



التعلم يبدأ
منذ الولادة



تلقي المشروع الموضح الدعم من مبادرة منحة النمو لمراحل ما قبل المدرسة منذ الولادة حتى سن الخامسة (PDG B-5). المنحة رقم 90TP0040-01-00 من مكتب رعاية الأطفال، إدارة شؤون الأطفال والأسر، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة.

محتويات هذا الكتيب مسؤولية المؤلفين وحدهم ولا تمثل بالضرورة الآراء الرسمية لمكتب رعاية الأطفال أو إدارة شؤون الأطفال والأسر أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة.



التعلم يبدأ منذ الولادة

تنص المادة 1902 في الباب 79 من قانون نبراسكا على أن إدارة التعليم في نبراسكا وإدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا ستتعاونان في إنشاء كتيب مرجعي بعنوان **التعلم يبدأ منذ الولادة**. وسوف يقدم هذا الكتيب إلى والدي كل طفل يولد في نبراسكا لتوفير معلومات حول نمو الطفل ورعاية الطفل وكيف يتعلم الأطفال وصحة الأطفال والخدمات المتاحة للأطفال والأباء وأية معلومات أخرى ذات صلة.

تشكل تجارب الأطفال وتفاعلاتهم في سنواتهم الأولى الأساس العصبي الذي يستند عليه كل النمو المستقبلي. وكلما زادت قوّة الأساس، ازفعت احتمالات تمنع الأطفال بحياة صحية ومثمرة وناجحة. يحتوي كتيب **التعلم يبدأ منذ الولادة** على معلومات مهمة للعائلات أثناء سعيها لتضمن تمنع أطفالها بأساس قوي في سنواتهم المبكرة لمساعدتهم على الإزدهار طوال حياتهم. يبدأ **التعلم من الولادة**. وهذا الكتيب مورد يهدف إلى مساعدة الأسر أثناء توجيه نمو أطفالهم.

نأمل أن تجدوا هذا المورد مفيداً.

مع أطيب التحيات.

دانيت ر. سميث مات بلومستيدت

المدير التنفيذي، إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

مفوض التعليم في نبراسكا



شكر وتقدير

مجموعة عمل التعلم يبدأ منذ الولادة

نتج مورد "دليل التعلم يبدأ منذ الولادة للأباء" عن جهد جماعي بين متخصصي الرعاية والتعليم في الطفولة المبكرة، المتفانيين بالإضافة إلى آباء مهتمين خصوصاً ساعات لا تoccus في وضع ومراجعة المحتوى. ومن خلال العلاقات والتواصل، ساعدت المجموعة على ضمان توزيع الدليل على نطاق واسع لمن قد يستفيدون منه.

إيمي لا بوبينت، مديرة التعليم، Winnebago Tribe of Nebraska
الدكتورة كارلا ليستر طبيبة أطفال، مستشفى الأطفال والمركز الطبي
مركز الطفل والمجتمع
شارلوت لويس، مدير مشروع نظام الموارد والإجالة في نبراسكا، مركز الأطفال والأسر والقانون

جوان لوبيز، مديرة التعاون في الولادة لبرنامج Head Start
إدارة التعليم في نبراسكا

آنجليل مايبيري، منسق التعليم المبكر، وحدات الخدمة التعليمية رقم 2
ورقم 7 - منطقة بلات فاللي
First Five Nebraska

مايك ميدووك، مدير الاتصالات، كيري ميلر، سفير برنامج التصرّف المبكر التابع لمركز مراقبة الأمراض والوقاية منها، معهد

مونرو مايرز، مدير برامح الصحة الإنسانية في نبراسكا
إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

ساارة مورغان، مديرة Lifespan Health Service، إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

إيمي نابولي، أستاذ مساعد / أخصائية إرشاد الطفولة المبكرة، جامعة نبراسكا - قسم دراسات الأطفال والشباب والأسرة

ليزا بوب، معلمة إرشاد، Nebraska Extension، إيمي رينشارذ، منسقة التعليم المبكر، مدرب غراند أيلاند العامة

ديب ريمان، مساعد نائب الرئيس، برامج الطفولة المبكرة، مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

أشلي شميت، ممثل الآباء، مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

سوزان شنайдر، مديرية مرحلة ما قبل المدرسة وعضو الرابطة الوطنية لتعليم الأطفال الصغار، مرحلة ما قبل المدرسة في وستمنستر

كوني شوكلي، منسقة دعم الوالدين - الرضع، الأطفال الذين يتعلمون المشي والاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة تدريب الآباء والمعلومات، Carey Sowilfan، المدير التنفيذي، Providers Network, Inc.

الدكتورة دبرا توميك، المدير الطبي للمشارك، مركز الطفل للطفل والمجتمع

نيكول فينت، مديرة صندوق رعاية وتنمية الطفل، إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

ميendi وول، مشرف RD، CC RD، إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا
لدونا وبرث، معلم إرشاد - مقاطعة هولت، Nebraska Extension Northeast

الرئيسان المشاركان لمجموعة العمل:

إيمي بوزنمار، نائبة رئيس برامج الطفولة المبكرة، مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

آدم فييس، مساعد السياسات، First Five Nebraska

المساهمون في مجموعة العمل:

وبندي بيكر، دعم إدارة المشاريع، مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

لينديس براود، مدير برنامج ترخيص خدمات الأطفال، إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

لوري سيمينيو، مدير، برنامج Step Up to Quality، إدارة التعليم في نبراسكا

لين ديفرينس، معلم إرشاد، Nebraska Extension

جولي دوكتر، منسقة برامج شبكة التنمية المبكرة، إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

ميغان دوباس، ممثل الآباء، مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

كريستين فاغان، أخصائية مشاركة الأسرة والمجتمع، Dodge County Head Start

جاكلين فوجن، معلم إرشاد، Nebraska Extension

جيسيكا هارياور، ممثلة الآباء، مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

هولي هاتون باور، أستاذ مساعد / الطفولة المبكرة، جامعة نبراسكا لينكولن، قسم دراسات الأطفال والشباب والأسرة

ريك هيلويغ، منسق توعية الأطفال، مستشفى الأطفال والمركز الطبي

ميكيلا هيرشمان، أخصائية منحة، صندوق رعاية وتنمية الطفل، إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

ميلودي هوبيسون، مديرة مكتب الطفولة المبكرة، إدارة التعليم في نبراسكا

كول جونسون، أخصائي دعم البرامج والبيانات، إدارة التعليم في نبراسكا

دبنا جونسون، موارد وإجالة رعاية الطفل، إدارة التعليم في نبراسكا

ستيفاني نوست، رئيس جمعية هولت، Dodge County Head Start .Dodge County Head Start مدبر

فهرس المحتويات

28	من 3 إلى 5 سنوات	الحمل والولادة
28	التوجيه والانضباط	زيارات الرعاية الصحية أثناء الحمل
28	الأنشطة الروتينية	النفاذية
29	دعم نمو طفلك	النشاط البدني
31	التحضير لرياض الأطفال	الراحة
32	المراحل الرئيسية	الاعتناء بأبنائك
33	الكتب واستراتيجيات القراءة	أشياء ينبغي تجنبها رعاية الطفل خطة الولادة
34	الحفاظ على سلامة طفلك	اصطحاب الطفل إلى المنزل
34	السلامة داخل السيارة	السلامة في مقعد السيارة
35	الأنشطة الروتينية للنوم والسلامة أثناء النوم	الرعاية بعد الولادة
36	السلامة في المنزل	الحفاظ على سلامه طفلك
36	السلامة في الشارع والحي	الرعاية الطبيعية
37	المواد الشائعة التي يمكن أن تسمم الأطفال	
37	السلامة في حمام السباحة والمياه	
38	دعم الصحة البدنية لطفلك	السنة الأولى لطفلك
38	زيارات الطفل الممتنع بصحة جيدة	حماية طفلك
38	التطعيمات	إصابة الرأس البالغة
39	صحة الفم	تهيئة طفلك
39	البصر	خطط المغص والبكاء
40	الطعام والتغذية	السلامة أثناء النوم
40	التغذية: من الولادة حتى 6 أشهر	دعم نمو طفلك: من الولادة حتى عمر 6 أشهر
42	التغذية: من 6 أشهر إلى سنة واحدة	دعم نمو طفلك: من عمر 6 أشهر إلى 12 شهراً
42	السلامة على المقعد المرتفع	المراحل الرئيسية
43	الطعام والتغذية: من سنة إلى سنتين	الكتب واستراتيجيات القراءة: من الولادة حتى 6 أشهر
44	الطعام والتغذية: من 2 إلى 5 سنوات	الكتب واستراتيجيات القراءة: من عمر 6 أشهر إلى 12 شهراً
45	رفض تجربة أطعمه جديدة	
46	صحتك العاطفية	من سنة إلى سنتين
48	اختيار رعاية الطفل عالية الجودة	السنوات الأولى لطفلك
48	البدء مبكراً	الأنشطة الروتينية والتوجيه والانضباط
48	معرفة المزيد حول اختيار رعاية الطفل عالية الجودة	دعم نمو طفلك
49	أسئلة يجب طرحها عند البحث عن رعاية الطفل عالية الجودة	المراحل الرئيسية
50	رعاية الطفل المرخصة	الكتب واستراتيجيات القراءة
50	طلب كتب الأسرة	
51	موارد إضافية	
52	الموارد	من سنتين إلى 3 سنوات
52	نصائح للعثور على الموارد على الإنترنت	الأنشطة الروتينية
		التجويم والانضباط
		إعادة التفكير في رد فعلك
		تعلم استخدام المراهن
		علامات الاستعداد
		دعم نمو طفلك الذي يتعلم المشي
		المراحل الرئيسية
		الكتب واستراتيجيات القراءة

من المحتمل أن تكون لديك العديد من المشاعر أثناء الحمل. وربما تشعرين بالإثارة والتوتر والإرهاق. ومن المهم أن تعيني بنفسك. وعندما تحتاجين إلى المساعدة اطلبها من شريك حياتك أو نظام الدعم. وبمجرد أن تكتشفي أنك حامل، ينبغي أن تحدي موعداً مع طبيب. ومن المهم أيضاً العثور على طبيب لطفلك (مثل طبيب أطفال). لا تنتظري حتى يولد طفلك.

زيارات الرعاية الصحية أثناء الحمل

من المهم أن تذهب إلى الطبيب أثناء الحمل. وإذا كان لديك شريك، فحاولي تحديد المواعيد بحيث يتمكن من حضورها. ويساعد هذا على إبقاء شريكك على اطلاع بشأن طفلك أيضاً.

- أخبر طبيبك عن أي أدوية وفيتامينات وأعشاب ومواد تتناولينها.
- سيفحص طبيبك في كل زيارة نبضات قلب طفلك وصحتك. وقد يتحقق أيضاً من نمو طفلك.
- قد يجري طبيبك فحصاً لدمك للتأكد من عدم وجود مشاكل، مثل السكري. وتوجد أنواع علاج عديدة لهذه المخاوف.
- من الممكن أن تساعده زيارات في مراقبة وزنك. وقد يشارك طبيبك الأفكار للحفاظ على وزن صحي أثناء الحمل. تحدثي إلى طبيبك حول مقدار الوزن الذي يجب أن تكتسيه. وتؤدي زيادة الوزن إلى زيادة خطر إجراء ولادة قيصرية والإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم. ويزيد عدم اكتساب الوزن الكافي من المخاطر الصحية لك ولطفلك. وإذا كنت تتمتعين بوزن صحي قبل الحمل، فإن الأطباء ينصحون عادة باكتساب 25 إلى 35 رطلاً.



الحمل والولادة



يوفر كل من مكتب صحة المرأة (womenshealth.gov/pregnancy) وإدارة الصحة والخدمات الإنسانية (dhhs.ne.gov/Pages/Pregnancy.aspx) موارد للرعاية أثناء الحمل (الرعاية قبل الولادة).

التغذية

تحديثي إلى طبيبك حول الأنشطة التي تدعم صحتك. وقد يوصي طبيبك بالمشي والسباحة. وتجنب الأنشطة التي تشبه القفز

الراحة

من المهم جدًا الحصول على قسط كافٍ من النوم. وقد يكون من المفيد النوم مع وضع وسادة بين ركبتيك. وقد تشعرين خلال الأشهر الثلاثة الأولى والأخيرة بالتعب بشكل خاص. وإذا بقدورك، فاحصلي على راحة خلال اليوم الذي تشعرين فيه أنك بحاجة إلى راحة.

الاعتناء بأسنانك

- يرجى زيارة طبيب أسنان في وقت مبكر من الحمل. وعندما تقابلين طبيب أسنانك، أخبريه أنك حامل.
- الوقاية من أمراض اللثة عامل مهم لإنجاب طفل سليم والحفاظ على صحتك.
- نظفي أسنانك مرتين كل يوم باستخدام معجون الأسنان.
- استعملی خيط التنظيف مرة واحدة في اليوم.



تفصلي زيارة موقع الجمعية الأمريكية لطب الأسنان للحصول على معلومات حول أهمية صحة الأسنان أثناء الحمل:

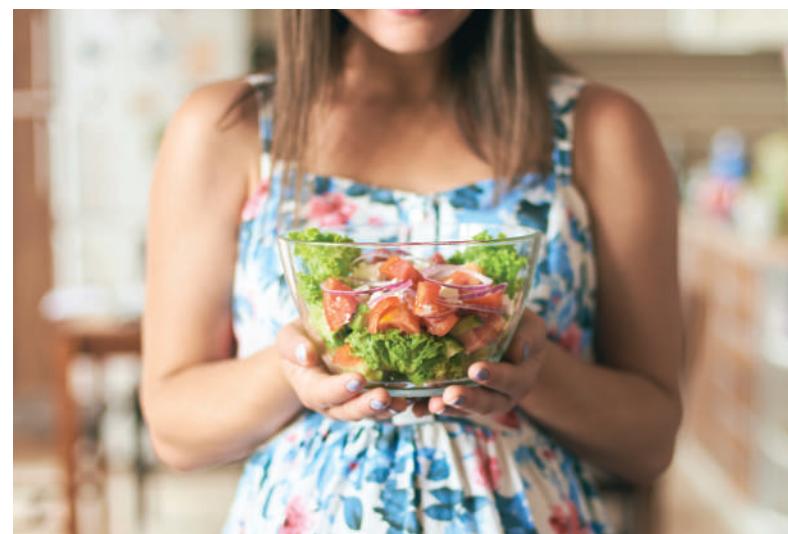
mouthhealthy.org

يُقييك تناول الطعام بشكل جيد أثناء الحمل بصحة جيدة ويدعم نمو طفلك. وتتضمن بعض النصائح المفيدة لتناول الطعام ما يلي:

- اختاري اللبن أو الزبادي قليل الدسم أو خالي الدسم.
- تناولِ الأطعمة الغنية بالبروتين. اختاري اللحوم الخالية من الدهون أو الفاسوليا أو البيض أو التوف.
- تناولِ قدرًا كبيرًا من الفاكهة الطازجة كل يوم.
- تناولِ الخضروات كل يوم.
- اختاري الخبز والحبوب الكاملة والمعكرونة.
- تجنبي اللحوم الباردة والبيض النيء أو غير المطهو جيدًا والجبن الطري والبراعم النبتة. وقللي من كمية السمك الذي تتناولينه.
- إذا كنت تعانين من حرقة في المعدة، فتناولِ وجبات صغيرة وتجنبي الاستلقاء بعد الأكل مباشرة.
- تناولِ الفيتامينات السابقة للولادة يومياً. وتتوفر هذه الفيتامينات العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك لمساعدة طفلك على النمو، مثل حمض الفوليك الإضافي. وبعد حمض الفوليك مهمًا لنمو العمود الفقري والدماغ لدى طفلك. وقد يكون طبيبك قادرًا على وصف الفيتامينات السابقة للولادة.

النشاط البدني

قد يكون من المفيد إجراء تمارين خفيفة. ومن الممكن أن تكون ممارسة التمارين الرياضية مفيدة إذا كنت تعانين من آلام الظهر.





نصائح للرعاية لك ولطفلك أثناء الحمل

الشهر الثلاثة الأولى الأسبوع من 1 إلى 13

يحدث الكثير من النمو خلال هذه الأسابيع. وتنمو رئة طفلك وقلبه وساقاه وزراعاه.

- استمعي إلى جسدك واستريحي عندما تستطعين.
- إذا كنت تعانين من غثيان الصباح، فحاولي تناول شيء قبل أن تقمي من الفراش. أو تناول وجبات صغيرة. أو شرب الماء مع الليمون. أو شرب شاي الأعشاب.
- اتصلبي بطبيبك على الفور إذا تعرضت لنزف أو نزول نقاط دم من المهبل أو تشنجات قوية.

الشهر الثلاثة الثانية الأسبوع من 14 إلى 26

قد تبدأين في الشعور بحركة طفلك. وقد تشعرين بامتلاك المزيد من الطاقة. وبعد النشاط أرضاً رائعاً لطفلك. وتنمو في هذه الفترة حواس طفلك. وبنام طفلك ويستيقظ.

- تناولي أطعمة صحية.
- مارسي التمارين الرياضية. تحدثي إلى طبيبك حول أنواع التمارين الرياضية المناسبة لك.
- احصلي على نوم جيد. حاولي النوم من 8 إلى 10 ساعات في الليلة.
- ارتدي أحذية مريحة ذات دعم جيد.

الشهر الثلاثة الأخيرة الأسبوع من 27 إلى الولادة

- استافقي على جانبك الأيسر لزيادة تدفق الدم إلى طفلك. وتجنببي النوم على ظهرك.
- اتصلبي بطبيبك إذا كنت تعانين من صداع قوي. أو بدأ وزنك فجأة في الزيادة. أو إذا كنت تعانين من تورم شديد.
- ارتدي جوارب داعمة إذا كنت تعانين من الدوالي.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لوقف استخدام هذه المواد أو غيرها. فاتصلني على رقم **662-4357 (800)** أو تفضل زيارة موقع samhsa.gov/find-treatment للتحدث مع مستشار للإقلاع عن المخدرات أو الكحول. تفضل زيارة موقع cdc.gov/quit أو women.smokefree.gov للحصول على الدعم للإقلاع عن التدخين.



رعاية الطفل

يمثل اختيار رعاية الطفل عالية الجودة أحد أهم الخيارات التي ستتخذينها لطفلك. وإذا كنت تحظين للعودة إلى العمل بعد ولادة طفلك. فيجب أن تبدأي البحث عن خيارات رعاية الطفل في وقت مبكر. وقد تحتاجين إلى التسجيل في قائمة انتظار قبل



عند وضع خطة ولادة، قد يكون من المفيد الاحتفاظ بخياراتك للولادة في صفحة واحدة، ركيز على ما تريدين، بدلاً من التركيز على ما لا تريدينه. وقبل الولادة، تحدث عن خطتك مع طبيبك وممرضات المخاض والولادة والشخص الذي يدعمك. وقد تحدث تغييرات في الأحداث وكذلك خطة الولادة الخاصة بك. حاولي أن تكون مرتنة وتدكري أن سلامتك أنت وطفلك هي الجانب الأكثر أهمية.

يمكنك معرفة المزيد حول وضع خطة ولادة على موقع الجمعية الأمريكية للحمل (americanpregnancy.org) أو "birth plan" ([kidsHealth.org](http://kidshealth.org)) وابحثي عن "خطة الولادة").

ولادة طفلك. تفضلي بزيارة برامج رعاية الطفل في منطقتك. ويرجى الرجوع إلى قسم اختبار رعاية الطفل عالية الجودة في صفحة 48 للحصول على معلومات حول ما يمكنك البحث عنه في مقدم خدمات رعاية الأطفال.

خطة الولادة

قد يكون الاستعداد للولادة وقتاً ممتعاً. وقد تشعرين أيضًا بإحساس عاطفي غامر. وقد يكون من المفيد وضع خطة للولادة. وقبل وضع خطة الولادة الخاصة بك، تعرفي على الولادة، واحضري صفاً محلياً للولادة والرضاعة الطبيعية، وخطططي لزيارة المكان الذي تنويني إنجاب طفلك فيه.

اعرفي المزيد حول التالي قبل وضع خطة ولادتك:

• الحمل والولادة

• لماذا قد تحتاجين لعملية ولادة قيصرية

• حمل طفلك وملامسة بشرتك (على صدرك العاري) مباشرة بعد الولادة

• الرضاعة الطبيعية خلال الساعات الأولى بعد الولادة

• الرضاعة الطبيعية وإنشاء مجموعة دعم للرضاعة الطبيعية تضم مستشاراً للرضاعة والعائلة والأصدقاء

• إبقاء الطفل معك في غرفتك في المستشفى



اصطحاب الطفل إلى المنزل



السلامة في مقعد السيارة

ينص قانون نبراسكا على اصطحاب طفلك إلى المنزل في مقعد سيارة عند مغادرة المستشفى. وقد يتم تنظيم حدث لتركيب مقعد سيارة في منطقتك. وهناك أيضاً خيارات للتأكد من تركيب مقعد السيارة بشكل صحيح. يرجى الرجوع إلى قسم الحفاظ على سلامة طفالك في صفحة 34 للحصول على معلومات حول تركيب مقاعد السيارة.

الرعاية بعد الولادة

- قد يشعر الكثير من الآباء بالحزن أو القلق بعد ولادة طفلهم. ومن الطبيعي أن تكون مشاعرك على هذا النحو لبعضه أسبوع. وإذا واجهت مشاعر قلق أو اكتئاب قوية، فمن المهم أن تطلب المساعدة. تواصل مع طبيبك إذا كنت بحاجة إلى دعم.
- يرجى الرجوع إلى قسم صحتك العاطفية في صفحة 46 للتعرف على المزيد من الموارد والحصول على المزيد من المعلومات حول اكتئاب مع بعد الولادة. إذا كنت تعانين من أزمة، فانصلي بمنظمة Suicide Prevention Lifeline على رقم: (800) 273-TALK (8255).
- اتبعي نظاماً غذائياً صحيحاً واشربي سوائل إضافية، خاصة إذا كنت ترضعين طفلك طبيعياً.
- تحدي إلى طبيبك حول ما إذا كان ينبغي عليك تناول فيتامينات أو مكمولات أخرى.
- تحدي إلى طبيبك قبل تناول أي أدوية جديدة، خاصة إذا كنت ترضعين طفلك طبيعياً. ويتضمن ذلك الأدوية التي تناولتها قبل الحمل. ولا تكون بعض الأدوية الموصوفة آمنة أثناء الرضاعة الطبيعية أو أثناء تناول أدوية أخرى.
- تحدي إلى طبيبك حول الموعد الآمن لبدء ممارسة التمارين الرياضية بعد إنجاب طفالك. إذا كانت الولادة طبيعية ولم يتضمن حملك سوى مضاعفات قليلة، فمن الآمن عادة بدء التمارين الرياضية بعد أيام قليلة من ولادة طفالك. ابدأ ببطء وتوقف في إذا شعرت بالألم. وبعد المشي البطيء وسيلة جيدة للعودة إلى نشاطك البدني مرة أخرى. تحدي إلى طبيبك حول الخيارات الجيدة الأخرى.

- قد يرضع طفلك على فترات متقاربة. وهذا يعني أن طفلك يرغب في الرضاعة الطبيعية بشكل متكرر على مدار عدة ساعات. و يحدث هذا غالباً خلال ساعات المساء وبعد أسبوعين إلى 9 أسابيع من الولادة.
- يوفر لبن الأم أشياء تساعد جسم طفلك على مكافحة العدو والوقاية من الأمراض ودعم النمو الصحي.
- احضرى زيارات الطفل الممتنع بصحة جيدة لضمان حصول طفلك على ما يكفي من الطعام والنوم بمعدل صحي. وقد تحتاجين إلى إكمال الرضاعة باستخدام حليب صناعي للأطفال. أو يمكنك اختيار تغذية طفلك بالحليب الصناعي للأطفال فقط.

إذا كان لديك أطفال آخرون

- رغم الصعوبة، قد يكون من المفيد إيجاد وقت لقضاء بعض الوقت بمفردك مع كل طفل على حدة حتى يشعر بالارتباط بك.
- من المهم الحفاظ على الأنشطة الروتينية قدر الإمكان. ويساعد هذا على خلق شعور بالأمان والقدرة على التنبؤ للعائلة. ومن المفيد بشكل خاص الحفاظ على الأنشطة الروتينية في وقت النوم والوجبات.
- قد يكون من المغرى في بعض الأحيان بدء تعلم استخدام المرحاض لطفل أكبر سنًا بعد ولادة طفلك. ومن الأفضل إما بدء التدريب على استخدام المرحاض قبل ولادة طفلك أو الانتظار بضعة أشهر بعد الولادة.



الحفاظ على سلامة طفلك

قبل اصطحاب طفلك إلى المنزل، اسألِي أفراد الأسرة وغيرهم من الأشخاص الذين سيتواجدون حول طفلك ما إذا كانوا قد حصلوا على آخر التطعيمات. وإذا كانوا لم يفعلوا، فاطلب منهم الحصول على التطعيمات الأخيرة. وتشمل التطعيمات التي ينبغي أن تسألي عنها ما يلى:

- **MMR** (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)
- **DTaP** (الدفتيريا والكلازار والسعال الديكي) لحماية طفلك من السعال الديكي
- **الإنفلونزا** لحماية طفلك من الإنفلونزا

الرضاعة الطبيعية

يرجى الرجوع إلى قسم **الطعام والتغذية** في صفحة 40 للحصول على المزيد من المعلومات.

- حاولي إرضاع طفلك طبيعياً خلال الساعة الأولى بعد الولادة.
- قد تحتاجين إلى بعض الدعم من أخصائي لمساعدة طفلك على الإمساك بالثدي.
- قد يكون الشهر الأول صعباً وغامراً. في العادة، يرضع الأطفال في كثير من الأحيان لبناء إمدادات الحليب ولا يحتاجون إلى اتباع جدول للرضاعة الطبيعية.

؟ الآباء في سن المراهقة

اسألي مدرستك عن البرامج المخصصة لدعوك. وتقدم منظمة Pregnancy Resource Network أيضًا الدعم للأباء والأمهات المراهقين. ويمكنك التواصل معها عن طريق زيارة موقع **pregnancynet.org**، أو الاتصال برقم **712-4357** أو عن طريق الرسائل النصية على رقم **(800) 313131**.



السنة الأولى لطفلك



حماية طفلك

- يزيد التعرض للتدخين السلبي من خطر إصابة طفلك بالربو والمرض ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). تجنبى التدخين بجوار طفلك واطلبى من الأشخاص الآخرين عدم التدخين من حولهم أيضاً. ويشكل حتى التعرض غير المتكرر للتدخين السلبي خطورة على جسم طفلك النامي.
- من الممكن أن يؤثر الدخان التراكمي على طفلك. ويمكن أن يحدث هذا عندما يدخن شخص ما ثم يحمل طفلك. حتى بعد إطفاء السيجارة وفري الحماية لطفلك بمطالبة المدخنين بتغيير ملابسهم وغسل أيديهم قبل حمل طفلك. تجنبى وضع طفلك في السيارات أو المنازل التي يدخن فيها الناس.
- الجهاز المناعي لطفلك غير مكتمل النمو. اطلبى من الأشخاص غسل أيديهم بالصابون قبل حمل طفلك. واغسلى يديك، أو استخدمي معقم اليدين بعد العودة من الخارج.

إصابة الرأس البالغة

- من الممكن أن تحدث إصابة الرأس البالغة، المعروفة باسم "متلازمة هز الرضيع". عند هز الطفل الرضيع أو إسقاطه أو إلقائه أو ضربه على الرأس. ولا يتسبب اللعب العادى والسقوط الطبيعى فى إصابة بالغة للرأس.
- لا تهزى طفلك الرضيع أبداً. ومن الممكن أن يؤدي هز طفلك الرضيع إلى تلف دائم للدماغ أو تأخير في النمو أو الوفاة.
- من الطبيعي أن يبكي الأطفال الرضع. ومن الطبيعي أيضاً الشعور بالإحباط أو الشعور بالعجز إذا لم تستطعى جعل طفلك يتوقف عن البكاء. وإذا شعرت بالإحباط، فاطلبى المساعدة أو اتصل بخط لمساعدة الآباء. وإذا شعرت بالانزعاج، فضعى طفلك في مكان آمن على ظهره وابتعدى عنه. وتحققى من طفلك كل 10 دقائق.

!

توفر شبكة Fussy Baby Network أخصائيي الأطفال الرضع المتاحين من الإثنين إلى الجمعة من التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً للإجابة على الأسئلة حول بكاء الأطفال الرضع أو نومهم أو تغذيتهم:
431-2229 (888) أو موقع erikson.edu/fussy-baby-network



الحد من مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ

تصف متلازمة موت الرضع المفاجئ غير المتوقع (SIDS) ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) الوفاة المفاجئة وغير المتوقعة للرضيع. ولا يوجد سبب معروف، لكن توجد خطوات يمكنك اتخاذها للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك.

- ضعي طفلك على ظهره طوال فترة النوم - وقت النوم ووقت القيلولة.
- لا تدخني أو تسمح للأخرين بالتدخين حول طفلك.
- ضعي طفلك في سرير أطفال للنوم. ولا قنام مع طفلك على سرير أو كرسي قابل للإمالة أو أريكة أو كرسي.
- اجعلي طفلك ينام في غرفتك.
- حافظي على بيئة النوم باردة.
- استخدمي كيس نوم.
- لا تضعي بطانيات أو مواد أخرى في سرير الأطفال.
- إذا أمكن، استخدمي الرضاعة الطبيعية.
- احرصي على إعطاء التحصينات لطفلك.

للحصول على المزيد من المعلومات حول تقليل مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ، تفضلي بزيارة موقع cdc.gov/sids/Parents-Caregivers.htm

طفلك يبكي أكثر من اللازم، فحدد موعداً مع طبيب للتأكد من عدم وجود أسباب غير ظاهرة.

- قد يكون المغص صعباً للغاية لمقدمي الرعاية. ويرتبط حالات أعلى من الکثبات ما بعد الولادة ومشاعر العجز والإرهاق والشعور بالذنب.
 - توجد أشياء يمكنك فعلها لمحاولة تهدئة طفلك، لكنك قد تضطرين فحسب إلى الانتظار.
 - من المهم وضع مواعيد لفترات راحة من طفلك، خاصة في أوقات النهار عندما يبكي عادة (غالباً في المساء).
 - اطلب المساعدة عندما تشعرين بالإرهاق أو الإحباط.
- من الجيد أن تكون لديك خطة للأوقات التي يبكي فيها طفلك بشكل متكرر. وقد يساعدك فعل ما يلى:

- الغناء والضحك والقراءة والمشي وتناول كوب من الشاي.
- أخذ نفس عميق. واصلي التنفس بعمق.
- الاتصال بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران للتدخل لفترة قصيرة.

تهيئة طفال

- تشير الأبحاث إلى أن البكاء يزداد في عمر 2 إلى 3 أسابيع تقريباً. ويحدث في أغلب الأحيان في عمر 6 إلى 8 أسابيع تقريباً. ويببدأ في الانخفاض في عمر 3 إلى 4 أشهر تقريباً.
- عندما يبكي طفلك، فإنه يخبرك أنه يحتاج إلى شيء ما.
- لا يمكنك إفساد طفلك الرضيع.
- عندما تستجيبين لبكاء طفلك عن طريق حمله أو توفير أنواع أخرى من التهدئة، فإنك تعزيzin النمو الصحي.
- سوف يؤدي توفير الراحة المستمرة لطفلك إلى تعليمك أنه يستطع الوثوق بك والاعتماد عليك. وهذه هي الطريقة التي يتعلم من خلالها الأطفال العلاقات. وكلما زادت استجابتك لبكاء طفلك، قل عدد مرات بكاء طفلك أثناء نموه.

خطط المغص والبكاء

يتكرر المغص ويصبح شديداً. ويبكي الرضيع لفترة طويلة دون سبب واضح. لا يوجد سبب معروف للمغص. وإذا كنت تعتقدين أن



تذكري القواعد الأساسية للسلامة أثناء النوم

أ

الطفل دائمًا **وحده**. يكون طفلك أكثر أماناً عندما ينام في غرفتك، لكن ليس في سريرك.

ب

ينبغي وضع الطفل دائمًا على **ظهره**، على سطح مستوي ثابت.

ج

ينبغي أن ينام الطفل دائمًا في **سرير أطفال** (أو سرير متنقل). وليس في سرير مخصص للأطفال الأكبر سنًا أو البالغين. ويجب عدم وضع بطانيات أو ألعاب أو حيوانات محسنة أو مصدات سرير الأطفال أو وسائد في سرير الأطفال. ويجب أن تكون الملاعة مثبتة بإحكام ويجب عدم وجود فجوات بين المراتب وقضبان سرير الأطفال.

للحصول على المزيد من المعلومات حول متلازمة موت الرضع المفاجئ والسلامة أثناء النوم، تفضل بزيارة موقع dhhs.ne.gov/Pages/SIDS.aspx

السلامة أثناء النوم

- استجببي لطفلك عندما يبكي.
- تحدثي إلى طفلك كثيراً. ويمكنك شرح ما تفعلينه أنت أو أي شخص آخر.
- يحب الأطفال النظر إلى الوجوه. وامنحي طفالك انتباهاك التام عدّة مرات في اليوم، وأوقفي تشغيل التلفزيون واتركي هانفك وتخلاصي من أي عوامل أخرى تشتت الانتباه. واقضي وقتاً وجهًا لوجه مع طفلك. وتحدي أيّ أو غني أو افعلي حركات بوجهك.
- خلال الأشهر الأربع الأولى من العمر، يركز الأطفال بشكل أفضل على الأشياء التي تبعد عن 8 إلى 10 بوصات عن وجوههم.
- ابدأي تقديم ألعاب بسيطة تحفز حاسة البصر لدى طفالك (المرايا المقاومة للكسر)، وحاسة السمع (الخشيشات أو ألعاب تشغيل موسيقى لطيفة)، وحاسة اللمس (الألعاب المحشوة).
- حاولي حمل طفالك في أوضاع مختلفة بينما تتجولين في المنزل. وتحديي عما ترينـه.
- غنيي الأغاني واقرأي الكتب مع طفالك مع أداء الحركات المصاحبة. مثل "Pat-A-Cake" أو "This Little Piggy".

تساعد ممارسة عادات النوم الآمنة في حماية طفالك من متلازمة الموت الرضع المفاجئ (SIDS). ولا يستطيع الأطفال حديثي الولادة حتى الآن السيطرة على أنماط نومهم واستيقاظهم. ولا يملك طفل الرضيع القدرة على السيطرة على نفسه. وهذا هو السبب في عدم السماح لمولودك الجديد "بالبكاء". ويمكنك مساعدة طفالك على وضع دورة نوم منتظمة عن طريق الاستجابة الفورية وبحرارة له. وفي المعتاد، يبدأ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 6 أشهر في وضع دورة نوم أكثر انتظاماً. يرجى الرجوع إلى قسم **الأنشطة الروتينية للنوم والسلامة أثناء النوم** في صفحة 35 للحصول على المزيد من المعلومات.

دعم نمو طفالك: من الولادة حتى عمر 6 أشهر

يتعلم طفالك أفضل عندما تشاركون في الرعاية والتفاعلات الدافئة معه. وعندما يبكي الأطفال الرضع ويثرثرون ويدمدون، فإنهم يتعلمون التواصل. وعندما تستجيبين عن طريق الكلام أو التواصل بالعين أو المعانقة، فإنك تساعدين في تشكيل دماغ طفالك.

وقت الاستلقاء على البطن

عرفي طفالك بوقت الاستلقاء على البطن. وضععي طفالك على بطنه لبعض دقائق في كل مرة، عدة مرات كل يوم. ويساعد هذا طفالك على نمو العضلات في الرقبة والظهر والكتف. ويساعد كذلك في تشكيل جمجمته بشكل صحيح وقد تستمتعين بوضع بطنه فوق بطنه. لا تتركي طفالك وحده خلال فترة الاستلقاء على البطن. ولا تضعي طفالك للنوم على بطنه أبداً. ويزدي مقدار الوقت الذي يقضيه طفالك على بطنه تدريجياً. وبحلول عمر 3 أشهر، قد يكون طفالك قادرًا على قضاء حوالي ساعة كل يوم (مقسمة إلى جلسات قصيرة) على بطنه. اجلسي على الأرض واستمتعي باللعب والقراءة معاً خلال فترة الاستلقاء على البطن.





توفر منظمة Zero to Three موارد لدعم تعلم ونمو الرضع والأطفال الذين يتعلمون المشي:
zerotothree.org/early-learning

إذا كانت لديك مخاوف بشأن نمو طفلك

قد تتوافر المساعدة من خلال برنامج التدخل المبكر في Early Development Network باسم نبراسكا المعروفة باسم Early Development Network. وقد يكون طفلك مؤهلاً للحصول على الخدمات إذا كان دون سن الثالثة من العمر ولا ينمو بشكل طبيعي أو يعاني من حالة صحية قد تؤثر على نموه. ويجب خضوع طفلك للتقييم بواسطة فريق متعدد التخصصات (MDT) في منطقتك المدرسية من أجل التأهل للحصول على الخدمات. لإحالة طفل إلى مركز Early Development Nebraska ChildFind Network، يرجى الاتصال ببرنامج childfind على رقم **6287-806 (888)** أو زيارة موقع nebraska.gov.

دعم نمو طفلك:

من عمر 6 أشهر إلى 12 شهراً

- شجعي طفلك على استكشاف أشياء جديدة وتجربة أنشطة جديدة.
- استمرري في التحدث والقراءة والغناء لطفلك كثيراً.
- في هذا العمر، لا يستطيع طفلك حتى الآن أن يتذكر السلوكيات الآمنة أو المناسبة. ومن الأفضل أن تمنعي طفلك من الوقوع في مواقف غير آمنة بدلاً من أن تتوقعني منه فهم القواعد. على سبيل المثال، استخدم أغطية على المقابس الكهربائية وامنعي طفلك من الوصول إلى المقابس.
- اصطحببي طفلك في نزهات. ويمكنك العثور على الفعاليات المجانية في مجتمعك لتعريف طفلك بأنشطة جديدة وأشخاص جدد. وحتى الرحلات إلى متجر البقالة أو غسيل الملابس تعد فرصة تعليمية جيدة. تحدثي إلى طفلك بينما تضيفين المواد إلى سلة التسوق أو تفرزين غسيلك. ويمثل كل تفاعل فرصة للتعلم.
- وسعي أصوات طفلك وكلماته. على سبيل المثال، إذا قال "وا-وا" فردي عليه. "هذا صحيح، فأنت تشرب الماء".

المراحل الرئيسية

ينمو كل طفل بمعدل مختلف. وتساعدك المراحل الرئيسية للنمو على معرفة ما إذا كان طفلك يُظهر علامات على تأخر النمو. وسيكون أفضل شيء يمكنك فعله لطفلك هو التصرف مبكراً إذا كنت تعتقدين أن نموه قد تأخر.

حوالي 7 شهرين من العمر

تحذّي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك الرضيع ما يلي حتى الآن:

- الابتسام للأشخاص
- متابعة الأشياء أثناء تحركها
- الاستجابة للوضاء العالية
- إبقاء رأسه لأعلى عند وضعه على بطنه

ببدأ الأطفال غالباً فعل ما يلي:

- التفاعل مع الأصوات
- الابتسام للأشخاص
- تهدئه أنفسهم لفترة وجيزة
- إصدار أصوات غرغرة أو دمدمة
- دفع نفسه لأعلى حتى عند وضعه على بطنه

حوالي 4 أشهر من العمر

تحذّي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك الرضيع ما يلي حتى الآن:

- مشاهدة الأشياء وهي تتحرك
- وضع الأشياء في فمه
- إبقاء رأسه ثابتة
- إصدار أصوات
- الابتسام للأشخاص

ببدأ الأطفال غالباً فعل ما يلي:

- اللعب مع الأشخاص
- الثرثرة وتقليد الأصوات التي يسمعها
- استخدم أنواع بكاء مختلفة للتعبير عن الاحتياجات المختلفة (الجوع، التعب، الألم)
- الوصول إلى الأشياء بيد واحدة
- التعرف على الأشخاص المألوفين من بعيد
- إبقاء رأسه لأعلى بدون دعم

حوالي 6 أشهر من العمر

تحذّي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك الرضيع ما يلي حتى الآن:

- الوصول إلى الأشياء أو الأشخاص
- إظهار المودة لمقدمي الرعاية
- التقلب في كلا الاتجاهين
- الضحك
- التمتع بوضعية صحية (ما إذا كانوا يمتلكون عضلات مشدودة أو مرنة)

يفعل الأطفال في الغالب ما يلي:

- الاستجابة لمشاعر الآخرين
- معرفة ما إذا كان شخص غريباً
- الاستمتناع بالنظر إلى نفسه في المرأة
- الاستجابة للأصوات بإصدار أصوات
- الاستجابة عند مناداته باسمه
- محاولة الحصول على الأشياء بعيدة المنال
- يستطيع التقلب في كلا الاتجاهين
- بدء الجلوس من تلقاء نفسه
- التخطيط للحركات الأساسية (على سبيل المثال، الوصول إلى شيء يريده)

حوالي 9 أشهر من العمر

يُفعل الأطفال في الغالب ما يلي:

تحذّي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك الرضيع ما يلي حتى الآن:

- التتممة
- الاستجابة عند مناداته باسمه
- لعب ألعاب التقدّم والتراجع
- النظر حيث تشيرين
- التعرّف على الأشخاص المألوفين
- الجلوس بمساعدة الآخرين
- القدرة على الوقوف على قدميه بدعم منه

- استخدام أصابعه للإشارة
- القلق من الغرباء وقد يتمسّك بالأشخاص الكبار المفضّلين لديه
- وضع الأشياء في فمه
- القدرة على الوقوف بينما يستند على شيء ما لدعمه
- الجلوس بدون دعم
- التسلق للوقوف
- الحيوان

حوالي 12 شهراً من العمر

يُفعل الأطفال في الغالب ما يلي:

تحذّي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك الرضيع ما يلي حتى الآن:

- الحبو
- الوقف عند الدعم
- الإشارة
- البحث عن الأشياء التي تخفيتها
- نطق أي كلمات
- تعلم الإيماءات (على سبيل المثال، هز رأسه والتلوّح)
- الاحتفاظ بالمهارات (على سبيل المثال، إذا اعتاد التلوّح لكنه لم يعد يفعل ذلك)

- لديه أشخاص مفضّلون وأشياء مفضّلة
- يبكي عند مغادرة الأشخاص البالغين المفضّلين لديه
- استخدام الإيماءات البسيطة مثل هز الرأس أو التلوّح
- يقول "ماما" و "دادا"
- يستطيع العثور على الأشياء التي تخفيتها
- يضع الأشياء داخل الحاويات ويخرجها منها
- يستطيع اتباع توجيهات بسيطة
- يمشي أثناء الإمساك بالأثاث
- يركز الانتباه لمدة 2 إلى 4 ثوان في وقت واحد



تطبيق متابعة المراحل الرئيسية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

يملك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تطبيقاً مجاناً لمساعدتك على تتبع نمو طفلك من عمر شهرين إلى 5 سنوات. ويحتوي التطبيق على صور ومقاطع فيديو لمساعدتك في معرفة ما تبحثين عنه، ونصائح وأنشطة لدعم نمو طفلك. تفضل بزيارة موقع cdc.gov/milestonetracker لتنزيل التطبيق.



الكتب واستراتيجيات القراءة: من عمر 6 أشهر إلى 12 شهراً

اقرأى قصصاً قصيرة وبسيطة باستخدام الكتب التي تحتوي على رسوم توضيحية ملونة. وقد يرغب طفلك في استكشاف الكتب عن طريق مضغها. اسمح لطفلك وشجعه على فتح وإغلاق الكتب وتقليل الصفحات. وتعد الكتب المصنعة من الورق المقوى خياراً جيداً لهذا العمر. حاولي الاطلاع على هذه الكتب مع طفلك.

- First 100 Animals تأليف روجر بريدي
- Baby's Firsts تأليف نانسي رينز داي
- Count with Little Fish تأليف لوسي كازينز

الكتب واستراتيجيات القراءة: من الولادة حتى 6 أشهر

ليس من المبكر أبداً بدء القراءة لطفلك. وتتوفر مشاركة الكتب طريقة هادئة لتعاملك مع طفلك. وفي هذا العمر، لا يكون التركيز على القصة، بل على علاقتكما والوقت الذي تقضيانه معاً.

أشبّري الصور واذكري مسمياتها. وفي هذا العمر، يستمتع الأطفال غالباً بمشاهدة الصور ذات الأشكال بالأبيض والأسود والوجوه الحقيقية والأشخاص والأشياء الحقيقة. حاولي الاطلاع على هذه الكتب مع طفال الرضيع:

- Black on White تأليف تانا هوبان
- Look, Look! تأليف بيتر لينينثال
- Baby Faces تأليف مارغريت ميلر
- Black Bird Yellow Sun تأليف ستيف لait
- First 100 Words تأليف روجر بريدي



من سنن إلى سنين



الأنشطة الروتينية والتوجيه والانضباط

تمنح الأنشطة الروتينية طفلك شعوراً بالأمان. وعندما تكون الجداول اليومية قابلة للتتبؤ بها ومألوفة، يشعر طفلك براحة أكبر في بيئته. وحتى عمر 18 شهراً تقريباً، قد تجدين أن طفلك يتمسّك بك عندما يوضع في موافق جديدة أو حول أشخاص جدد. وقد تلاحظين أيضاً أن طفلك يبدأ اللعب لبعض دقائق بدونك، وربما يبحث عنك للتأكد من أنك لا تزالين بالقرب منهم. ويتبيّح له هذا الشعور الآمن بمعرفته أنك على مقربة منك إذا احتاج إليك أن يصبح فضولياً تجاه بيئته. شجعي طفلك على استكشاف الأشياء الجديدة وتجربتها عندما تكوني بالقرب منه. وسوف يساعدك هذا على بناء الثقة والكفاءة عندما يعرف أنه يستطيع فعل الأشياء بنفسه.

شجعي استقلالية طفلك من خلال ما يلي:

- السماح له بإطعام نفسه
- السماح له بمحاولة ارتداء ملابسه قبل المساعدة. وقد ترغبين أيضاً في السماح له باختيار ما يرتديه عن طريق إعطاء خيارات. مثل "هل ترغب في ارتداء قميص الديناصور أو قميص القرد اليوم؟"
- شجعيه على غسل يديه وتنظيف أسنانه بالفرشاة قبل المساعدة
- طلب المساعدة في الأعمال المنزليّة والمهام التي يمكنه التعامل معها. مثل حمل الأشياء إلى المائدة لتناول وجبات الطعام أو المساعدة في جمع الغسيل

لا تدخرين كأم جهداً للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك. حاولي أن تخبري طفلك بما يجب فعله، بدلاً من الأمور التي ينبغي عدم فعلها. ويستمتع الأطفال في هذا العمر بالحرية في التنقل واللّاعب بأشياء جديدة. افعلي ما يمكنك لدعم طفلك بطريقة إيجابية حتى يتمكن من استكشاف بيئته بأمان.



- قومي بتسمية الأشياء أثناء اللعب معًا أو أداء الأشياء روتينية مثل تناول الطعام أو الاستحمام أو الخروج في المجتمع.
- شجعي طفلك على الإشارة إلى الأشياء التي تسميتها، على سبيل المثال "أين أنفك؟" أو "أين دمية الدب؟" وامتحني طفلك وأظهري الحماس عندما يستجيب.
- شجعي فضول طفلك. وادعميه لاستكشاف بيئته والأشياء الجديدة بأمان.

• **تذكري عمر طفلك.** ومن الناحية التنموية، من المناسب أن يشارك طفلك في كل شيء. ويتحذّل التعلم في هذا العمر شكل الفضول وغالبًا ما يتضمن التالي:

- الضرب
- اللعو
- التمزق
- الضغط
- التسلق

• **اذكري التوقعات بوضوح.** وأخبري طفلك بما يمكنه فعله. وأكدي على السلوك الذي تريدين رؤيته. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يزحف على المائدة، فقولي "الأقدام على الأرض" أو إذا ألقى شاحنة لعبة، فقولي "الشاحنة تسير على الطريق" وبيّني له كيفية قيادة الشاحنة على الأرض.

• **العلاقات هي المفتاح.** في كل تفاعل لك، يتعلم طفلك منك. العب مع طفلك وتتابع خطوهاته واضحكـي معه وادعمـيه عندما يتعلـم شيئاً جديـداً. وركـزي على الأشيـاء الإيجـابـية التي يراها طفـلك وأخـبرـيه بها. ويرـيد طـفلـك إرضـاءـك، لذلك أخـبرـيه عندـما تـرى أنه يـفعـلـ الشـيءـ الصـحـيحـ على سـبيلـ المـثالـ. "يعـجبـنيـ أـنـكـ التـقطـتـ العـابـكـ". وأـضـيفـي مـعـانـقـةـ أوـ قـبـلـهـ أوـ اذـكريـ السـلـوكـ الإـيجـابـيـ أمامـ شـخـصـ بالـغـ آخرـ يـوفـرـ الرـعاـيـةـ.

دعم نمو طفلك

• استمرـيـ فيـ التـحدـثـ معـ طـفـلـكـ كـثـيرـاـ وـواـطـبـيـ عـلـىـ القرـاءـةـ مـعـ كـلـ يـوـمـ.

إذا كان لديك مخاوف بشأن نمو طفلك

قد تتوفر المساعدة من خلال برنامج التدخل المبكر في نبراسكا المعروف باسم Early Development Network.

وقد يكون طفلك مؤهلاً للحصول على الخدمات إذا كان دون سن الثالثة من العمر ولا ينمو بشكل طبيعي أو يعني من حالة صحية قد تؤثر على نموه. ويجب خصوص طفلك للتقييم بواسطة فريق متعدد التخصصات (MDT) في منطقتك المدرسية من أجل التأهل للحصول على الخدمات. لإحالة طفل إلى مركز Nebraska ChildFind على رقم

.childfind.nebraska.gov (888) 806-6287 أو زيارة موقع

المراحل الرئيسية

حالي 18 شهراً من العمر

تحدي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:

- المشي
- فهم 5 كلمات على الأقل
- تعلم أي كلمات جديدة
- التواصل بالعين
- تقليد الآخرين
- الملاحظة أو الاهتمام عندما تغادرين أو تعودين
- الإشارة ليظهر لك الأشياء

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:

- المشي وحده
- دفع وسحب الألعاب
- نطق 10 أو 20 كلمة
- الإشارة إلى أجزاء الجسم
- الإشارة إلى الأشياء
- رمي كرة
- إظهار العطف
- إمساك قلم تلوين شمع
- تناول الطعام باستخدام ملعقة
- إظهار سلوكيات تثير الاهتمام
- فهم الأوامر البسيطة (على سبيل المثال، "ممنوع اللمس")
- البحث عن والديه للتهديء عندما يكون مرتباً

حالي 24 شهراً من العمر

تحدي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:

- الجري
- التعبير عن العواطف
- المشاركة في اللعب التظاهري (إطعام دمية طفل باستخدام زجاجة)
- استخدام كلمتين معاً (على سبيل المثال، "شرب الحليب")
- تقليد كلماتك وأفعالك
- معرفة ماذا يفعل بالأشياء الشائعة، مثل فرشاة أو هاتف أو شوكو أو ملعة
- اتباع التعليمات السهلة

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:

- صعود الدرج
- الجري
- نطق 50 كلمة أو أكثر
- البدء في إظهار علامات الاستعداد للتدريب على استعمال المرحاض (الاستيقاظ جاًًا بعد قليلة، إخبارك أنه استعمل المرحاض)
- القفز بالقدمين
- الشرب من كوب بدون غطاء
- تركيز انتباهه لمدة 10 إلى 15 ثانية



تطبيق متابعة المراحل الرئيسية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

يمتلك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تطبيقاً مجانياً لمساعدتك على تتبع نمو طفلك من عمر شهرين إلى 5 سنوات. ويحتوي التطبيق على صور ومقاطع فيديو لمساعدتك في معرفة ما تبحثين عنه. ونصائح وأنشطة لدعم نمو طفلك. تفضل بزيارة موقع cdc.gov/milestonetracker لتنزيل التطبيق.



الكتب واستراتيجيات القراءة

قد تثير قراءة الكتب التي تتضمن القوافي والعبارات المتكررة اهتمام طفلك في هذا العمر. وقد يبدأ طفلك في إبداء الاهتمام بكتاب مفضل أو اختبار الكتب نفسها مراراً وتكراراً. وهذا شيء مثير - فطفلك يصبح فارغاً حاولي أن تطلب من طفلك العثور على صور في الكتاب، مثل "أين الأرنب؟" و"هل يمكنك الإشارة إلى الكرة الحمراء؟" ومن الجيد أن يسمع الأطفال الفحص نفسها مراراً وتكراراً وأن يتعرضوا لكتب وقصص جديدة.

حاولي الاطلاع على هذه الكتب مع طفلك البالغ من العمر عاماً واحداً:

• Press Here تأليف هيرفي تولت

• Textures تأليف جوان بارخان

• Moo, Baa, La La La! تأليف ساندرا بوينتون

• Where's Spot؟ تأليف إريك هيل



خط مساعدة الأسر في نبراسكا هو مورد مجاني للوالدين الذين لديهم أطفال من جميع الأعمار، والذين يوجد لديهم أي نوع من الأسئلة المتعلقة بسلوك أطفالهم:

(888) 866-8660



تعتبر المكتبات العامة مورداً رائعاً للأسر. وتتوفر العديد من المكتبات العامة أسلوب إثارة مجانية للأطفال والأسر. ومن الممكن أن يساعدك العاملون في المكتبة أيضاً في العثور على معلومات دقيقة ومحدثة. للعثور على مكتبة محلية.

تفضلي بزيارة موقع nlc.state.ne.us



من 2 سنين إلى 3 سنوات



الأنشطة الروتينية

تساعد الأنشطة الروتينية طفلك على الشعور بالأمان والأمان في بيئته. ويتعلم الأطفال الصغار الأحداث اليومية والإجراءات وما هو متوقع منهم. ويتسم الأطفال الذين توجد لديهم أنشطة روتينية فعالة بالانحراف بصورة أكبر مع بيئتهم والأشخاص من حولهم. وسيتعلم طفلك التنبؤ بالتغييرات في الأنشطة الروتينية وسيصبح ببطء أكثر استقلالية بينما يتعلم ما يستلزم كل نشاط روتيني. ويمكنك استخدام هذه الأنشطة الروتينية اليومية كفرص للتحدث مع طفلك ومساعدته على تطوير مهارات التواصل الخاصة به.



تقديم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها نصائح للوالدين مثل إنشاء أنشطة روتينية واستخدام المهلة الزمنية والاستجابة للسلوكيات الجيدة والتواصل مع طفلك.
cdc.gov/parents/essentials موقع تفضيلي بزيارة موقع

التوجيه والانضباط

نوبات الغضب

بعد البكاء ونوبات الغضب الانفعالية أمر طبيعي للأطفال الصغار، وتتمثل نوبات الغضب وسيلة لطفلك للتعبير عن خيبة أمله أو إحباطه. ولمساعدة طفلك على الهدوء، يجب أن تظل هادئة، ويعتمد رد فعلك على نوبة الغضب على السبب وراءها. وقد تحتاجين إلى تهدئته طفلك أو تقديم وجبة خفيفة أو قيلولة أو تجاهل السلوك أو تشتيت انتباه طفلك. ولا تعاقبي الأطفال على نوبة غضب. تفضيلي بزيارة موقع kidshealth.org وابحثي عن "نوبات الغضب" (tantrums) للحصول على المزيد من المعلومات حول نوبات الغضب والتعامل معها.

قد تكون نوبات الغضب أيضًا علامة على التوتر، و يؤثر التوتر على الجميع، حتى أصغر الأطفال. وتشمل الأشياء التي يمكن أن تسبب التوتر الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات أو فقدان الأحباء أو الانتقال إلى منزل جديد. ويمكن أن تسبب الأشياء اليومية مثل الغرف الصالحة أو الوجبات المتأخرة التوتر أيضًا.

إعادة التفكير في رد فعلك

يحتاج الأطفال الصبر والدعاية والقواعد العادلة. وستحتاجين كأم لطفل صغير إلى هذه الأشياء:

- الصبر للتعامل مع تقلبات مزاج طفلك. وقد ينتقل طفلك بسرعة كبيرة من كونه متعاوناً جدًا إلى كونه صعباً للغاية.
- الوعي لمعرفة أن طفلك آمن.
- الحزم الممزوج بالحب لتطبيق القواعد بطريقة متسقة حتى يتسمى لطفلك أن يتعلم كيف يكون مسؤولاً.
- الدعاية للضحك على نفسك ومع طفلك.
- التعجب لرؤية طفال الصغير كشخص مبدع وفريد.
- الحماس للاستمتاع والاحتفال بالمهارات والقدرات الجديدة لطفالك الصغار.

في نبراسكا، تقع على عاتق كل الأشخاص البالغين مسؤولية الإبلاغ عن حالات سوء معاملة الأطفال. ويشمل ذلك الوالدين ومقدمي الرعاية للأطفال والمعلمين والأجداد. وإذا كنت تشکین في أن شخصاً ما يسيء إلى طفلك أو أي طفل، فأبلغ عنهم. الخط الساخن للإساءة وإهمال الأطفال: (800) 652-1999

سوف يُظهر الأطفال الصغار التوتر في كثير من الأحيان من خلال التالي:

- مص الإبهام
 - التشبث بالوالدين
 - التبول في السرير
 - نوبات الغضب
 - بكاء لا يمكن السيطرة عليه
 - مشاكل النوم والكتابيس والصرخ أثناء نومه
- لمساعدة طفلك خلال فترة التوتر:
- حاولي التزام الهدوء والاسترخاء.
 - إن أمكن، التزمي بالأنشطة الروتينية للنوم والتغذية الطبيعية لطفلك.
 - إذا كان يحب التحاضن، فتأكدي من تخصيص وقت لحضنه قدر الإمكان.
 - حاولي أن تجدي له المكان والوقت لتهدهئه نفسه.
 - طمأنني طفلك أنك تفعلين كل ما بوسعك للحفاظ عليه وأمن منزلك.





من الممكن أن يُسرع الحديث عن استخدام المرحاض العملية.

- علمي طفلك كلمات لاستخدامها للمرحاض وعند حاجته إلى استخدامه.
- من الممكن أن تساعد الفحص القصيرة حول عملية استخدام المرحاض.
- يحتاج طفلك إلى الشعور بالأمان أثناء الجلوس على المرحاض.
- ضعي القصيرة في مكان يسهل الوصول إليه بواسطة طفلك وشجيعه على استخدامها.
- قد يحتاج طفلك إلى مكافأة على محاولته في البداية. وتعتبر المكافآت الصغيرة الحل الأفضل. وقد يشجع التصفيق والهتاف طفلك على المحاولة.
- ألبسي طفلك ملابس يسهل عليه خلعها بسرعة.
- راقبي العلامات التي يحتاجها طفلك للجلوس على القصيرة وساعديه في ذلك.
- امدحي الجهد.
- لا تعاقبي على الحوادث.

تشارك الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال نصائح حول التدريب على استخدام المرحاض مثل اختبار القصيرة، وضع خطة، ومعلومات عن التبول في الفراش. تفضيلي زيارة healthychildren.org وابحثي عن "potty training" (التدريب على استخدام القصيرة).



تعلم استخدام المرحاض

يتعلم معظم الأطفال استخدام المرحاض بانتظام بين عمر سنتين و3 سنوات. ومن الشائع وقوع حوادث أثناء تعلمهم. لا تبالغ في رد الفعل على الحوادث. وقد يتسبب التوتر في فقدان طفلك اهتمامه بتعلم استخدام المرحاض.

علامات الاستعداد

يهتم معظم الأطفال بتعلم استخدام المرحاض بمفردهم. ويمكن أن يستخدم طفلك قصيرة على الأرض وحده تساعد على البدء. امنحي طفلك الكثير من المديح لمحاولته وكل مرة ناجحة.

لا يوصى ببدء التدريب على استخدام المرحاض حتى يُظهر طفلك أنه يريد استخدام المرحاض. لا ينبغي أن يكون التدريب على استخدام المرحاض مزعجاً لك أو لطفلك. وإذا كان الأمر كذلك، فيرجى الانتظار بضعة أسابيع والمحاولة مرة أخرى.

بحاجة طفلك إلى التالي:

- الاستعداد الجسدي
- القدرة على فهم ما تريدين
- وجود الدافع لفعل ذلك
- الاستيقاظ بدون تبلل بعد القيلولة أو البقاء دون تبلل لمدة ساعتين في المرة الواحدة

إذا كانت لديك مخاوف بشأن نمو طفلك

قد تتوفر المساعدة من خلال برنامج التدخل المبكر في Early Development Network المعروف باسم Nebraska. وقد يكون طفلك مؤهلاً للحصول على الخدمات إذا كان دون سن الثالثة من العمر ولا ينمو بشكل طبيعي أو يعاني من حالة صحية قد تؤثر على نموه. ويجب خصوص طفلك للتقييم بواسطة فريق متعدد التخصصات (MDT) في منطقتك المدرسية من أجل التأهل للحصول على الخدمات. لإحالة طفل إلى مركز Early Development Network على رقم **6287-806 (888)** أو زيارة موقع childfind.nebraska.gov

- اجعلي التعلم مرحاً من خلال ممارسة الألعاب والتحدث مع طفلك.
- تحدثي عن الألوان والأشكال والحراف والأرقام.
- تحدثي عن الأشياء المتشابهة والأشياء المختلفة.
- علمي طفلك عن اللغة والكتب عن طريق قراءة القصص القصيرة له كل يوم. يمكنك أيضاً تأليف قصصك الخاصة لمشاركتها معه.
- شاركي في اللعب التظاهري مع طفلك.
- امدحي طفلك على السلوكيات الإيجابية.
- كوني قدوة في تقديم السلوكيات المناسبة وتحديدي عنها.



المراحل الرئيسية

حوالي 3 سنوات من العمر

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:

تحذّي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:

- نطق جمل كاملة
- المشاركة في التخييل أو اللعب النظاهري
- المشي بثبات
- الرغبة في اللعب مع الآخرين
- التواصل بالعين
- الاحتفاظ بالمهارات التي سبق له اكتسابها

- نطق جمل تتكون من 2 إلى 4 كلمات
- استخدام الأشياء الشائعة بالطريقة الصحيحة مثل شوكه أو ملاعقه
- تقليد تصرفات وكلمات الآخرين
- اتباع التعليمات البسيطة
- القدرة على ركل كرة
- الاستمرار في البناء على المهارات التي يمتلكها
- بناء أبراج من 4 مكعبات أو أكثر
- الإشارة إلى الأشياء أو الصور عندما يتم تسميتها
- إظهار الأسف أو الفخر أو الإجراء
- القدرة على الانتظار للحصول على لعبة أو هدية لمدة دقيقة واحدة
- تركيز انتباذه لمدة 30 إلى 60 ثانية
- القدرة على تسمية العواطف الأساسية مثل سعيد وحزين وغضب
- إظهار الرغبة في فعل الأشياء بنفسه



تطبيق متابعة المراحل الرئيسية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

يمتلك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تطبيقاً مجانياً لمساعدتك على تتبع نمو طفلك من عمر شهرين إلى 5 سنوات. ويحتوي التطبيق على صور ومقاطع فيديو لمساعدتك في معرفة ما تبحثين عنه. ونصائح وأنشطة لدعم نمو طفلك. تفضل بزيارة موقع cdc.gov/milestonetracker لتنزيل التطبيق.



الكتب واستراتيجيات القراءة

- تأليف سبايك لي وتونيا لويس لي Please, Baby, Please
 - تأليف إزرا جاك كيتس Whistle for Willie
 - تأليف تاد هيلز What's Up, Duck? A Book of Opposites
 - تأليف إريك كارل The Very Hungry Caterpillar
 - تأليف بيل مارتن Brown Bear, Brown Bear, What Do You See?
- جونبور
- تأليف ليزلي باتريشيلي Big Little

يواجه الأطفال الصغار صعوبة في الجلوس لفترات طويلة من الوقت. احرص على أن تكون القصص قصيرة وبسيطة. وسيبدأ الأطفال في هذا العمر متابعة الحبكة في قصة بسيطة. ويمكنك إثارة طفلك بالكتب من خلال:

- وضع الكتب على رف منخفض بحيث يمكنه الوصول إليها
- تشجيعه على المساعدة في تقليل صفحات الكتاب
- السماح له بإكمال الكلمات في القصة التي يعرفها
- السماح له بمقاطعة القصة لطرح الأسئلة أو تبادل الأفكار
- تشجيعه على الإشارة إلى الصور وتسميتها
- النظر إلى الصور معاً والتحدث عنها

يستمتع الأطفال الصغار بسماع نفس الأشياء مراراً وتكراراً. ابحثي عن الكتب التي تتضمن نفس الكلمة أو تكرر بها مجموعة من الكلمات عدة مرات. وحاولي الاطلاع على هذه الكتب مع طفلك البالغ من العمر عامين:

تعد المكتبات العامة مورداً رائعاً للأسر. وتتوفر العديد من المكتبات العامة أنشطة إثراء مجانية للأطفال والأسر. ومن الممكن أن يساعدك العاملون في المكتبة أيضاً في العثور على معلومات دقيقة ومحدثة. للعثور على مكتبك المحلي.
nlc.state.ne.us





من 3 إلى 5 سنوات



التوجيه والانضباط

يتطلب تعليم طفل صغير وتجبيه صبراً، ولديك كأم خطوات يمكنك اتخاذها لمساعدة طفلك على تعلم تحديد الخيارات الصحيحة.

- ضعي قواعد واضحة ومتسقة.
- وفرى اختيارات. اسمحي لطفلك بحرية اتخاذ بعض القرارات المناسبة للعمر في حياته. على سبيل المثال، يمكنك السماح له باختيار ما يرغب في ارتدائه.
- لاحظي السلوكيات الجيدة وأمدحيه عليها. تحدي أكثر حول ما يعجبك عما لا يعجبك.
- أظهري الاهتمام بطفلك وأنشطته والوقت الذي تقضيه معه.
- كوني قدوة يحتذى بها. وتعتبر أفضل طريقة لتعليم طفلك أن يتصرف بشكل مناسب هي أن تنفيذ أمامه السلوكيات التي تودين رؤيتها منه.



خط مساعدة الأسر في نبراسكا هو مورد مجاني للوالدين الذين لديهمأطفال من جميع الأعمار، والذين يوجد لديهم أي نوع من الأسئلة المتعلقة بسلوك أطفالهم:

(888) 866-8660

الأنشطة الروتينية

من الممكن أن يساعد نشاط روتيني ثابت للأطفال - بما في ذلك أخذ القيلولة والنوم جيداً أثناء الليل وتناول الطعام بانتظام وبشكل صحي - في تحسين سلوكياتهم. وتساعد الأنشطة الروتينية أيضاً على تحديد التوقعات من الأطفال والآباء وإنشاء منزل أكثر هدوئاً. ومن الممكن أن تعطي الأنشطة الروتينية لطفلك الثقة والاستقلالية لأنها يعرف من خلالها ما يتوقع منه وما يفترض أن يفعله. وفي أوقات التغيير أو التوتر، توفر الأنشطة الروتينية اليومية الحياة الطبيعية بحيث يجد طفلك الهدوء باستمرار.



تقدم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها نصائح للوالدين مثل إنشاء أنشطة روتينية واستخدام المهلة الزمنية والاستجابة للسلوكيات الجيدة والتواصل مع طفلك. تفضل بزيارة موقع

cdc.gov/parents/essentials



دعم نمو طفلك

يتعلم طفلك أشياء جديدة:

- قد تسمعي "اسمح لي" أو "يمكنني فعل ذلك" باستمرار. يستكشف طفلك ويُشكّل استقلاليته. وتمثل مهتمك في الحفاظ على سلامته أثناء تجربة أشياء جديدة. حاولي التحلي بالصبر واسمحي لطفلك بفعل الأشياء بوتيرته الخاصة. وقدمي المساعدة والدعم لطفلك، لكن اسمحي له بأن يقرر متى يريد مساعدتك.
 - يبني طفلك مهارات جديدة ويصبح أكثر ثقة بنفسه. فدمي نصائح وتلميحات عامة لحل المشكلات بدلاً من إيجاد حل له. على سبيل المثال، عند محاولة حل لغز معًا، يمكنك أن تقولي "أتسائل ماذا سيحدث إذا جربت هذه القطعة في زاوية" بدلاً من "المكان المناسب لهذه القطعة هناك".
 - اجعلي مواد اللعب والألعاب متاحة لطفلك داخل المنزل وخارجها. وقومي بتضمين ألعاب وأنشطة يستطيع طفلك اللعب بها مع الآخرين أو بمفرده.
- فيما يلى بعض الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار أثناء دعمك لنمو طفلك.
- سوف يستغرق دماغ طفلك سنوات عديدة لينضج وينمو. ويتعلم طفلك ضبط النفس. وسيعتمد طفلك عليك في تمثيل السلوكيات السليمة ومساعدته على تعلمها.



- يتعلم الأطفال بشكل أفضل من خلال الأعمال الروتينية النشطة التي يفهمونها. فسمى مهمته كبيرة إلى أجزاء أصغر يستطيع طفلك التعامل معها. على سبيل المثال، بدلاً من قول "نظف غرفتك"، يمكنك قول "من فضلك ضع كتبك على الرف وبعد ذلك يمكنك ترتيب ملابسك معاً".
- أخبري طفلك بما يفعله بشكل صحيح بدلاً من إخباره بالخطأ.
- وسعي لغة طفلك. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يشير ويقول "حافلة". فيمكنك أن تقولي "أنت على صواب. هناك حافلة مدرسية صفراء كبيرة. وهناك العديد من الأطفال في الحافلة. إلى أين تعتقد أنهم ذاهبون؟"

- قد تكون المهام اليومية طريقة ممتعة لقضاء وقت ممتع مع طفلك ومساعدته على التعلم. أشيري إلى الحروف والأرقام التي ترينها أثناء المشي أو القيادة معاً. وتحدي عن خطوات الاستحمام أو تنظيف أسنانك بالفرشاة.
- شجعي طفلك على طرح الأسئلة. وفي حالة عدم معرفة الإجابة على أحد الأسئلة، ابحثا عن الإجابة معاً.
- تحدي عن التعلم بطريقة إيجابية. على سبيل المثال، قولي أشياء مثل "أحب القراءة معك" و"تعلم الأرقام أمر ممتع". ويساعد هذا طفلك على أن يكون متھمساً لتعلم أشياء جديدة.



إذا كان لديك مخاوف بشأن نمو طفلك

قد تتوفر المساعدة من خلال منطقة مدرستك المحلية. وقد يكون طفلك مؤهلاً للحصول على خدمات التعليم الخاص إذا كان عمره 3 سنوات أو أكبر ولم ينمو بشكل طبيعي أو يعاني من حالة صحية قد تكون مؤثرة على نموه. ويجب خصوص طفلك للتقييم بواسطة فريق متعدد التخصصات (MDT) في منطقتك المدرسية من أجل التأهل للحصول على الخدمات. لإحالة طفل إلى خدمات التعليم الخاص، اتصل بمؤسسة Nebraska ChildFind على رقم **806-6287** أو **(888)** أو تفضل بزيارة موقع childfind.nebraska.gov

التحضير لرياض الأطفال

يمكنك المساعدة في بناء هذه المهارات من خلال التالي:

- المشاركة في الأنشطة التي تتطلب منه اتباع التوجيهات
- الرسم معًا
- تشجيع طفلك على استخدام كلماته، حتى عندما تعرفي ما يريده
- لعب ألعاب مثل اتباع القائدة والضوء الأحمر والضوء الأخضر
- تشجيع طفلك على اللعب باستقلالية في بعض الأحيان
- إعطاء فرص لطفلك للعب مع الأطفال الآخرين

عندما يذهب طفلك إلى رياض الأطفال، فإنه سيتعلم مهارات جديدة بالاعتماد على المهارات التي يعرفها بالفعل. ويمكنك العمل على بناء هذه المهارات معًا عن طريق ممارستها مع طفلك. وستتطلع المعلمة لأن يكون طفلك قادرًا على التالي:

- اتباع التعليمات البسيطة
- استخدام المرحاض بنفسه
- استخدام أقلام الرصاص وأقلام التلوين الشمع
- شرح ما يحتاجه
- التركيز على مهمة لعدة دقائق على الأقل
- العمل على المهام باستقلالية

الاستعداد للنجاح

توفر إدارة التعليم في نبراسكا (NDE) معلومات مهمة حول بدء الدراسة في نبراسكا. ويوفر الكتيب معلومات حول تحضير طفلك لرياض الأطفال وموارد دعمك أنت وطفلك. تفضل بزيارة موقع education.ne.gov/oec/ready-for-success لتنزيل نسخة.



المراحل الرئيسية

حوالى 4 سنوات من العمر

تحدي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:

- التفاعل مع الأشخاص الآخرين من خارج الأسرة
- رواية القصص أو تذكر الأغاني أو القوافي
- التحدث بوضوح
- القفز في المكان
- اظهار الاهتمام باستخدام المرحاض

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:

- المشاركة في اللعب التظاهري
- تفضيل اللعب مع الأصدقاء أكثر من اللعب منفرداً
- القدرة على الغناء من الذاكرة
- معرفة بعض الألوان
- القدرة على التوقع، مثل ماذا سيحدث بعد ذلك في القصة
- القدرة على استخدام مقص أثناء الإشراف عليه
- القدرة على تهدئة نفسه عندما ينزعج

حوالى 5 سنوات

تحدي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:

- المشاركة في نشاط لمدة 5 دقائق على الأقل
- قول اسمه الأول والأخير
- إظهار مجموعة متنوعة من العواطف
- الاستمتاع بمجموعة متنوعة من الأنشطة
- غسل اليدين أو ارتداء الملابس دون مساعدة

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:

- التحدث بوضوح
- استخدام جمل كاملة
- عد 10 أشياء أو أكثر
- كتابة بعض الحروف
- الوقوف على قدم واحدة
- استخدام المرحاض بنفسه
- تذكر أكثر من قاعدة أو توجيه
- تركيز انتباهه لمدة دقيقتين تقريباً
- فهم مشاعر الآخرين
- إيقاف نفسه عن فعل شيء غير لائق



تطبيق متابعة المراحل الرئيسية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

يمتلك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تطبيقاً مجانياً لمساعدتك على تتبع نمو طفلك من عمر شهرين إلى 5 سنوات. ويحتوي التطبيق على صور ومقاطع فيديو لمساعدتك في معرفة ما تبحثين عنه. ونصائح وأنشطة لدعم نمو طفلك. تفضل بزيارة موقع cdc.gov/milestonetracker لتنزيل التطبيق.

الكتب واستراتيجيات القراءة

اقرأي لطفلك كل يوم. وعند قراءة كتاب، يمكنك التحدث مع طفلك حول أجزاء القصة المختلفة. وشرح معنى الكلمات الجديدة، ومحاوله ربط القصة بمواصفات الحياة الحقيقية. وقد يستمتع طفلك بتمثيل القصة في اللعب التظاهري. وقد يستمتع طفلك أيضاً برواية القصة لك بناءً على ما يحدث في الصور أو ما يتذكره من قراءة الكتاب في السابق.

- اطرحِ أسئلة حول القصة تطلب من طفلك التفكير والشرح. مثل "ما الذي يشعر به الولد في رأيك؟ ولماذا تعتقد ذلك؟" وأيضاً "ما الذي تعتقد أنه سيحدث؟"
- اربطِ بين الكتاب وحياة طفلك من خلال طرح أسئلة مثل "الولد في هذه القصة لعب في الثلج. ماذا تحب أن تفعل في الثلج؟" أو "العائلة تذهب إلى حديقة الحيوان. هل سبق لك أن ذهبت إلى حديقة الحيوان؟ ماذا رأيت؟"

حاولي الاطلاع على هذه الكتب مع طفلك:

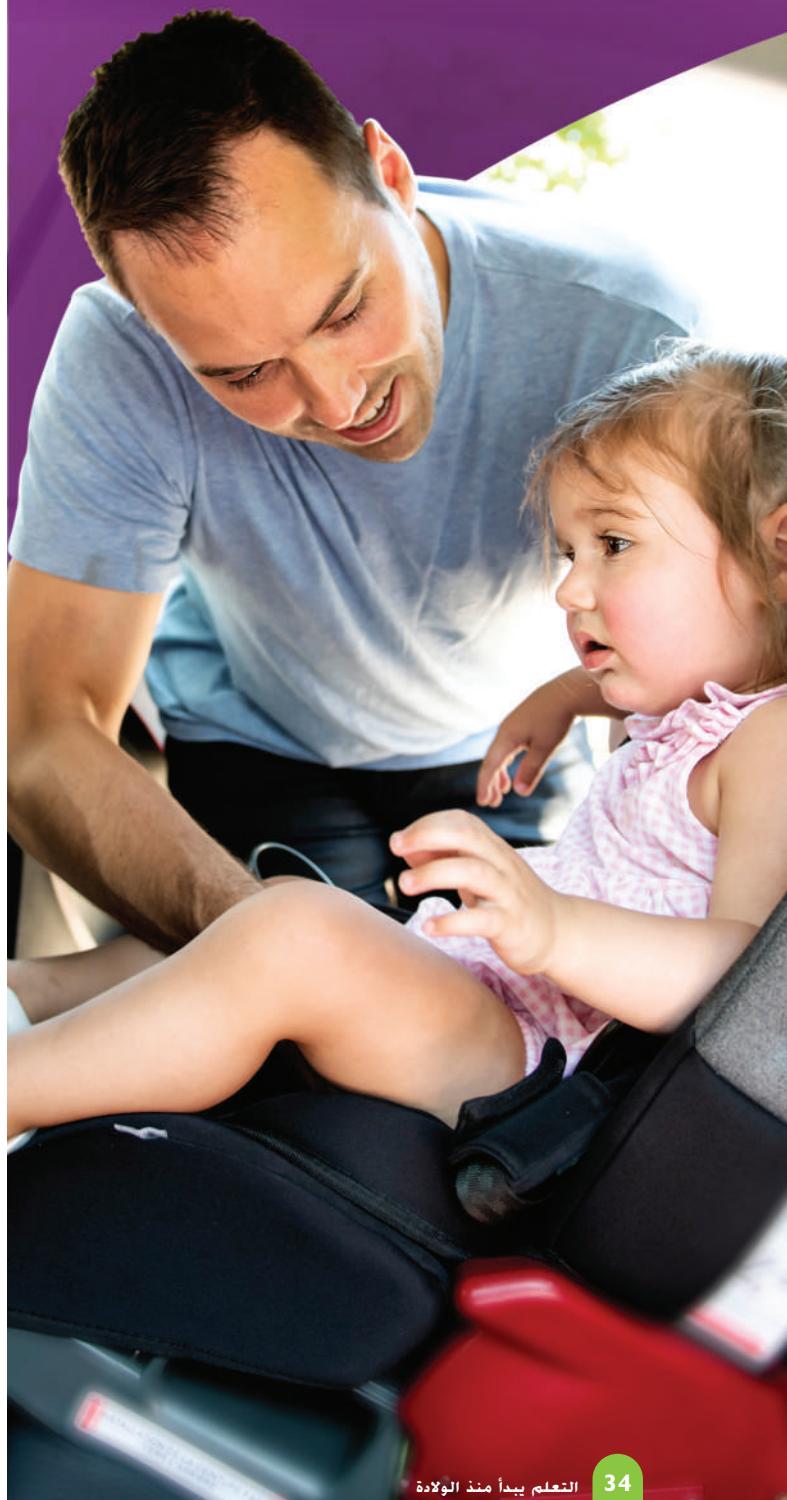
- *Last Stop on Market Street* تأليف مات دي لا بينيا
- *Go, Dog. Go!* تأليف ب. د. إستمنان
- *Kindergarten Here I Come!* تأليف د. ج. ستاينبيرغ
- *ساعة The Berenstain Bears* تأليف ستان وجان بيرنستين
- *What Do People Do All Day?* تأليف ريتشارد سكارى
- *The Day the Crayons Quit* تأليف درو دابوالت
- *How Rocket Learned to Read* تأليف تاد هيلز
- *The Kissing Hand* تأليف أودري بين



تعد المكتبات العامة مورداً رائعاً للأسر، وتتوفر العديد من المكتبات العامة أنشطة إثراء مجانية للأطفال والأسر. ومن الممكن أن يساعدك العاملون في المكتبة أيضاً في العثور على معلومات دقيقة ومحدثة. للعثور على مكتبة محلية، تفضل بزيارة nlc.state.ne.us



الحافظ على سلامتك طفلك



السلامة في السيارة

- يجب أن يركب الأطفال في مقعد سيارة أو مقعد داعم حتى يبلغوا 8 سنوات من العمر.
- يجب أن يجلس طفلك في مقعد مواجه للخلف لحين بلوغه عامين أو تلبية متطلبات الطول أو الوزن المحددة من قبل الشركة المصنعة لمقعد السيارة.
- توجد العديد من محطات التفتيش في جميع أنحاء ولاية نبراسكا لمساعدتك في تركيب مقعد السيارة الخاص بطفلك.
- لا تضع طفلك في مقعد السيارة بينما يرتدي معطفاً شتوياً أو ملابس سباحة. بدلاً من ذلك، ضعي بطانية أو معطفاً فوق طفلك بعد ربط الحزام له.
- اشتري دائمًا مقعد سيارة أو مقعد داعمًا جديداً. ربما تكون مقاعد السيارة المستعملة تالفه أو منتهية الصلاحية. وإذا كنت لا تستطيعين تحمل تكاليف مقعد سيارة جديد، فارجعي إلى safekidsnebraska.org للحصول على معلومات حول الوكالات المحلية التي قد تكون قادرة على مساعدتك في الحصول على مقعد.
- يجب تأمين طفلك دائمًا في مقعد السيارة في حالة تحرك السيارة. لا تخرجي طفلك أبداً من مقعد السيارة في سيارة متحركة، حتى وإن كان يبكي.
- لا تتركي طفلك وحده في السيارة لأي فترة من الوقت، حتى لو كان الطقس لطيفاً وحتى لو كان نائماً.

!

تستطيع منظمة Safe Kids Nebraska مساعدتك في العثور على مقاعد سيارات مجانية أو منخفضة السعر، وتتوفر كذلك موارد للفحص للتأكد من تركيب مقعد السيارة الخاص بطفلك بشكل صحيح. تفضل بالاتصال على رقم (402) 8749-471 أو تفضل بزيارة safekidsnebraska.org/carseats موقع



للحصول على معلومات مفيدة بشأن السلامة في مقعد السيارة وقوانين مقعد السيارة في نبراسكا:

دورية ولاية نبراسكا

تفضل بالاتصال على رقم 402-4545-471 أو تفضلي بزيارة موقع statepatrol.nebraska.gov وانقر على "How Do I?" (كيف يمكنني؟) ثم "How Do I Follow Nebraska's Child Restraint Laws?" (كيف يمكنني الالتزام بقوانين تقييد الأطفال في المقاعد في نبراسكا؟)

إدارة المواصلات

تفضل بالاتصال على رقم 402-4567-471 أو تفضلي بزيارة موقع dot.nebraska.gov وانقر على "Safety > Driving Safely then Child" (السلامة > القيادة بأمان ثم سلامة الركاب من الأطفال).

طريق الحفاظ على روتين من المرجح أن ينام طفلك طوال الليل.

- تجنبي جلوسه أمام الشاشة قبل ساعتين على الأقل من وقت النوم. ضعي الهاتف والأجهزة اللوحية بعيداً وأوفقي تشغيل أجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفزيون.
- تجنبي النزاعات عندما يقترب وقت النوم.
- التزمي بروتين قبل النوم.
- ساعدي طفلك على أن يتعلم الراحة بالنوم في السرير نفسه كل ليلة.
- تحلي بالثبات والمحبة. وعندما يناديك طفلك في منتصف الليل، فإنه يخبرك أنه بحاجة لك لتهئته. احمليه أو تمشي معه إلى سريره وساعديه على الشعور بالأمان أثناء العودة إلى النوم.

للحصول على المزيد من المعلومات حول السلامة أثناء النوم، ومقدار احتياجات طفلك من النوم، والأنشطة الروتينية للنوم، تفضلي بزيارة موقع kidshealth.org وابحثي عن "sleep" (النوم) أو موقع sleepfoundation.org.

الأنشطة الروتينية للنوم والسلامة أثناء النوم

من المهم جداً أن يحصل الأطفال الرضع والأطفال الصغار على قسط كافٍ من النوم. وإليك بعض الطرق لدعم النوم الآمن والصحي لطفلك:

- يكون طفلك أكثر أماناً عندما ينام في غرفتك، لكن ليس في سريرك. ويسهل عليك وضع المهد أو سرير طفلك بالقرب من سريرك الاستجابة له في الليل وقد يحميه من متلازمة الموت الرضيع المفاجئ (SIDS).
- تأكدي من خلو منطقة نوم طفلك من أشياء معلقة، مثل حبال النواذ.
- استخدمي أكياس النوم حتى يبلغ طفلك عاماً واحداً. وليس من الآمن وضع بطانيات على طفلك حتى يبلغ عمره عاماً واحداً على الأقل.
- من الممكن لف الأطفال الرضع للنوم حتى يبلغ عمرهم شهرين. وبعد شهرين، قد يبدأ الأطفال في التقليل ويصبحون غير آمن.
- ابحثي عن نشاط روتيني مناسب لأسرتك وحاولي الالتزام بالجدول الزمني قدر الإمكان. حاولي وضع طفلك الصغير في السرير للحصول على قيلولة في الوقت نفسه كل يوم. وعن



- استخدمي أفال أمان على الخزانات التي تحتوي على مواد كيميائية أو مخاطر أخرى.
- تأكدي من تغطية جميع المقابس الكهربائية.
- لا تتركي طفلك بمفرده أبداً إلا إذا كان محتجزاً داخل مكان آمن.
- تأكدي أن الأبواب آمنة وأن طفلك لا يمكنه التجول في الخارج.

السلامة في الشارع والحي

- لا تتركي طفلك وحده في الخارج.
- تحدثي إلى طفلك عن السلامة. تحدثي مع طفلك عن الأشخاص البالغين المأمونين الذين يمكنه الذهاب إليهم عند وجود حالة طوارئ أو مشكلة.
- تحدثي إلى طفلك حول كيفية الحفاظ على سلامته حول الغرباء.
- علمي طفلك عن السلامة في الشوارع. وكوني قدوة في كيفية الحفاظ على السلامة في الشوارع بالنظر في كل الاتجاهين قبل عبور أي شارع. تحدثي معه عن أهمية عدم اللعب في مواقف السيارات أو الشوارع وعدم ملائكة الألعاب في الشارع.
- لا تضعي اسم طفلك على حقيبة الظهر أو خارج ملابسه.

السلامة في المنزل

تأكدِي أن منزلك آمن لطفلك.

- تأكدي من تثبيت كاشفات الدخان وأول أكسيد الكربون وأنها تعمل بشكل صحيح. ويجب تركيب الكاشفات في كل غرفة نوم وخارج كل منطقة نوم وفي جميع طوابق منزلك. تفضلِي بزيارة getasmokealarm.org لمعرفة ما إذا كنت مؤهلة للحصول على أجهزة إنذار الدخان مجاناً.
- انزلي إلى مستوى طفلك وافحصي منزلك لمعرفة الأشياء التي قد تضر به. وافحصي المنزل مرة أخرى عندما يبدأ طفلك في الجبو والمشي.
- إذا كان لديك سلالم في منزلك، فقومي بتأمينها عن طريق بوابة أطفال.



تفضلي بزيارة موقع safehome.org/resources/ childproofing-guide للحصول على معلومات مفصلة حول كيفية جعل كل قسم في منزلك مصمماً لمنع العبث بواسطة الأطفال.

السلامة في حمام السباحة والمياه

من الممكن أن يمنح اللعب بالماء في حوض الاستحمام وحمام السباحة أو على الشاطئ الكثير من المرح لطفلك. ومع ذلك، قد تكون المياه خطيرة. وإليك بعض النصائح لجعل الوقت الذي تقضيه في المياه آمناً وممتعاً:

- لا تترك طفلك بمفرده في المياه أو بالقرب منها.
- من الممكن أن يغرق الطفل في أقل من بوصتين من الماء، ومن الممكن أن يغرق الأطفال الرضع في الدلاء وفتحات مقاعد المرحاض لأن رؤوسهم الثقيلة قد تصبح محاصراً عند سقوطهم.
- راقبي طفلك دائمًا عن قرب في المياه أو بالقرب منها. وتعتبر الألعاب العائمة ممتعة، لكنها لا تمنع الغرق.
- استخدمي الكريم الواقي من الشمس المضاد للماء بعامل حماية من الشمس (SPF) لا يقل عن 15. وضعي المزيد كل ساعتين أو أقل إذا كان طفلك داخل الماء.
- استخدمي مظلة أو خيمة عندما تكوني بالخارج هذا اليوم.
- تعلمي الإنعاش القلبي الرئوي والإنعاش القلبي الرئوي للأطفال الرضع حتى تكوني مستعدة في حالة وقوع حادث.

المواد الشائعة التي يمكن أن تسمم الأطفال

يحب الأطفال الصغار وضع الأشياء في أفواههم كوسيلة للتعرف على بيئتهم. استخدمي أقفال أمان الأطفال واحتفظي بالأشياء الخطيرة بعيداً عن متناول أيديهم. وانتبهي إلى المواد السامة الشائعة:

- **المطبخ:** مواد التنظيف وصابون غسالة الصحون ومنظف الفرن وملمع الأرضيات والأثاث
- **الحمام:** الأدوية الموصوفة والحبوب والفيتامينات والمكمّلات الغذائية وأدوية البرد والسعال ومستحضرات التجميل وغسول الفم والعطور ومنظف الصرف والمطهرات وكحول الفرك
- **غرفة الغسيل:** مواد التبييض والمنظفات ومنعم الأقمشة ومزيل البقع
- **الغرف الخارجية وغيرها:** الكيروسين أو سائل ولاعة السجائر أو البنزين أو الطلاء أو مخفف الطلاء أو زيت الترينتين أو مبيد العشب أو مبيدات الآفات أو سم الفنار أو الأسمدة أو النباتات المنزلية أو نباتات الحديقة والفناء أو التبغ أو الكحول أو النفاثلين أو رقائق الطلاء أو الغبار

Safe Nebraska (safenebraska.org) والصليب الأحمر (redcross.org) نصائح لسلامة الطفل وكذلك معلومات عن التسجيل في فصول الإنعاش القلبي الرئوي.

إذا تناول طفلك شيئاً ساماً، فاتصللي على الفور بمركز مكافحة السموم على رقم **1222-222 (800)** وأخبريهما بما تناوله طفلك. وسيخبرونك بما يجب عليك فعله. وإذا كان طفلك يعاني من تشنجات أو توقف التنفس أو فقدان الوعي، فاتصللي على رقم **911**.





دعم الصحة البدنية لطفلك

زيارات الطفل الممتع بصحة جيدة

ينمو الأطفال بسرعة. وسوف تساعد الفحوصات الصحية المنتظمة الطبيب على اكتشاف المشكلات والتعامل معها مبكراً. وتُحدد مواعيد زيارات الطفل الممتع بصحة جيدة للرُّضُّع عادة على فترات قصيرة للغاية وتُصبح متباينة أكثر مع نمو طفلك. خلال هذه الزيارات، قد يقوم طبيبك بما يلي:

- معالجة أي مخاوف لديك. لا تتردد في الذهاب ومعك قائمة من الأسئلة.
- فحص صحة طفلك ونموه البدني.
- التأكد من تلبية طفلك للمراحل الرئيسية للنمو والاجتماعية والمعرفية.
- إعطاء التحصينات (التطعيمات).

التطعيمات

التطعيمات هي وسيلة مجربة للحفاظ على سلامة طفالك ضد الأمراض التي يمكن الوقاية منها. وتبدا التطعيمات عادة منذ الولادة. وإذا كنت تلدين في مستشفى، فغالباً ما تبدأ التطعيمات قبل مغادرتك. ويتم تقديم معظم التطعيمات في سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات. ومن المهم تحديد مواعيد زيارات الطفل الممتع بصحة جيدة حتى يتمكن طفلك من الحصول على سلسلة التطعيمات الكاملة. واحتفظي بالسجل الصحي لطفلك في مكان آمن بحيث يمكنك العثور عليه بسهولة. وستحتاجين إلى السجل عند تسجيل طفلك في رعاية الطفل أو الحضانة أو رياض الأطفال.

ننصحك بزيارة موقع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (aap.org) أو موقع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (cdc.gov/vaccines) للحصول على المزيد من المعلومات حول التطعيمات والحفاظ على صحة طفلك وزيارات الطفل الممتع بصحة جيدة.





البصر

إذا كانت لديك مخاوف بشأن بصر طفلك، فتحقق مع طبيبه أو اتصل بمجلس Eye Care Council على رقم 960-EYES (800) أو تفضل بزيارة موقع seetolearn.com. ويقدم Eye Care Council تقييمات مجانية للبصر للأطفال بعمر 3 سنوات.

صحة الفم

يحصل الأطفال عادة على أسنانهم الأولى بين 4 و 7 أشهر ويمكنك تنظيف لثة طفلك مبكراً للحفاظ على صحتها.

- لتنظيف لثة طفلك، استخدمي منشفة صغيرة ناعمة أو قطعة من الشاش. امسحي اللثة بلطف بعد الوجبات. أو مرة واحدة على الأقل يومياً.

- عندما تظهر أسنان الطفل. نظفي أسنان طفلك ولثته باستخدام فرشاة أسنان للرضيع والقليل من معجون الأسنان الخالي من الفلورايد (بحجم حبة أرز) و يجب أن تحتوي فرشاة الأسنان على رأس صغير وشعيرات ناعمة.

- يجب أن تمسكي فرشاة الأسنان وتنظفي الأسنان والله إلى أن يتمكن طفلك من إمساك فرشاة الأسنان بنفسه. وأشرفني على طفلك لضمان تنظيف الأسنان بالفرشاة (مقدار الوقت الصحيح وبصدق معجون الأسنان).

- يجب عليك التخطيط لزيارة طبيب الأسنان الأولى لطفلك في عمر عام واحد.

- قللي من كمية الأطعمة السكرية والمشروبات التي يتناولها طفلك.



الطعام والتغذية

توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر. وتتوفر الرضاعة الطبيعية أو اللبن الصناعي لطفلك جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة. وتحافظ الرضاعة الطبيعية أو اللبن الصناعي على رطوبة طفلك. ولا ينبغي عادة إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر الماء للشرب، حتى في الطقس الحار، وقد يتسبب إعطاء ماء لطفلك في ملء معدته الصغيرة، مما يترك مساحة أقل للرضاعة الطبيعية أو اللبن الصناعي المغذي. وسيخبرك طبيبك بالوقت المناسب لبدء إعطاء طفلك المياه.

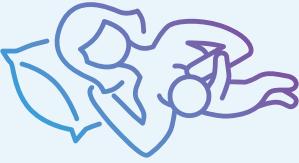


يوفر مركز MilkWorks معلومات موثوقة حول الرضاعة الطبيعية، بما في ذلك نصائح للاستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد العودة إلى العمل والبطاطا والمرض أثناء الرضاعة الطبيعية. تفضل بزيارة موقع milkworks.org أو اتصل على رقم 423-402 (402).

الرضاعة الطبيعية: تساعد الرضاعة الطبيعية على حماية الأطفال من الأمراض والحساسية ومنازلة موت الرضع المفاجئ (SIDS). وتساعد كذلك جسمك على التعافي من الولادة. وتجد العديد من الأمهات الرضاعة الطبيعية وسيلة للترابط مع طفليهن.

تتطلب الرضاعة الطبيعية بالنسبة للعديد من الأمهات الصبر والممارسة. وإذا شعرت بألم، فارفعي فم طفلك عن الثدي وحاولي مرة أخرى. وإذا استمر شعورك بالألم، فاستشيري طبيباً. وقد تحتاجين إلى تجربة بعض الأوضاع قبل العثور على وضع مريح لك ولطفلك.





وضع الاستلقاء الجانبي: استلقي على جانبك، في مواجهة طفلك بحيث تتلامس بطناكما. وهذا وضع جيد للتغذية الليلية وللحفاظ على سلامة طفلك، تأكدي من عدم وجود مفروشات فضفاضة بالقرب من طفلك واستخدمي هذا الوضع على الأسطح الثابتة المسطحة فقط.



وضع التعلق أو "إمساك كرة القدم": ضعي طفالك بحيث يواجهك وأدخللي ساقيه تحت ذراعك على الجانب الذي ستعرضينه منه. واحملي رأس طفالك بيديك على الجانب نفسه. قد يكون هذا الوضع مفيداً بشكل خاص للأمهات اللاتي خضعن لولادة قيسية أو ولدن طفلاً صغيراً أو توأميين.



وضع النوم على الظهر: استلقي في السرير أو على أريكة في وضع الاستلقاء. وتأكدي أنك مرتاحه وظهرك مسنود. ضعي طفالك على بطنه، في مواجهة ثديك. قد يكون هذا الوضع مفيداً لحديثي الولادة والرضع الذين يمتلكون بطوناً حساسة.



وضع المهد: احملي طفالك من الذراع في الجانب نفسه الذي ستعرضينه منه. واحملي طفالك بحيث يستقر رأسه على ساعدك ويدك وذراعك يدعمن بقية جسمه.

إذا كنت تواجهين مشكلة في تقديم طعام أو للبن صناعي، فيمكنك معرفة ما إذا كنت مؤهلة للحصول على التغذية التكميلية الخاصة للنساء والأطفال الرضع والأطفال (WIC) أو مساعدة مؤقتة للأسر المحتاجة (TANF).

التغذية التكميلية الخاصة للنساء والأطفال الرضع والأطفال (WIC):
(800) 942-1171 أو signupwic.com

المساعدة المؤقتة للأسر المحتاجة (TANF) على موقع:
(800) 383-4278 أو dhhs.ne.gov

البن الصناعي: لعدة أسباب، لا تكون الرضاعة الطبيعية خياراً لجميع الأسر، أو قد تكون مجرد شيء تختررين عدم فعله. وتوجد العديد من خيارات اللبن الصناعي للمساعدة في الحفاظ على صحة طفلك. وقد تحتاجين إلى تجربة بعض الأنواع قبل العثور على نوع مناسب لطفلك.

- عند خلط اللبن الصناعي، حضري كمية كافية فقط لطفلك لتناولها على الفور، وتخلصي من أي كمية لا يتناولها طفالك.
- اتبعي الإرشادات الموجودة على عبوة اللبن الصناعي للخلط والتسخين. لا تضيفي ماءً زائداً وإنما يحصل طفالك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.
- تجنبي تسخين اللبن الصناعي في الميكروويف. وقد يسخن اللبن الصناعي بشكل غير متساو ويتمكن أن يحرق فم طفالك.

التغذية: من 6 أشهر إلى سنة واحدة

عندما يبلغ عمر طفلك حوالي 6 أشهر، قد ترغبين في بدء إعطائه ببطء أطعمة جديدة. انتظري حوالي 5 أيام بعد كل طعام جديد تقدمينه لطفلك. وسيساعدك ذلك على معرفة ما إذا كان طفلك يعاني من حساسية تجاه طعام معين. قدمني لطفلك الأطعمة دون إضافة ملح أو سكر، ابدأي بالأطعمة الممهوسة والأطعمة اللينة الناعمة. وأنثاء تقديم الأطعمة الأكثر صلابة، قطعي جميع الأطعمة إلى قطع صغيرة لتجنب الاختناق.

ابحثي عن هذه العلامات لتعتزم متى يكون طفلك مستعداً لبدء تجربة الأطعمة الصلبة:

- يستطيع إبقاء رأسه في وضع مستقيم وثبت من تلقاء نفسه
- يمكنه الجلوس مع الدعم
- يبدي الرغبة في تناول الطعام بواسطة فتح فمه أو الميل نحوه
- يمضغ بيده وألعابه

أثناء إعطاء طفلك أطعمة جديدة، استمري في تقديم الرضاعة الطبيعية أو اللبن الصناعي حتى بلغ عامه الأول. ولا يوصي الأطباء بحلب الأبقار حتى يبلغ عمر طفلك عاماً واحداً. ويجب أيضاً عدم إعطاء طفلك عسلًا حتى يبلغ عمره عاماً واحداً.

للحصول على معلومات حول حساسية الطعام الشائعة وعلامات وأعراض الحساسية، تفضل بزيارة موقع foodallergy.org أو medlineplus.gov/foodallergy.html

السلامة على المقعد المرتفع

عندما يبدأ طفلك بالميل إلى الأمام من مقعد الطفل الرضيع، فقد حان الوقت لمقعد مرتفع. لا تتركي طفلك وحده في المقعد المرتفع. إليك بعض الأشياء التي يجب البحث عنها للتأكد من أن المقعد المرتفع آمن لطفلك:

- يجب أن يكون قوياً ومزوداً بقاعدة عريضة حتى لا ينقلب.
- يجب أن يحتوي على حزام أمان مع حزام يمكن تمريره بين أرجل طفلك.
- يجب ثبيت الصينية بشكل آمن في كلا الجانبين مع عدم وجود حواف حادة.
- يجب ألا يكون استخدام أبازين الحزام وأفال الصينية سهلاً على طفلك.
- يجب أن يكون سهل التنظيف.

تفضلي بزيارة موقع healthychildren.org وابحثي عن "highchair" (المقعد المرتفع) للحصول على معلومات مهمة أخرى تتعلق بالسلامة في المقاعد المرتفعة.



الطعام والتغذية: من سنة إلى سنتين

- عند الوصول إلى 12 شهراً من العمر، يجب معظم الأطفال إطعام أنفسهم.
- من المهم بعد إنتهاء كل وجبة بغسل اليدين بشكل جيد. وعلّم طفلك أن يفرك يديه بالصابون والماء لمدة 20 ثانية.
- تأكد من جلوس طفلك أثناء الأكل والشرب للمساعدة في الوقاية من الاختناق. واستمر في استخدام المقعد المرتفع مع ربط طفلك بإيزيم.
- ينبغي في هذه المرحلة أن يتناول طفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة وأن يتناول عادةً ما يقدم لبقية أفراد الأسرة.
- قطعي الطعام إلى قضمات صغيرة (1/4 بوصة مربعة) وضعها أمام طفلك. وقد ترغبين في وضع مجموعة متنوعة صغيرة من الخيارات على الصينية أو المائدة حتى يتمكن طفالك من بدء اختيار ما يتناوله ومني بتناوله.
- سينظر طفلك إليك ليعرف ما يجب أن يفعله. كوني مشجعة وغير لوححة. عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام، وعندما تتناولين الطعام مع طفلك، تحدي عن الأطعمة المختلفة. وصفي لونه وملمسه وطعمه.
- يجب أن يتناول معظم الأطفال مجموعة متنوعة من الخضروات (المطبوخة أو المفرومة أو المهرولة) والفواكه (الناعمة أو المفرومة أو المهرولة) والحبوب (مثل البسكويت الطري أو قطع الجبز).
- اخاري الفواكه والخضروات الطازجة عندما تكون متاحة. وإذا كنت تستخدمين المعلبة أو المجمدة، فتحققـي من الملصق للتأكد من عدم إضافة شراب أو سكر أو ملح.
- تأكدـي أن طفلك لديه عدة أسنان قبل بدء تقديم قطع صغيرة من اللحوم. وإذا لم يكن لدى طفلك عدة أسنان بعد، فاهرسي اللحوم أو قدمـي مصدر بروتين مختلف مثل البيض أو التوفو.
- قد تستمر الرضاعة الطبيعية قبل أو بعد الوجبات. وأثناء الوجبات، شجـعي طفلك على تناول حليب الثدي أو حليب يحتوي على فيتامين "د" من كوب.
- يجب في هذا العمر لا تقدمـي لطفلك الأطعمة الصلبة أو الأطعمة الكبيرة المقطعة أو الأطعمة الدائرية مثل: النقانق الساخنة أو العنب الكامل أو الفشار أو المعجنات أو الجزر النبيـن. وتعتـبر هذه الأطعمة عالية المخاطر في النسبـا بالاختناق. وتؤخـي الحذر إذا كنت تقدمـين هذه الأطعمة. واجعلـي طفلك يجلس أثناء تناول الطعام وقطعـي الطعام إلى قطعـة صغيرة.



يستطيع MyPlate مساعدتك في التخطيط لوجبات صحية لعائلتك بأكملها في حدود ميزانيتك وتفضيلاتك الغذائية. ويوفر كذلك وصفات ووصفات بشأن مقدار ما يجب أن يتناوله طفلك، وكيفية إطعام الأشخاص الذين يصعب إرضاؤهم. تفضلـي بزيارة موقع choosemyplate.gov





- بين 2 إلى 3 سنوات، اسمحي لطفلك أن يبدأ خدمة نفسه، وبإمكانه الرفع والغرف باستخدام أدوات مخصصة للأطفال.
- عندما يرفض طفلك تناول شيء أعدته لوجبة العائلة، لا تُحضرِي وجبة أخرى له فقط. وبدلاً من الاستسلام لمطالب طفلك، مثل تناول المعكرونة والجبين في كل وجبة، شجعي طفلك على تناول وجبة العائلة.
- ربما يتناول طفلك ما يكفي من الطعام إذا كان مليئاً بالطاقة وبينما ويبدو بصحة جيدة. وإذا كان طفلك يفقد الوزن أو لديه احتياجات غذائية خاصة، فاستعيني بطبيب.



رغم أن معظم الأطفال يعانون من حساسية غذائية، إلا أن البعض لا يعاني منها. للحصول على معلومات حول حساسية الطعام الشائعة وعلامات وأعراض الحساسية، تفضل زيارة [موقع foodallergy.org](http://foodallergy.org) أو موقع medlineplus.gov/foodallergy

الطعام والتغذية: من 2 إلى 5 سنوات

تعد الوجبات العائلية مهمة للجميع، وتتمثل العائلات التي تتناول الطعام معًا كل يوم، أو كل يوم تقريبًا، إلى تناول المزيد من الخضروات والفواكه وتناول وجبات خفيفة أقل. وبإمكانك مساعدة طفلك على تعلم حب الأطعمة المختلفة من خلال تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة أثناء وجبات الأسرة وقد لا يجرب طفالك جميع الأطعمة على الفور أو يحبها جميعًا. لكن رؤيتها على الطاولة ومشاهدتها تتناولينها سيساعدك على الشعور بالراحة عند تذوق الأطعمة الجديدة.

- تناولوا الطعام معًا كعائلة قدر الإمكان.
- لا تجبر طفلك على تناول كل الطعام الموجود في طبقه. يأكل الأطفال الأصحاء عادة عندما يكونون جائعين ويتوقفون عندما يبدأون الشعور بالشبع.
- يحب الأطفال الصغار إظهار استقلاليتهم. ومن المفيد أن تقرري ما الأطعمة التي تقدمينها وتحظطي أوقاتاً منتظمة لتناول الطعام والسماح لطفلك بالاختيار من الأطعمة التي تقدمينها وتحديد مقدار الطعام. ومن الممكن مكن أن يساعدك السماح له باختيار الأطعمة على الشعور بالاستقلالية وتجنب النزاعات.

رفض تجربة أطعمة جديدة

غالبًا ما يستمر الأطفال الصغار في "رفض تجربة أطعمة جديدة" ويريدون تناول أطعمة معينة طوال الوقت. ثم يغيرون ويتناولون أطعمة أخرى. وتعتبر هذه طريقة لهم لاستكشاف استقلاليتهم. وأصلي تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة المتاحة. تفضل بزيارة موقع medlineplus.gov وابحثي عن "food jags" (رفض تجربة أطعمة جديدة) لمعرفة المزيد حول رفض تجربة أطعمة جديدة والتوصيات ودعم صحة طفلك.





صحتك العا طفية



تتطلب رعاية طفل الكثير من العمل. ومن الطبيعي الشعور بالتعب والشعور بالإرهاق أحياناً. ومن المهم أيضاً الاعتناء بنفسك وقضاء وقت للراحة بمفردك، خاصة خلال السنة الأولى. ولتوفير أفضل رعاية لطفلك، يجب أن تعتني بنفسك.

يوجد قدر كبير من الحقيقة في المثل القائل "تربيه طفل تحتاج إلى قربة بأكملها". ولا يُقدم أحد على دور الأب أو الأم وهو يعرف كل شيء. ويُسعى أقوى الآباء للحصول على نصائح موثوقة وموثقة من الخبراء والدعم من العائلة والأصدقاء، وبإمكانك البحث عن موارد في مجتمعك المحلي مثل طبيب أطفال، ومجموعات دعم الوالدين، والمؤسسات الدينية.





اكتئاب ما بعد الولادة

- إذا واجهتك هذه الأعراض، فاطلب المساعدة. وفيما يلي الموارد:
- Postpartum Support International (PSI) •
الإنجليزية أو الرسائل نصية على رقم (503) 894-9453
- في نبراسكا، يمكنك الاتصال بمنسق PSI عن طريق الاتصال أو إرسال رسائل نصية إلى رقم 577-0773 (402) أو إرسال بريد إلكتروني إلى omahabutterfly@gmail.com
 - Healthy Mothers, Healthy Babies •
mhanational.org • Mental Health America
 - إذا كنت تعانين من أزمة، فاتصل بمنظمة Suicide Prevention Lifeline على رقم: (800) 273-TALK (8255)

- تعاني الكثير من الأمهات من اكتئاب ما بعد الولادة خلال السنة الأولى في عمر أطفالهن. وفيما يلي بعض الأعراض:
- الشعور بالحزن أو الاكتئاب
 - الشعور بالانفعال أو الغضب مع من حولك
 - مواجهة صعوبة في الارتباط بطفلك
 - الشعور بالقلق أو الخوف الشديد
 - المعاناة من مشاكل في الأكل أو النوم
 - وجود أفكار مزعجة لا يمكنك إخراجها من ذهنك
 - الشعور وكأنك "خارج السيطرة" أو "في طريقك للجنون"
 - الشعور أنه لم يكن ينبغي أن تكوني أما على الإطلاق
 - القلق من إبداء طفلك أو نفسك

بعد العثور على برنامج رعاية الطفل المناسب لعائلتك أحد أهم القرارات التي ستتخذينها كأم. وقد يكون من المفيد تحديد ما هو مهم ومناسب لك ولعائلتك. تذكر أن تجارب طفلك المبكرة تخلق أساساً للتعلم مدى الحياة وتؤثر على طريقة تفكيره وشعوره وتصرفه واللعب معه.

البدء مبكراً

إذا كنت حاملاً وتحططبين للعودة إلى العمل بعد ولادة طفلك، فيجب أن تبدأي التفكير في خيارات رعاية الطفل مبكراً. وتوجد خيارات محدودة في بعض المناطق، وقد تحتاجين إلى حجز مكان قائمة انتظار قبل ولادة الطفل.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة مالية لرعاية الطفل

قد تتمكن إدارة الصحة والخدمات الإنسانية من مساعدة أسرتك في تحمل تكلفة رعاية الطفل من خلال برنامج إعانة رعاية الطفل. لمعرفة المزيد، تفضلني بالاتصال برقم **402-471-9152** أو قدمي طلباً من خلال موقع dhhs.ne.gov/Pages/ACCESSNebraska

معرفة المزيد حول اختيار رعاية الطفل عالية الجودة

يعتبر برنامج Step Up to Quality أحد الموارد الرائعة لمعرفة المزيد حول اختيار رعاية الطفل عالية الجودة في ولاية نبراسكا. ويستطيع برنامج Step Up to Quality مساعدتك في العثور على مقدمي رعاية ومعلمين متزمنين بتوفير رعاية عالية الجودة للأطفال. ويقدم Step Up to Quality الموارد والأدوات وفرص التعلم المهني لمقدمي الرعاية والبرامج حتى يتمكنوا من مساعدة الأطفال على النمو والتعلم. تفضلني بزيارة stepuptoquality.ne.gov أو اتصل بي برقم 807-5712 (844) لمعرفة المزيد.

اختيار رعاية الطفل عالية الجودة



أسئلة يجب طرحها عند البحث عن رعاية الطفل عالية الجودة

- كم عدد الأشخاص البالغين بالنسبة لعدد الأطفال الذين يتولون رعايتهم؟ في الرعاية داخل مركز ابحثي عن التالي:
- ✓ الرضع: شخص بالغ لكل 4 أطفال
 - ✓ الأطفال الصغار: شخص بالغ لكل 6 أطفال صغار
 - ✓ مرحلة ما قبل المدرسة (3 سنوات): شخص بالغ لكل 10 أطفال
 - ✓ مرحلة ما قبل المدرسة (4-5 سنوات): شخص بالغ لكل 12 طفلًا
- كم عدد الأشخاص البالغين بالنسبة لعدد الأطفال الذين يتولون رعايتهم؟ في رعاية الطفل بواسطة أسرة، ابحثي عن التالي:
- ✓ الأطفال الرضع: شخص بالغ لكل 4 أطفال
 - ✓ جميع الأعمام: شخص بالغ لكل 8 أطفال
 - ✓ الفئة العمرية المختلطة: شخص بالغ لكل 8 أطفال، ولا يزيد عدد الأطفال الرضع عن طفلين في وقتٍ واحد
- كيف يتفاعل مقدم الرعاية والموظفون الآخرون مع الأطفال؟
- ✓ هل يتحدث مقدمو الرعاية مع الأطفال والأطفال الصغار؟
 - ✓ هل يجيبون على أسئلة الأطفال؟
 - ✓ هل يغنى مقدمو الرعاية ويقرأون للأطفال؟
- هل توجد الكثير من الأنشطة المثيرة للاهتمام؟ هل يوجد وقت محدد للعب دون قيود؟ ما السياسة المتتبعة للوقت المخصص لاستعمال الأجهزة محمولة؟
- هل يقدمون مشروبات وأطعمة صحية طوال اليوم؟
- ✓ هل يتم تحضير الطعام وتخزينه بأمان؟
- هل لدى الأطفال فرص يومية متعددة للنشاط البدني في الداخل والخارج؟
- كيف يبدو الأطفال؟
- ✓ هل يشاركون في الأنشطة؟
 - ✓ هل يشارك مقدمو الرعاية والموظفون مع الأطفال؟
- هل مقاسات الطاولات وأحواض الغسيل والكراسي ومعدات اللعب وغيرها من العناصر مناسبة للأطفال؟
- ✓ هل بيئة رعاية الطفل آمنة ونظيفة؟



رعاية الطفل المرخصة

- بيان مهمة رعاية الطفل
- سياسة المرض والصحة
- سياسات زيارة المركز ومشاركة الأسرة
- سياسة الانضباط الإيجابي
- سياسة الطقس السيء
- العطلات وحالات الإغلاق الأخرى
- الإجراءات اليومية، مثل: ساعات العمل ووجبات الطعام والتدرُّب على استخدام المرحاض واجتماعات أولياء الأمور/ المعلمين
- السياسات المتعلقة بمشاكل السلوك والطرد

تفضلِي بزيارة إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا للاطلاع على قائمة بمقدمي خدمات رعاية الأطفال المرخصين وفي نبراسكا. يجب أن يكون أي شخص يقدم رعاية الطفل لأربعة أطفال أو أكثر من أسر مختلفة حاصلًا على ترخيص. dhrs.ne.gov/licensure/Pages/Child-Care-Licensing.aspx

طلب كتيب الأسرة

تعتبر كتيبات الأسرة هامة لكي تفهمي ما يقدمه أي برنامج لطفلك وأسرتك. وعند قراءة كتيب الأسرة، اسألِي نفسك عمَّا إذا كانت السياسات والإرشادات التالية مفيدة لك ولأسرتك:



يُطلب من الأطفال في بعض الأحيان مغادرة برنامج الرعاية الخاص بهم، للحصول على معلومات حول منع حدوث ذلك لطفلك، أو ماذا تفعلين في حالة حدوث ذلك. تفضلِي بزيارة موقع childmind.org (الإيقاف) أو تفضلِي بزيارة موقع childcare.gov/consumer-education/preventing-exclusion-and-expulsion-from-child-care-programs

الأنشطة الروتينية التي تبحثين عنها

الاطفال الرضع

- يتابع مقدمو الرعاية الاحتياجات الفردية للرضع
- لكل رضيع جدول فردي حسب تفضيلات الطفل والأسرة
- بيئه دافئة وسريعة الاستجابة
- يتم اصطحاب الأطفال إلى الهواء الطلق مرتين أو أكثر في يوم كامل من الرعاية ومرة واحدة أو أكثر في نصف يوم من الرعاية



الاطفال الذين يتعلمون المبني

- توجد أنشطة ثابتة
- يتسم مقدمو الرعاية بالمرنة والاستجابة لاهتمامات واحتياجات كل طفل على مدار اليوم
- لدى مقدمي الرعاية الاستعداد، عندما يستطعون، لتكيف جداولهم الزمنية والتحلي بالمرنة لتلبية الاحتياجات الفردية للأطفال
- يتم اصطحاب الأطفال إلى الهواء الطلق 60 دقيقة أو أكثر في يوم كامل من الرعاية و30 دقيقة أو أكثر في نصف يوم من الرعاية

الاطفال قبل سن المدرسة

- مجموعة من الأنشطة التي يُمنح الطفل حرية اختيارها والتي تدار بواسطة مقدم الرعاية
- يشارك الأطفال بنشاط في الأنشطة والمحادثات مع الأقران ومقدمي الرعاية
- تتسم الأنشطة بالاتساق والمرنة
- ” يتم اصطحاب الأطفال إلى الهواء الطلق 90 دقيقة أو أكثر في يوم كامل من الرعاية و45 دقيقة أو أكثر في نصف يوم من الرعاية

موارد إضافية

- للحصول على موارد لاختيار رعاية الأطفال عالية الجودة، تفضل بزيارة موقع child.unl.edu/quality-child-care. يحتوي الموقع على قائمة مرجعية يمكنك تنزيلها وطباعتها لأخذها معك أثناء زيارتك لبرامج رعاية الأطفال. وتتضمن القائمة المرجعية خمسة مجالات لرعاية الطفل عالية الجودة: العلاقات، والصحة والسلامة، والمناهج الدراسية ومناهج التعلم، وبيئة التعلم، والسياسات والإدارة.
- تعتبر إرشادات التعلم المبكر (ELGs) في نيراسكا مفيدة عند البحث عن مكان رعاية أطفال أو رياض أطفال عالي الجودة، وبإمكانك تنزيل إرشادات التعلم المبكر من موقع education.ne.gov.
- يوفر موقع Zero to Three موارد لاختيار رعاية الأطفال عالية الجودة: zerotothree.org
- تتحقق لمعرفة ما إذا كان مقدم رعاية الطفل يفي بمعايير برنامج الرابطة الوطنية لتعليم الأطفال الصغار (NAEYC): naeyc.org

المواادر

نصائح للعثور على الموارد على الإنترن特

يتوفر الإنترنط طريقة للوصول إلى المعلومات بسرعة وسهولة. وقد ترغبين في استخدام Google للعثور على معلومات حول حملك أو طفلك. ومن المهم النظر في مصدر المعلومات. وإليك بعض النصائح المفيدة للعثور على معلومات دقيقة على الإنترنط. وعندما تشكين في شيء، ارجعِي دائمًا إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية.

- أسألي نفسك من كتب المعلومات أو نشرها. وما مؤهلاً لها؟ وما دوافعه؟
- انظري إلى تاريخ إنشاء موقع الويب أو المقالة. ليست بالضرورة أن تكون المعلومات القديمة خاطئة، لكن من الأفضل استخدام المصادر الحديثة. وفي بعض الأحيان تغير التوصيات.
- إذا كان موقع الويب يحتوي على مراجع للدراسات أو مواقع ويب أخرى، فتحقق من المصدر الأصلي. ومن المهم بالنسبة لك أن تتأكد من صحة المعلومات.

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
الحمل والرضاعة الطبيعية			
جمعية الحمل الأمريكية	معلومات عن حالات الحمل غير المخطط لها والصحة أثناء الحمل	(800) 672-2296	americanpregnancy.org
وقت الاستراحة للأمهات المرضعات	معلومات عن القوانين الخاصة بالرضاعة الطبيعية في مكان العمل		dol.gov/agencies/whd/nursing-mothers
الرضاعة الطبيعية - NDHHS	فوائد الرضاعة الطبيعية والموارد المفيدة	(402) 471-0165	dhhs.ne.gov/Pages/Breastfeeding
الرضاعة الطبيعية - مكتب صحة المرأة	نصائح عملية وموارد للتحديات: وإفراج وتخزين حليب الأم؛ والرضاعة الطبيعية في المنزل والعمل وفي الأماكن العامة	(800) 994-9662	womenshealth.gov/breastfeeding
السكري أثناء الحمل - الدليل	دليل المريضة للحمل الصحي عند إدارة سكري الحمل (PDF)	(800) 370-2943	das.nebraska.gov/emprel/FamilyMedical.html
الإجازات العائلية لأسباب طبية	يحدد أحكام الولاية: ويوفر النماذج والأسننة الشائعة		das.nebraska.gov/emprel/FamilyMedical.html
رابطة لا ليتشه في نبراسكا	دعم الأمهات للأمهات والتنقيف حول الرضاعة الطبيعية		llnofne.org

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
دعم الرضاعة في موقع العمل	دليل مرجعي لمساعدة أصحاب العمل في تيسيرها على التعرف على القوانيين وألفوائد والأدوات اللازمة لدعم الرضاعة الطبيعية		nesafetycouncil.org/images/stories/WorkWell/Resources/Nebraskas%20Guide%20to%20Lactation%20Support.pdf
Nebraska Maternal Infant Early Childhood Home Visiting	دعم الأسر التي لديها امرأة حامل أو الأسر التي تعيل أطفالاً منذ الولادة وحتى 5 سنوات. كبار السن الذين قد يعانون من ضغوط الحياة الرئيسية مثل الفقر، والتعرض للعنف أو تعاطي المخدرات، والإباء والأمهات في سن المراهقة أو أسر العسكريين التي يكون أحد الوالدين أو كلبهما في الخدمة العسكرية.	(402) 471-1938	dhhs.ne.gov/pages/maternal-infant-early-childhood-home-visiting.aspx
MilkWorks – الرضاعة الطبيعية	معلومات الرضاعة الطبيعية الأساسية		milkworks.org
برنامج المراهقين والوالدين في مرحلة الشباب - Nebraska Early Childhood Collaborative	تم تصميم برنامج TYPP لدعم وتمكين الآباء والأمهات الصغار و يقدم خدمات لربط الآباء والأمهات بالتعليم والدعم للبقاء في المدرسة.	(531) 301-3021	nebraskaearly.org/community-services/teen-young-parent-program
Text4Baby	تطبيق مجاني يرسل رسائل نصية في وقت محدد وفقاً للناربخ المتوقع أو تاريخ ولادة الطفل. خلال فترة الحمل وحتى عيد ميلاد الطفل الأول. ويتوفر تطبيق إضافي معلومات حول نمو الطفل والحمل ورعاية الطفل الجديد.		text4baby.org
سجل الأحوال المدنية	يوفر معلومات للحصول على شهادة ميلاد أو وفاة	(402) 471-3121	dhhs.ne.gov/Pages/vital-records.aspx

الرعاية الصحية والطبية

brightfutures.aap.org/families/Pages/default.aspx	دعم للأسر حول العمل مع مقدمي الرعاية الصحية واتخاذ القرارات الصحية	(800) 960-3937	seetolearn.com	يقدم تقييمات مجانية للبصر للأطفال بعمر 3 سنوات
dhhs.ne.gov/Pages/Every-Woman-Matters.aspx	فحص سرطان الثدي وعنق الرحم للنساء ذوات الدخل المنخفض	(800) 532-2227	familyvoices.org	تدعيم العائلات للمشاركة في الرعاية الصحية وإيجاد الموارد للأطفال ذوي احتياجات الرعاية الصحية الخاصة
healthychildren.org	يمكنك العثور على طبيب أطفال: وطرح أسئلة على أطباء الأطفال: وجدول التطعيم: والتحقق من الأعراض: ورعاية ما قبل الولادة والرضاعة	(630) 626-6000		الرعاية الصحية

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
أطفال أصحاء - الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال	يمكنك العثور على طبيب أطفال، وطرح أسئلة على أطباء الأطفال: وجدول التطعيم؛ والتحقق من الأعراض؛ ورعاية ما قبل الولادة والرضاعة	(630) 626-6000	dhhs-access-neb-menu.ne.gov/start/?tl=en
برنامج التطعيم - إدارة الصحة والخدمات الإنسانية	برنامج لفاحات الأطفال (VFC). التطعيمات للمدارس ومقدمي رعاية الأطفال؛ وسجلات ونماذج التطعيم	(800) 798-1696	dhhs.ne.gov/Pages/Immunization.aspx
التطعيمات	جدول التطعيم الموصى به في مرحلة الطفولة	(402) 471-6423	dhhs.ne.gov/Immunization/Immunizations-and-your-New-Baby.pdf#search=Immunizations

رعاية الأطفال

المساعدة في رعاية الأطفال	التقديم بطلب للحصول على مساعدة في رعاية الطفل من خلال ACCESSNebraska	(800) 383-4278	dhhs-access-neb-menu.ne.gov/start/?tl=en
- Child Care Aware of America موارد نبراسكا	ترخيص مقدم الرعاية، وخط الشكاوى. ورابط للتحقق من خلفية مقدمي رعاية الأطفال في نبراسكا	(800) 424-2246	childcareaware.org/state/nebraska
- Child Care Aware of America أسر العسكريين	يمكنك البحث عن مقدمي رعاية الأطفال المعتمدين من وزارة الدفاع والمساعدة في دفع تكاليف رعاية الطفل لأسر العسكريين.	(800) 424-2246	childcareaware.org/fee-assistancerespite/military-families
معلومات عن إعانة رعاية الأطفال	معلومات عن برنامج إعانة رعاية الأطفال	(402) 471-9152	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Care-Subsidy-Information-for-Parents.aspx
معلومات عن رعاية الأطفال للأباء والأمهات من إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا	يمكنك البحث عن مقدمي رعاية الأطفال وإرشادات حول اختبار مقدمي رعاية الأطفال والموارد واللوائح الخاصة للأباء والأمهات	(800) 600-1289	dhhs.ne.gov/Pages/Search-for-Child-Care-Providers.aspx
الموارد والإحالات لرعاية الأطفال	لائحة رعاية الأطفال، ومعلومات الإعانة، وغيرها من أدوات تقييم مقدمي خدمات رعاية الأطفال المحتملين	(800) 892-4453	education.ne.gov/oec/child-care-resource-and-referral
الباحث عن المكان المناسب لرعاية الطفل	بعد نظام الموارد والإحالات في نبراسكا (NRRS) قاعدة بيانات على مستوى الولاية توفر معلومات وموارد حول رعاية الأطفال؛ ويمكنك البحث فيه عن مراكز رعاية الأطفال والموارد والخدمات في جميع أنحاء الولاية	(800) 746-8420	nrrs.ne.gov/therightplace

الطعام والتغذية

Choose MyPlate	موارد للأباء والأمهات الذين لديهم مخططات نمو قابلة للتخصيص ومعلومات عن مجموعة الطعام؛ ونصائح للانفاقيين في الأطعمة؛ وسلامة الغذاء	choosemyplate.gov
----------------	---	-------------------

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
بحوث وتعليم الحساسية الغذائية (FARE)	معلومات عن الحساسية الغذائية، بما في ذلك مجموعات الدعم		foodallergy.org
سلامة الغذاء	معلومات عن سلامة الغذاء للأطفال دون سن الخامسة.		foodsafety.gov/risk/children
برنامج الطعام والتغذية التكميلي (SNAP)	يساعد برنامج مساعدة التغذية التكميلية (SNAP) المستفيدين على شراء الطعام لرفع مستوى التغذية للأسر ذات الدخل المنخفض.	(800) 221-5689 (وزارة الزراعة الأمريكية الوطنية) (402) 472-3121	dhhs.ne.gov/Pages/SNAP.aspx
التغذية التكميلية الخاصة للنساء والأطفال الرضع والأطفال (WIC)	توفر طعاماً صحيحاً دون أي تكلفة، وتدعم الرضاعة الطبيعية، ومعلومات غذائية، وإحالات	(402) 471-3121	dhhs.ne.gov/Pages/WIC.aspx

التنمية والتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة

developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return	5 خطوات لبناء أساس قوي في دماغ الطفل لجميع عمليات التعلم والنمو في المستقبل من خلال تفاعلات الإرسال والإعادة		5 خطوات لبناء الدماغ من خلال الإرسال والإعادة
healthychildren.org/english/ages-stages/Pages/default.aspx	معلومات من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول النمو من مرحلة ما قبل الولادة إلى 21 سنة		الأعمار والمراحل - أطفال أصحاء
cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html	موارد لسلامة الطفل ونموه	(800) 232-4636	مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها - نمو الطفل
developingchild.harvard.edu	معلومات مستندة إلى الأدلة حول نمو الطفل وتعليمه	(617) 496-0578	مركز نمو الطفل
child.unl.edu/family-resources	يوفّر معلومات وموارد حول نمو الطفل مبكراً	(402) 727-2775	النمو في مرحلة الطفولة المبكرة - Nebraska Extension
education.ne.gov/oec/early-childhood-training-center	موارد المكتبة والمعلومات الخاصة بالأبوة ورعاية الطفل الجيدة وغيرها من موارد مرحلة الطفولة المبكرة.	(800) 892-4453	مركز التدريب في مرحلة الطفولة المبكرة
cdn.education.ne.gov/wp-content/uploads/2018/06/ELG-PDF.pdf	رفيق للوالدين لتوجيهات التعليم المبكر		مؤسسات التعليم المبكر
education.ne.gov/oec/early-learning-guidelines	تعد معايير نبراسكا للتعلم والنمو منذ الولادة حتى خمس سنوات موجداً لمساعدة الأسر في دعم تعلم الأطفال الصغار ونموهم		إرشادات التعليم المبكر

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
Early Head Start, Head Start	يوفر Head Start خدمات شاملة وحيدة- في مجالات التعليم والتغذية ودعم الأسرة ومشاركة الوالدين - لإعداد الأطفال ذوي الدخل المنخفض وعائلاتهم للمدرسة ومنحهم "سبقية" لخروج من دائرة الفقر		neheadstart.org education.ne.gov/oec/hssco-head-start-state-collaboration-office
Milestone Moments – CDC	دليل مرجعي للتحقق من مؤشرات النمو التي بلغها طفلك في كل عمر	(800) 232-4630	cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html
الرابطة الوطنية لتعليم الأطفال الصغار (NAEYC)	موارد قائمة على الأبحاث والنصائح والأفكار للعائلات - من نمو الطفل إلى القراءة والكتابية والموسيقى والرياضيات		naeyc.org/our-work/for-families
مؤسسة النوم الوطنية	معلومات عن نوم الأطفال، بما في ذلك الأنشطة الروتينية ومقدار النوم الذي يجب أن يحصل عليه طفلك		sleepfoundation.org/sleep-topics/children-teens-sleep
خدمة البث العامة - موارد مناسبة للأطفال	المكان الأكثر ثقة لاستطلاع واستكشاف العالم الكبير الرائع من حولهم: PBS KIDS		pbskids.org
جاهز للنجاح - إدارة التعليم في نبراسكا	ما الذي تريد الأسر معرفته عن بدء الدراسة في نبراسكا		education.ne.gov/oec/ready-for-success
البقاء على المسار الصحيح	موقع ويب وتطبيق لهاتف المحمول لتنبيه المراحل الرئيسية للنمو		edn.ne.gov/cms/resources/staying-on-track-as-your-child-grows-and-learns
Step Up to Quality	العنوان على برنامج طفلة مبكرة عالي الجودة	(844) 807-5712	education.ne.gov/stepuptoquality
Vroom	تقدم Vroom نصائح مجانية حول دعم نمو دماغ الأطفال الصغار، وتتوفر النصائح على الإنترنت أو عبر رسالة نصية		vroom.org
Zero to Three	موارد لبناء علاقات صحية مع الرضع والأطفال الصغار		zerotothree.org/early-learning

تربية الأطفال والحياة الأسرية

الخط الساخن في بويرتاون	دعم للأباء والأمهات من خبراء سلوك الطفل	(800) 448-3000	boystown.org/parenting/Pages/default.aspx
Circle of Security-Parenting	برنامج مصمم لتعزيز أمن الارتباط بين الوالدين والأطفال.		necosp.org/home

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
المشاركة في التربية لأطفال ناجحين	برنامج تعليمي للعائلات حول إجراءات الطلاق أو تعديل الحضانة أو الانفصال	(855) 308-8037	child.unl.edu/coparenting
أساسيات التربية للأطفال الصغار والأطفال في مرحلة ما المدرسة - CDC	نصائح للتعامل مع تحديات تربية الأطفال الشائعة للأطفال من سن 2 إلى 4 سنوات، وتحظى معلومات حول التواصل مع طفلك وإنشاء قواعد واستخدام المهمة الزمنية، والكثير غير ذلك		cdc.gov/parents/essentials
Fussy Baby Network	استشارات هاتفية مجانية لمساعدة الأسر التي تكافح مع بكاء الأطفال الرضع أو نومهم أو تغذيتهم	(888) 431-2229	erikson.edu/fussy-baby-network
Just in Time Parenting	نشرة Just in Time Parenting مجانية لتربية الأطفال يتم تسليمها بواسطة البريد الإلكتروني وتتعلق بعمر الطفل واحتياجاته.		jitp.info
Nebraska Extension – The Learning Child	موارد عن رعاية الأطفال وتنمية الطفل	(402) 727-2775	child.unl.edu
لجنة مكتبة نبراسكا	موارد الوالدين للأطفال والشباب		nlc.nebraska.gov/youth/parents.aspx
PBS Parents	الألعاب والأنشطة التعليمية. يتضمن معلومات وفيرة عن نمو الطفل والتعلم المبكر		pbs.org/parents
نصائح تربية الأطفال الإيجابية - CDC	نصائح تربية الأطفال الإيجابية لباء الأطفال من الولادة إلى 17 سنة		cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html
– موارد الوالدين Ready Rosie	توفر Ready Rosie موارد لدعم مشاركة الأسرة	(940) 243-5300	readyrosie.com

الإعاقات وذوي الاحتياجات الخاصة

abledata.acl.gov	معلومات عن الأدوات والتقنيات لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة	(800) 227-0216	AbleData
answers4families.org	يوفّر معلومات وفرصاً للحوار والتعليم والدعم لمواطنين نبراسكا ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم	(800) 746-8420	Answers for Families
hhs.gov/programs/topic-sites/autism/index.html	معلومات حول العلامات؛ والفحص والتشخيص؛ والأبحاث؛ والمنشورات؛ والمنظمات الداعمة		معلومات حول التوحد

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
Early Development Network	توفر معلومات حول الخدمات والدعم للأطفال الرضع والأطفال الصغار ذوي الإعاقة وأسرهم؛ تطبيق للمراحل الرئيسية للنمو مجاني متاح للتنزيل	(888) 806-6287	edn.ne.gov/cms/families
الكشف المبكر للسمع والتدخل - NDHHS	يُوفر برنامج الكشف المبكر للسمع والتدخل في نبراسكا (NE-EHDI) معلومات وموارد حول فحص السمع عند الأطفال حديثي الولادة، والتقييمات التشخيصية، والتدخل المبكر، والمنزل الطبي، ودعم الأسرة، وفحص السمع الدوري	(402) 471-6733	dhhs.ne.gov/Pages/Hearing-Detection-and-Intervention.aspx
برنامج الأطفال المعوقين والمعاقين طبياً	يقدم المساعدة للشباب ذوي احتياجات الرعاية الخاصة، وقد يساعد في دفع التكاليف الطبية التي لا يغطيها التأمين أو Medicaid أو غيرها من الموارد		dhhs.ne.gov/Pages/Medically-Handicapped-Children.aspx
بويز تاون الوطني للبحوث - My Baby's Hearing	موقع ويب للإجابة على الأسئلة حول فحص السمع عند حديثي الولادة والخطوات الواجب اتخاذها بعد تشخيص فقدان السمع		babyhearing.org
المركز الوطني للصحة والنشاط البدني والإعاقة	خمس خطوات لتربية طفل معاق	(800) 900-8086	nchpad.org/1416/6300/Steps-for-Raising-a-Child-with-a-DisabilityNational
Nebraska ChildFind	معلومات لآباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة حول حقوقهم وموارد المتناهي	(888) 806-6287	childfind.ne.gov
لجنة نبراسكا للصم وضعاف السمع	خدمة الإحالات، والموارد والأجهزة المساعدة للصم وضعاف السمع في نبراسكا	(800) 545-6244	ncdhh.nebraska.gov
تدريب ومعلومات الآباء (PTI) في نبراسكا	مورد على مستوى الولاية لعائلات الأطفال المعاقين واحتياجات الرعاية الخاصة	(800) 284-8520	pti-nebraska.org

السلامة والطوارئ

معلومات السلامة في مقعد السيارة Safe Kids Nebraska -	معلومات حول كيفية تركيب مقعد الطفل في السيارة بشكل صحيح، العنور على فني مؤهل لسلامة الركاب الأطفال	(800) 745-9311	safekidsnebraska.org/carseats
الخط الساخن لإساهة معاملة الأطفال	الإبلاغ عن حالات إساءة معاملة الأطفال المستتبه بها إلى إدارة الصحة والخدمات الإنسانية أو قوات إنفاذ القانون المحلية	(800) 652-1999	nebraska.networkofcare.org/aging/services/agency.aspx?pid=ChildProtectiveServicesC_PS_1454_1_0
Child Care Aware	موارد الاستعداد للطوارئ والتخطيط	(703) 341-4111	usa.childcareaware.org/advocacy-public-policy/crisis-and-disaster-resources/

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
إصابات الأطفال قابلة للمنع - مركز السيطرة على الأمراض	كيف يستطيع الآباء ومقدمو الرعاية لعب دور إنقاذ الحياة في حماية الأطفال من الإصابات	(800) 232-4636	cdc.gov/safechild/index.html
بيتك آمن للأطفال - مجلس السلامة الوطني	المناطق عالية الخطورة، ونصائح السلامة، والأجهزة المساعدة		nsc.org/home-safety/safety-topics/child-safety/childproofing
إدارة المواصلات	معلومات حول سلامة الركاب الأطفال وتركيب مقاعد السيارة بشكل صحيح	(402) 471-4567	dot.nebraska.gov
الخط الساخن للرصاص	حماية عائلتك من التعرض للرصاص	(800) 424-5323	epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead
الخط الساخن الوطني للبلاغ عن حالات ابتلاء البطاريات	الوقاية والخطوات الواجب اتخاذها في حالة ابتلاء بطاريات الزر	(800) 498-8666	nsc.org/home-safety/safety-topics/child-safety/button-batteries
المركز الوطني لمتلازمة هز الطفل الرضيع	معلومات وموارد للوقاية من متلازمة هز الطفل الرضيع		dontshake.org
المكتبة الوطنية للطب	موضوعات متعددة بما في ذلك السلامة في سرير الأطفال والسلامة في الحمام، وموضوعات مصنفة حسب العمر		medlineplus.gov/childsafety.html
مجلس السلامة الوطني في نبراسكا	فصول الإسعافات الأولية والإعاش القلب الرئوي	(402) 896-0454	safenebraska.org
مكافحة السموم	مركز اتصال سري للممرضات والصيادلة والأطباء لتقدير الوضع وتقديم توصيات العلاج	(800) 222-1222	poison.org
الصليب الأحمر	نصائح لسلامة الأطفال ودورس في الإنعاش القلب الرئوي؛ وتركيب كاشف دخان مجاناً		redcross.org getasmokealarm.org
SafeHome	نصائح لجعل منزلك آمناً لطفلك		safehome.org/resources/childproofing-guide
Safe Kids Nebraska	دليل لنصائح السلامة والأحداث المحلية على مستوى الولاية لتعزيز سلامه الأطفال	(402) 471-8749	safekidsnebraska.org
النوم الآمن ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)	الاحتياطات التي يمكن اتخاذها للحد من متلازمة موت الرضع المفاجئ وغيرها من الموارد المفيدة		dhhs.ne.gov/Pages/SIDS.aspx
موت المفاجئ للرضع ومتلازمة موت الرضع المفاجئ - CDC	التعرف على ممارسات النوم الآمن والتوصيات الأخرى للحد من مخاطر موت الرضع المفاجئ؛ ومتلازمة موت الرضع المفاجئ		cdc.gov/sids/Parents-Caregivers.htm

الصحة العاطفية ومنع العنف

ال الوقاية من إصابة الرأس البالغة	مجموعة متنوعة من الموارد المدرجة لمساعدة الوالدين على معرفة المزيد حول سلامة الرضع والأسرة لمنع متلازمة هز الطفل الرضيع	(402) 471-0165	dhhs.ne.gov/Pages/Abusive-Head-Trauma-Resources.aspx
-----------------------------------	---	----------------	--

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
إدارة خدمات حماية الأطفال (CPS) في نبراسكا	إبلاغ عن حالات إساءة معاملة الأطفال المستثنى بها إلى إدارة الصحة والخدمات الإنسانية أو قوات إنفاذ القانون المحلية	(800) 652-1999	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Abuse.aspx
الخط الساخن الوطني لإساءة معاملة الأطفال من Childhelp	المساعدة في مشاكل الانضباط وتوتر الوالدين؛ ومنع إساءة معاملة الأطفال	(800) 422-4453 (متاح الانصال أو الرسائل النصية)	childhelp.org/hotline
الاكتئاب والحمل	فهم الاكتئاب المرتبط بالحمل وموارد مفيدة	(402) 471-0165	dhhs.ne.gov/Pages/Post-Partnum-Depression.aspx
الخط الساخن لمكافحة العنف المنزلي	توفر شبكة أمان للخدمات على مدار 24 ساعة	(800) 799-7233	nebraskacoalition.org/get_help/help.html
Mental Health America	معلومات عن الصحة العقلية، بما في ذلك أدوات الفحص والمساعدة الذاتية	(800) 969-6642	mhanational.org
خط مساعدة الأسر في Nebraska	مورد مجاني للأباء والأمهات الذين لديهمأطفال من جميع الأعمار والذين لديهم أي نوع من الأسئلة فيما يتعلق بسلوك طفلهم.	(888) 866-8660	dhhs.ne.gov/pages/Nebraska-Family-Helpline.aspx
شبكة دعم الأسر في Nebraska	تساعد الأسر التي لديها أطفال يعانون من إعاقات سلوكية أو عقلية أو عاطفية	(800) 245-6081	nefamilysupportnetwork.org
Postpartum Support International	معلومات أساسية حول اضطرابات المزاج والقلق المحبيطة بالولادة، بما في ذلك عوامل الخطر والأعراض والعلاج.	(800) 944-4773	postpartum.net
الخط الساخن للإبلاغ عن حالات الاعتداء الجنسي	دليل معلومات وموارد للبرامج التي تقدم خدمات الدعم	(800) 656-4673	nebraskacoalition.org/get_help/help.html
- Suicide Prevention Lifeline الوطنية	توفر Lifeline دعماً مجانياً وسريعاً على مدار 24 ساعة للأشخاص الذين يعيشون في محنة	(800) 273-8255	suicidepreventionlifeline.org
منع الانتحار - نبراسكا	موقع ويب في نبراسكا يتضمن معلومات حول موارد منع الانتحار برعاية الولاية	(800) 273-8255	dhhs.ne.gov/Pages/Suicide-Prevention.aspx

تعاطي المخدرات

Al-Anon	مجموعات دعم مجانية للعائلة وأصدقاء الأشخاص الذين يتعاطون الكحول أو المخدرات	(888) 425-2666	al-anon.org
Nar-Anon	مجموعات دعم مجانية للعائلة وأصدقاء الأشخاص الذين يتعاطون الكحول أو المخدرات		nar-anon.org
المركز الوطني لإدمان الكحول وتعاطي المخدرات	قائمة بمراكز علاج المخدرات والكحول	(800) 784-6776 متاح 24 ساعة	nationaltoolkit.csvw.fsu.edu/resource/national-alcoholism-and-substance-abuse-information-center-1-800-784-6776

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
خط الإقلاع عن تعاطي التبغ في نبراسكا	موارد للمساعدة في الإقلاع عن تعاطي التبغ	(800) 784-8669	dhhs.ne.gov/Pages/Get-Help-to-Quit.aspx
العلاج والتعافي	فأئمة بوكالات الخدمات المحلية على مستوى الولاية لبرامج علاج وتعافي الأطفال والبالغين	خط مساعدة الأسرة: (888) 866-8660 خط المساعدة الريفية: (800) 464-0258	dhhs.ne.gov/Pages/Addiction-Treatment-and-Recovery.aspx

الاحتياجات الأساسية والمساعدة الاقتصادية

2-1-1 Nebraska/Iowa	يوفّر معلومات حول الخدمات الصحية والإنسانية للحواملي والأطفال والأسر	2-1-1	211iowa.org
الخط الساخن لدعم الأطفال	الأسئلة الشائعة ومعلومات الاتصال لدعم الأطفال في نبراسكا	(877) 631-9973	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Support-FAQs.aspx
التعامل مع مرض السكري	نصائح نمط الحياة الصحي والرعاية الصحية للتعامل مع مرض السكري	(800) 232-4636	cdc.gov/diabetes/managing/index.html
الائتمان الضريبي للدخل المكتسب - نبراسكا	يسرد Community Action of Nebraska المكاتب في جميع أنحاء الولاية التي قد تساعد الوالدين في تقديم الائتمان الضريبي للدخل المكتسب (EITC)		canhelp.org/get-help
الممساعدة الاقتصادية	الوصول إلى الخدمة المركزية من AccessNebraska من المساعدة العامة برعاية الولاية	(800) 383-4278	dhhs.ne.gov/pages/accessnebraska.aspx
إعداد ضريبة الدخل المجاني	يتم تدريب منسق خدمة الأسرة للمساعدة في إعداد النماذج الضريبية والإجابة على الأسئلة المنخفض		nencap.org/services/free-income-tax-preparation
رابطه المركز الصحي في نبراسكا	معلومات إنقاذ حياة حول الوقاية والفحص وموارد العلاج	(800) 232-4636	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx
الوقاية من HIV/AIDS ورعايتها للمصابين به	المواقع ومعلومات الاتصال للمرافق التي تزود مواطنين نبراسكا بخدمات الرعاية الأولية والوقائية المتكاملة والمعقولة والجيدة بما في ذلك الخدمات الطبية والأسنان والحضرية السلوكية	(800) 232-4636	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx
الوقاية من HIV/AIDS ورعايتها للمصابين به	معلومات إنقاذ حياة حول الوقاية والفحص وموارد العلاج	(800) 232-4636	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
المساعدة القانونية - قانون الأسرة	المعلومات والمساعدة للأسر ذات الدخل المنخفض المتعلقة بحالات الحضانة والطلاق والعنف المنزلي	(877) 250-2016	legalaidofnebraska.org/how-we-help/what-we-do/children-and-families
إرشادات الأهلية Medicaid للتأمين الصحي	يستطيع أي شخص التقدم للحصول على المزايا والتعامل مع احتياجات Medicaid والمساعدة الاقتصادية على موقع ويب ACCESSNebraska من جهاز كمبيوتر في أي مكان وفي أي وقت.	(855) 632-7633	dhhs.ne.gov/pages/accessnebraska.aspx
National Diaper Bank Network	يساعد National Diaper Bank في توفير الحفاضات لعائلات المحتاجة.		nationaldiaperbanknetwork.org/member-directory
إدارات الصحة المحلية في نبراسكا	تقديم الإدارات الصحية المحلية خدمات مجتمعية منخفضة التكلفة وبدون تكاليف للأطفال والأسر.		dhhs.ne.gov/Pages/Local-Health-Departments.aspx
Planned Parenthood	الرعاية الصحية الإنجابية الحيوية والتربية الجنسية ومعلومات	(800) 230-PLAN	plannedparenthood.org
المستأجنة المؤقتة للعائلات (TANF)	المساعدة النقدية للأسر ذات الدخل المنخفض التي لديها أطفال	(800) 383-4278	dhhs.ne.gov/Pages/TANF.aspx
United Way	قد توفر United Way معلومات حول مجموعة متنوعة من البرامج المجانية في المجتمعات		unitedway.org/local/united-states/nebraska
جمعية الممرضين الزائرين - دعم تربية الأطفال	تقديم جمعية VNA أربعة برامج زيارات منزلية طوعية للأسر المعروضة للخطر التي لديها أطفال أو أطفال صغار	(402) 930-4082	vnatoday.org/services/community-care/parenting-support
الأباء بالحضانة والتبني			
Lutheran Family Service of Nebraska, Inc.	تقديم خدمات التبني والرعاية البديلة والدراسة المنزلية		lfsneb.org
جمعية الآباء بالحضانة والتبني في نبراسكا (NFAPA)	توفر جمعية NFAPA موارد ومعلومات للأباء بالحضانة والتبني في نبراسكا.	(402) 476-2273	nfapa.org
Nebraska Friends of Foster Care (NFFC)	تهدف NFFC إلى تحسين حياة الأطفال الخاضعين للحضانة عن طريق قبول وتمويل طلبات المواد والخبرات التي تكون عادة صعبة المتناول للعائلات الحاضنة ذات الميزانيات المحدودة.		ne-friends.org

ملاحظات

ملاحظات

NEBRASKA

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



Centennial Mall South 301
Lincoln, Nebraska 68509
471-3121 (402)
dhhs.ne.gov



Centennial Mall South 301
Lincoln, NE 68508
471-2295 (402)
education.ne.gov



N EXTENSION

Agricultural Hall 211
Lincoln, NE 68583
472-2966 (402)
extension.unl.edu



Centennial Mall South, Suite 200 215
Lincoln, Nebraska 68508
476-9401 (402)
nebraskachildren.org



South 13th Street, Suite 600 301
Lincoln, Nebraska 68508
261-9671 (402)
firstfivenebraska.org

