف أو طرق أحد على الباب، فتجاهلي ذلك وأنهى غسيل الطفل. يمكن أن تقع الحوادث بسرعة. احرصي على أن تسندي رأس الطفل أثناء الاستحمام. أمسكي بالطفل جيداً، حيث إن الطفل المغطى برغوة الصابون قد ينزلق بسرعة.

احرصي على تنظيف الطفل كل 3 إلى 4 أيام. ومن الأفضل تنظيف الطفل قبل الإرضاع. وفي الوقت المتبقي، يمكنك التنظيف بعد كل تغيير حفاظات وغسل وجه الطفل ورقبته بعد الرضاعة الكافية.

غسل ملابس الطفل

أثناء الشهور الثلاثة الأولى، يمكن استخدام مُنظف مصنوع خصيصاً للأطفال، مثل دريفت «Dreft®» أو أيفوري سنو «Ivory Snow®»، لأنه ناعم على جلد الطفل. كما يمكنك استخدام مُنظف لا رائحة له. تجنبي استخدام المواد الكيماوية لأن هذا قد يؤدي إلى تهيج جلد الطفل.

Vaccines

Vaccines help prevent diseases. These are given in the doctor's offices and health clinics. To protect your baby's health, vaccines should be given on a schedule. Be sure that your baby gets all his or her vaccines. Take the vaccine record with you to all doctors' appointments. Vaccines for children are free through your local health department.

التطعيمات

تساعد التطعيمات على الوقاية من الأمراض. ويتم إعطاؤها في عيادات الأطباء أو العيادات الصحية. ولحماية صحة طفلك، يتعين إعطاؤه التطعيمات وفقاً لجدول معين. تأكد من حصول الطفل على كافة التطعيمات. اصطحبي سجل التطعيمات معك إلى جميع مواعيد الأطباء. ويتم إعطاء تطعيمات الأطفال مجاناً من خلال قسم الصحة المحلية الذي تتبعينه.

When Should I Call My Baby's Doctor?

- **Call 911** if your baby turns blue or has trouble breathing.
- **Call your baby's doctor** if your baby has any of the following:
 - › Cries non-stop or is more irritable
 - › Has a fever
 - › Discharge from the eyes often
 - › A hard time breathing, breathing very fast or the skin below or between the ribs pulls in when baby breathes
 - › Dry, rough patches on the body, blisters or sores that crust over or a rash that comes on all of a sudden
 - › Redness discharge or a foul smell from the umbilical cord
 - › Baby is breastfeeding less often or taking less formula for more than 8 hours
 - › Green vomit or vomiting after more than two feedings in a row
 - › Baby is hard to wake up
 - › No wet diaper for more than 8 hours
 - › Change in stool patterns, constipation or diarrhea.
 - › Cough that will not go away, especially if there is a rash.

متى ينبغي عليّ الاتصال بطبيب الأطفال؟

- **اتصلي برقم 911** إذا تحول لون جلد طفلك إلى اللون الأزرق أو إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في التنفس.
- **اتصلي بطبيب الطفل** إذا كان الطفل يعاني من أي مما يلي:
 - › الصراخ الذي لا يتوقف أو سرعة الاستثارة
 - › ارتفاع درجة الحرارة (الحمى)
 - › إفرازات متكررة من العينين
 - › صعوبة التنفس، والتنفس بسرعة كبيرة أو انتفاخ الجلد أو شد بين أضلاع الطفل عندما يتنفس الطفل
 - › ظهور بقع جافة وخشنة على الجسم أو بثور أو قروح تنتشر أو طفح جلدي يأتي فجأة
 - › إفرازات حمراء أو رائحة كريهة من الحبل السري
 - › الرضاعة مرات أقل أو تناول كميات أقل من التركيبة الغذائية لأكثر من 8 ساعات
 - › تقيؤ أشياء ذات لون أخضر بعد أكثر من وجبتي إرضاع متتاليتين
 - › صعوبة إيقاظ الطفل
 - › عدم ابتلال الحفاضة لأكثر من 8 ساعات
 - › تغير في أنماط البراز أو الإمساك أو الإسهال.
 - › السعال بشكل مستمر وخاصة إذا كان هناك طفح.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

استشيرى الطبيب أو الممرضة إذا راودتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.