التعلم يبدأ
منذ الولادة

تلقى المشروع الموضح الدعم من مبادرة منحة النمو لمرحلة 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 يُقدّم هذا الكتيب إلى والدي كل طفل يُولد في نبراسكا لتوفير معلومات حول نمو الطفل ورعاية الطفل وكيف يتعلم الأطفال وصحة الأطفال والخدمات المتاحة للأطفال والآباء وأية معلومات أخرى ذات صلة.

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

نأمل أن تجدوا هذا المورد مفيدًا.

مع أطيب التحيات،

مات بلومستيدت
مفوض التعليم في نبراسكا

دانيت ر. سميث
المدير التنفيذي، إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

شكر وتقدير

مجموعة عمل التعلم يبدأ منذ الولادة

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

الرئيسان المشاركان لمجموعة العمل:

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

آدم فيسر، مساعد السياسات، *First Five Nebraska*

المساهمون في مجموعة العمل:

ويندي بيكر، دعم إدارة المشاريع،
مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

ليندسي برادوك، مديرة برنامج ترخيص خدمات الأطفال،
إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

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

لين ديفريس، 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 فوجد، معلم إرشاد، *Nebraska Extension*

جيسيكا هاغرباومر، ممثلة الآباء،
مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

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

ريك هيلويغ، منسق توعية الأطفال،
مستشفى الأطفال والمركز الطبي

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

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

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

دينا جونسون، موارد وإحالة رعاية الطفل،
إدارة التعليم في نبراسكا

ستيفاني نوست، رئيس جمعية Nebraska Head Start،
مدير Dodge County Head Start، *Dodge County Head Start*

إيمي لابوينت، مديرة التعليم، *Winnebago Tribe of Nebraska*

الدكتورة كارلا ليستر، طبيبة أطفال، *مستشفى الأطفال والمركز الطبي*،
مركز الطفل والمجتمع

شارلوت لويس، مدير مشروع، نظام الموارد والإحالة في نبراسكا، *مركز الأطفال والأسر والقانون*

جوان لوبيرز، مديرة التعاون في الولاية لبرنامج Head Start
إدارة التعليم في نبراسكا

أنجيل مايبيري، منسق التعليم المبكر، *وحدات الخدمة التعليمية رقم 2 ورقم 7 – منطقة بلات فالي*

مايك ميدويك، مدير الاتصالات، *First Five Nebraska*

كيري ميلر، سفير برنامج التصرف المبكر التابع لمركز مراقبة الأمراض والوقاية منها، *معهد مونرو ماير التابع للمركز الطبي لجامعة نبراسكا*

جاكي مولين، مديرة برنامج صحة الأم والرضع،
إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا

سارة 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 ريتشاردز، منسقة التعليم المبكر، *مدارس غراند أيلاند العامة*

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

آشلي شميت، ممثل الآباء،
مؤسسة نبراسكا للأطفال والأسر

سوزان شنايدر، مديرة 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 والأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، *تدريب الآباء والمعلومات*

كاري سوليفان، المدير التنفيذي، *Providers Network, Inc*.

الدكتورة ديبرا توميك، المدير الطبي المشارك،
مركز الطفل للطفل والمجتمع

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

ميندي وول، مشرف CC RD، *إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا*

لادونا ويرث، معلم إرشاد – مقاطعة هولت،
Nebraska Extension Northeast

فهرس المحتويات

الحمل والولادة 4
زيارات الرعاية الصحية أثناء الحمل 4
التغذية 5
النشاط البدني 5
الراحة 5
الاعتناء بأسنانك 5
أشياء ينبغي تجنبها 6
رعاية الطفل 6
خطة الولادة 7

اصطحاب الطفل إلى المنزل 8
السلامة في مقعد السيارة 8
الرعاية بعد الولادة 8
الحفاظ على سلامة طفلك 9
الرضاعة الطبيعية 9

السنة الأولى لطفلك 10
حماية طفلك 10
إصابة الرأس البالغة 10
تهدئة طفلك 11
خطط المغص والبكاء 11
السلامة أثناء النوم 13
دعم نمو طفلك: من الولادة حتى عمر 6 أشهر 13
دعم نمو طفلك: من عمر 6 أشهر إلى 12 شهرًا 14
المراحل الرئيسية 15
الكتب واستراتيجيات القراءة: من الولادة حتى 6 أشهر 17
الكتب واستراتيجيات القراءة: من عمر 6 أشهر إلى 12 شهرًا 17

من سنة إلى سنتين 18
الأنشطة الروتينية والتوجيه والانضباط 18
دعم نمو طفلك 19
المراحل الرئيسية 20
الكتب واستراتيجيات القراءة 21

من سنتين إلى 3 سنوات 22
الأنشطة الروتينية 22
التوجيه والانضباط 22
إعادة التفكير في رد فعلك 23
تعلم استخدام المرحاض 24
علامات الاستعداد 24
دعم نمو طفلك الذي يتعلم المشي 25
المراحل الرئيسية 26
الكتب واستراتيجيات القراءة 27

من 3 إلى 5 سنوات 28
التوجيه والانضباط 28
الأنشطة الروتينية 28
دعم نمو طفلك 29
التحضير لرياض الأطفال 31
المراحل الرئيسية 32
الكتب واستراتيجيات القراءة 33

الحفاظ على سلامة طفلك 34
السلامة داخل السيارة 34
الأنشطة الروتينية للنوم والسلامة أثناء النوم 35
السلامة في المنزل 36
السلامة في الشارع والحي 36
المواد الشائعة التي يمكن أن تسمم الأطفال 37
السلامة في حمام السباحة والمياه 37

دعم الصحة البدنية لطفلك 38
زيارات الطفل المتمتع بصحة جيدة 38
التطعيمات 38
صحة الفم 39
البصر 39

الطعام والتغذية 40
التغذية: من الولادة حتى 6 أشهر 40
التغذية: من 6 أشهر إلى سنة واحدة 42
السلامة على المقعد المرتفع 42
الطعام والتغذية: من سنة إلى سنتين 43
الطعام والتغذية: من 2 إلى 5 سنوات 44
رفض تجربة أطعمة جديدة 45

صحتك العاطفية 46

اختيار رعاية الطفل عالية الجودة 48
البدء مبكرًا 48
معرفة المزيد حول اختيار رعاية الطفل عالية الجودة 48
أسئلة يجب طرحها عند البحث عن رعاية الطفل عالية الجودة 49
رعاية الطفل المرخصة 50
طلب كتيب الأسرة 50
موارد إضافية 51

الموارد 52
نصائح للعثور على الموارد على الإنترنت 52

الحمل والولادة

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

زيارات الرعاية الصحية أثناء الحمل

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

- أخبري طبيبك عن أي أدوية وفيتامينات وأعشاب ومواد تتناولينها.
- سيفحص طبيبك في كل زيارة نبضات قلب طفلك وصحتك. وقد يتحقق أيضًا من نمو طفلك.
- قد يجري طبيبك فحصًا لدمك للتأكد من عدم وجود مشاكل، مثل السكري. وتوجد أنواع علاج عديدة لهذه المخاوف.
- من الممكن أن تساعدك الزيارات في مراقبة وزنك. وقد يشارك طبيبك الأفكار للحفاظ على وزن صحي أثناء الحمل. تحدثي إلى طبيبك حول مقدار الوزن الذي يجب أن تكتسبيه. 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.

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

يُبقيك 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.
- تناولي الأطعمة الغنية بالبروتين. اختاري اللحوم الخالية من الدهون أو الفاصوليا أو البيض أو التوفو.
- تناولي قدرًا كبيرًا من الفاكهة الطازجة كل يوم.
- تناولي الخضروات كل يوم.
- اختاري الخبز والحبوب الكاملة والمعكرونة.
- تجنبي اللحوم الباردة والبيض النيئ أو غير المطهو جيدًا والجبن الطري والبراعم النيئة. وقللي من كمية السمك الذي تتناولينه.
- إذا كنت تعانين من حرقة في المعدة، فتناولي وجبات صغيرة وتجنبي الاستلقاء بعد الأكل مباشرة.
- تناولي الفيتامينات السابقة للولادة يوميًا. وتوفر هذه الفيتامينات العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك لمساعدة طفلك على النمو، مثل حمض الفوليك الإضافي. ويعد 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. تحدثي إلى طبيبك حول الأنشطة التي تدعم صحتك. وقد يوصي طبيبك بالمشي والسباحة. وتجنبي 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 بمقدورك، 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.
- استعملي خيط التنظيف مرة واحدة في اليوم.

تفضلي زيارة موقع الجمعية الأمريكية لطب الأسنان للحصول على معلومات حول أهمية صحة الأسنان أثناء الحمل:
mouthhealthy.org

نصائح للرعاية لك ولطفلك أثناء الحمل

الشهور الثلاثة الأولى الأسابيع من 1 إلى 13

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

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

الشهور الثلاثة الثانية الأسابيع من 14 إلى 26

قد تبدأين في الشعور بحركة طفلك. وقد تشعرين بامتلاك المزيد من الطاقة. ويعد النشاط أمرًا رائعًا لطفلك. وتنمو في هذه الفترة حواس طفلك. وينام 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.

الشهور الثلاثة الأخيرة الأسابيع من 27 إلى الولادة

- استلقي على جانبك الأيسر لزيادة تدفق الدم إلى طفلك. وتجنبي النوم على ظهرك.
- اتصلي بطبيبك إذا كنت تعانين من صداع قوي، أو بدأ ووزنك فجأة في الزيادة، أو إذا كنت تعانين من تورم شديد.
- ارتدي جوارب داعمة إذا كنت تعانين من الدوالي.

أشياء ينبغي تجنبها

قد يكون من الصعب تغيير عادات مثل التدخين. ويؤثر كل شيء تضعينه في جسمك على طفلك. وحتى الكميات الصغيرة قد تكون ضارة. وتشمل بعض المواد الضارة ما يلي:

- التبغ، بما في ذلك تبغ المضغ
- التدخين (السجائر الإلكترونية وأقلام الفيب والماريجوانا)
- الكحول
- بعض الأدوية، سواء عن طريق وصفة طبية أو بدون وصفة طبية
- مخدرات الشوارع

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لوقف استخدام هذه المواد أو غيرها، فاتصلي على رقم **(800) 662-4357** أو تفضلي زيارة موقع **samhsa.gov/find-treatment**. ويمكنك أيضا الاتصال برقم **(800) 780-2294** للتحدث مع مستشار للإقلاع عن المخدرات أو الكحول. تفضلي بزيارة 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 تخططين 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

ولادة طفلك. تفضلي بزيارة برامج رعاية الطفل في منطقتك. ويرجى الرجوع إلى قسم *اختيار 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 وقتًا ممتعًا. وقد تشعرين أيضًا بإحساس عاطفي غامر. وقد يكون من المفيد وضع خطة للولادة. وقبل وضع خطة الولادة الخاصة بك، تعرفي على الولادة، واحضري صفًا محليًا للولادة والرضاعة الطبيعية، وخططي لزيارة المكان الذي تنوي إنجاب طفلك فيه.

عند وضع خطة ولادة، قد يكون من المفيد الاحتفاظ بخياراتك للولادة في صفحة واحدة. ركزي 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 مرنة وتذكري أن سلامتك أنت وطفلك هي الجانب الأكثر أهمية.

يمكنك معرفة المزيد حول وضع خطة ولادة على موقع الجمعية الأمريكية للحمل (americanpregnancy.org) أو KidsHealth (kidshealth.org) وابحثي عن "birth plan" ("خطة الولادة")).

اعرفي المزيد حول التالي قبل وضع خطة ولادتك:

- الحمل والولادة
- لماذا قد تحتاجين لعملية ولادة قيصرية
- حمل طفلك وملامسة بشرته لبشرتك (على صدرك العاري) مباشرة بعد الولادة
- الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة
- الرضاعة الطبيعية وإنشاء مجموعة دعم للرضاعة الطبيعية تضم مستشارًا 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 أيضًا خيارات للتأكد من تركيب مقعد السيارة بشكل صحيح. يرجى الرجوع إلى قسم *الحفاظ على سلامة طفلك* 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 لبضعة أسابيع. وإذا واجهت مشاعر قلق أو اكتئاب قوية، فمن المهم أن تطلبي المساعدة. تواصلي 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، فاتصلي بمنظمة Suicide Prevention Lifeline على رقم: (800) 273-TALK (8255).
- اتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا واشربي سوائل إضافية، خاصة إذا كنت ترضعين طفلك طبيعيًا.
- تحدثي إلى طبيبك حول ما إذا كان ينبغي عليك تناول فيتامينات أو مكملات أخرى.
- تحدثي إلى طبيبك قبل تناول أي أدوية جديدة، خاصة إذا كنت ترضعين طفلك طبيعيًا. ويتضمن ذلك الأدوية التي تناولتها قبل الحمل. ولا تكون بعض الأدوية الموصوفة آمنة أثناء الرضاعة الطبيعية أو أثناء تناول أدوية أخرى.
- تحدثي إلى طبيبك حول الموعد الآمن لبدء ممارسة التمارين الرياضية بعد إنجاب طفلك. إذا كانت الولادة طبيعية ولم يتضمن حملك سوى مضاعفات قليلة، فمن الآمن عادة بدء التمارين الرياضية بعد أيام قليلة من ولادة طفلك. ابدأي ببطء وتوقفي إذا شعرت بالألم. ويعد المشي البطيء وسيلة جيدة للعودة إلى نشاطك البدني مرة أخرى. تحدثي إلى طبيبك حول الخيارات الجيدة الأخرى.

الحفاظ على سلامة طفلك

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

- **MMR** (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)
- **DTaP** (الدفتيريا والكزاز 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 طبيعيًا خلال الساعة الأولى بعد الولادة.
- قد تحتاجين إلى بعض الدعم من أخصائي لمساعدة طفلك على الإمساك بالثدي.
- قد يكون الشهر الأول صعبًا وغامرًا. في العادة، يرضع الأطفال في كثير من الأحيان لبناء إمدادات الحليب ولا يحتاجون إلى اتباع جدول للرضاعة الطبيعية.
- قد يرضع طفلك على فترات متقاربة، وهذا يعني أن طفلك يرغب في الرضاعة الطبيعية بشكل متكرر على مدار عدة ساعات. ويحدث هذا غالبًا خلال ساعات المساء وبعد أسبوعين إلى 9 أسابيع من الولادة.
- يوفر لبن الأم أشياء تساعد جسم طفلك على مكافحة العدوى والوقاية من الأمراض ودعم النمو الصحي.
- احضري زيارات الطفل المتمتع بصحة جيدة لضمان حصول طفلك على ما يكفي من الطعام والنمو 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 المغري 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.

الآباء في سن المراهقة

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

السنة الأولى لطفلك

حماية طفلك

- يزيد التعرض للتدخين السلبي من خطر إصابة طفلك بالربو والمرض ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). تجنبي التدخين بجوار طفلك واطلبي من الأشخاص الآخرين عدم التدخين من حولهم أيضًا. 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. تجنبي وضع طفلك في السيارات أو المنازل التي يدخن فيها الناس.
- الجهاز المناعي لطفلك غير مكتمل النمو. اطلبي من الأشخاص غسل أيديهم بالصابون قبل حمل طفلك. واغسلي 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 العادي والسقوط الطبيعي في إصابة بالغة للرأس.
- لا تهزي طفلك الرضيع أبدًا. 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 أيضًا الشعور بالإحباط أو الشعور بالعجز إذا لم تستطيعي جعل طفلك يتوقف عن البكاء. وإذا شعرت بالإحباط، فاطلبي المساعدة أو اتصلي بخط لمساعدة الآباء. وإذا شعرت بالانزعاج، فضعي طفلك في مكان آمن على ظهره وابتعدي عنه. وتحققي من طفلك كل 10 دقائق.

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

الحد من مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ

تصف متلازمة موت الرضع المفاجئ غير المتوقع (SUIDS) 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 للآخرين بالتدخين حول طفلك.
- ضعي طفلك في سرير أطفال للنوم. ولا تنام 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**

تهدئة طفلك

- تشير الأبحاث إلى أن البكاء يزداد في عمر 2 إلى 3 أسابيع تقريبًا، ويحدث في أغلب الأحيان في عمر 6 إلى 8 أسابيع تقريبًا، ويبدأ في الانخفاض في عمر 3 إلى 4 أشهر تقريبًا.
- 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 تعززين النمو الصحي.
- سوف يؤدي توفير الراحة المستمرة لطفلك إلى تعليمه أنه يستطيع 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 شديدًا، ويبكي الرضيع لفترة طويلة دون سبب واضح. لا يوجد سبب معروف للمغص. وإذا كنت تعتقدين أن طفلك يبكي أكثر من اللازم، فحددي موعدًا مع طبيب للتأكد من عدم وجود أسباب غير ظاهرة.

- قد يكون المغص صعبًا للغاية لمقدمي الرعاية. ويرتبط بحالات أعلى من اكتئاب 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 (غالبًا في المساء).
- اطلبي المساعدة عندما تشعرين بالإرهاق أو الإحباط.

من الجيد أن تكون لديك خطة للأوقات التي يبكي فيها طفلك بشكل متكرر. وقد يساعدك فعل ما يلي:

- 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.

تذكري القواعد الأساسية للسلامة أثناء النوم

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

ب ينبغي وضع الطفل دائمًا على **ظهره**، على سطح مستوٍ 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 محشوة أو مصدات سرير الأطفال أو وسائد في سرير الأطفال. ويجب أن تكون الملاءة مثبتة بإحكام ويجب عدم وجود فجوات بين المراتب وقضبان سرير الأطفال.

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

السلامة أثناء النوم

تساعد ممارسة عادات النوم الآمنة في حماية طفلك من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). ولا يستطيع الأطفال حديثي الولادة حتى الآن السيطرة على أنماط نومهم واستيقاظهم. ولا يملك طفلك الرضيع القدرة على السيطرة على نفسه. وهذا هو السبب لعدم السماح لمولودك الجديد "بالبكاء". ويمكنك مساعدة طفلك 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 انتظامًا. يرجى الرجوع إلى قسم *الأنشطة الروتينية للنوم والسلامة أثناء النوم* في صفحة 35 للحصول على المزيد من المعلومات.

دعم نمو طفلك:
من الولادة حتى عمر 6 أشهر

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

- استجيبي لطفلك عندما يبكي.
- تحدثي إلى طفلك كثيرًا. ويمكنك شرح ما تفعلينه أنت أو أي شخص آخر.
- يحب الأطفال النظر إلى الوجوه. وامنحي طفلك انتباهك التام عدة مرات في اليوم. وأوقفي تشغيل التلفزيون واتركي هاتفك وتخلصي من أي عوامل أخرى تشتت الانتباه. واقض وقتًا وجهًا لوجه مع طفلك. وتحدثي أو غني أو افعلي حركات بوجهك.
- خلال الأشهر الأربعة الأولى من العمر، يركز الأطفال بشكل أفضل على الأشياء التي تبعد من 8 إلى 10 بوصات عن وجوههم.
- ابدأي تقديم ألعاب بسيطة تحفز حاسة البصر لدى طفلك (المرايا المقاومة للكسر)، وحاسة السمع (الخشخيشات أو ألعاب تشغل موسيقى لطيفة)، وحاسة اللمس (الألعاب المحشوة).
- حاولي حمل طفلك في أوضاع مختلفة بينما تتجولين في المنزل. وتحدثي عما ترينه.
- غني الأغاني واقرأي الكتب مع طفلك مع أداء الحركات المصاحبة، مثل "This Little Piggy" أو "Pat-A-Cake".

وقت الاستلقاء على البطن

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

دعم نمو طفلك:
من عمر 6 أشهر إلى 12 شهرًا

- شجعي طفلك على استكشاف أشياء جديدة وتجربة أنشطة جديدة.
- استمري في التحدث والقراءة والغناء لطفلك كثيرًا.
- 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 تتوقعي منه فهم القواعد. على سبيل المثال، استخدم أغطية على المقابس الكهربائية وامنعي طفلك من الوصول إلى المقابس.
- اصطحبي 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 فرصًا 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."

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 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 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 Network، يرجى الاتصال ببرنامج Nebraska ChildFind على رقم **(888) 806-6287** أو زيارة موقع **childfind.nebraska.gov**.

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 مبكرًا إذا كنت تعتقدين أن نموه قد تأخر.

حوالي شهرين من العمر

يبدأ الأطفال غالبًا فعل ما يلي:	تحدثي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك الرضيع ما يلي حتى الآن:
• التفاعل مع الأصوات • الابتسام للأشخاص • تهدئة أنفسهم لفترة وجيزة • إصدار أصوات غرغرة أو دمدمة • دفع نفسه لأعلى حتى عند وضعه على بطنه	• الابتسام للأشخاص • متابعة الأشياء أثناء تحركها • الاستجابة للضوضاء العالية • إبقاء رأسه لأعلى عند وضعه على بطنه

حوالي 4 أشهر من العمر

يبدأ الأطفال غالبًا فعل ما يلي:	تحدثي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك الرضيع ما يلي حتى الآن:
• 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	• مشاهدة الأشياء وهي تتحرك • وضع الأشياء في فمه • إبقاء رأسه ثابتة • إصدار أصوات • الابتسام للأشخاص

حوالي 6 أشهر من العمر

يفعل الأطفال في الغالب ما يلي:	تحدثي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك الرضيع ما يلي حتى الآن:
• الاستجابة لمشاعر الآخرين • معرفة ما إذا كان شخص غريبًا • الاستمتاع بالنظر إلى نفسه في المرآة • 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)	• 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)

حوالي 9 أشهر من العمر

يفعل الأطفال في الغالب ما يلي:

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

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

- التمتمة
- الاستجابة عند مناداته باسمه
- لعب ألعاب التقدم والتراجع
- النظر حيث تشيرين
- التعرف على الأشخاص المألوفين
- الجلوس بمساعدة الآخرين
- القدرة على الوقوف على قدميه بدعم منك

حوالي 12 شهرًا من العمر

يفعل الأطفال في الغالب ما يلي:

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

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

- الحبو
- الوقوف عند الدعم
- الإشارة
- البحث عن الأشياء التي تخفينها
- نطق أي كلمات
- تعلم الإيماءات (على سبيل المثال، هز رأسه والتلويح)
- الاحتفاظ بالمهارات (على سبيل المثال، إذا اعتاد التلويح لكنه لم يعد يفعل ذلك)

تطبيق متابعة المراحل الرئيسية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

يمتلك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تطبيقًا مجانيًا 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. تفضلي بزيارة موقع **cdc.gov/milestonetracker** لتنزيل التطبيق

الكتب واستراتيجيات القراءة: من الولادة حتى 6 أشهر

ليس من المبكر أبدًا بدء القراءة لطفلك. وتوفر مشاركة الكتب طريقة هادئة لتتعاملي مع طفلك. وفي هذا العمر، لا يكون التركيز على القصة، بل على علاقتكما والوقت الذي تقضيانه معًا.

أشيري الصور واذكري مسمياتها. وفي هذا العمر، يستمتع الأطفال غالبًا بمشاهدة الصور ذات الأشكال بالأبيض والأسود والوجوه الحقيقية والأشخاص والأشياء الحقيقية. حاولي الاطلاع على هذه الكتب مع طفلك الرضيع:

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

الكتب واستراتيجيات القراءة: من عمر 6 أشهر إلى 12 شهرًا

اقرأي قصصًا قصيرة وبسيطة باستخدام الكتب التي تحتوي على رسوم توضيحية ملونة. وقد يرغب طفلك في استكشاف الكتب عن طريق مضغها. اسمحي لطفلك وشجعيه على فتح وإغلاق الكتب وتقليب الصفحات. وتعد الكتب المصنعة من الورق المقوى خيارًا جيدًا 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

من سنة إلى سنتين

الأنشطة الروتينية والتوجيه والانضباط

تمنح الأنشطة الروتينية طفلك شعورًا بالأمان. وعندما تكون الجداول اليومية قابلة للتنبؤ بها ومألوفة، يشعر طفلك براحة أكبر في بيئته. وحتى عمر 18 شهرًا تقريبًا، قد تجدين أن طفلك يتمسك بك عندما يُوضع في مواقف جديدة أو حول أشخاص جدد. وقد تلاحظين أيضًا أن طفلك يبدأ اللعب لبضع دقائق بدونك. وربما يبحث عنك للتأكد من أنك لا تزالين بالقرب منهم. ويتيح له هذا الشعور الآمن بمعرفته أنك على مقربة منك إذا احتاج إليك أن يصبح فضوليًا تجاه بيئته. شجعي طفلك على استكشاف الأشياء الجديدة وتجربتها عندما تكوني بالقرب منه. وسوف يساعده 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 أيضًا في السماح له باختيار ما يرتديه عن طريق إعطاء خيارين، مثل "هل ترغب في ارتداء قميص الديناصور أو قميص القرد اليوم؟"
- شجعيه على غسل يديه وتنظيف أسنانه بالفرشاة قبل المساعدة
- طلب المساعدة في الأعمال المنزلية والمهام التي يمكنه التعامل معها، مثل حمل الأشياء إلى المائدة لتناول وجبات الطعام أو المساعدة في جمع الغسيل

لا تدخرين كأم جهدًا 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 والتلاعب بأشياء جديدة. افعلي ما يمكنك لدعم طفلك بطريقة إيجابية حتى يتمكن من استكشاف بيئته بأمان.

- **تذكري عمر طفلك.** ومن الناحية التنموية، من المناسب أن يشارك طفلك في كل شيء. ويتخذ التعلم في هذا العمر شكل الفضول وغالبًا ما يتضمن التالي:
  - الضرب
  - اللعق
  - التمزيق
  - 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. العبي مع طفلك وتابعي خطواته واضحكي معه وادعميه عندما يتعلم شيئًا جديدًا. وركزي على الأشياء الإيجابية التي يراها طفلك وأخبريه بها. ويريد طفلك إرضاءك، لذلك أخبريه عندما تري أنه يفعل الشيء الصحيح. على سبيل المثال، "يعجبني أنك التقطت ألعابك." وأضيفي معانقة أو قبلة أو اذكري السلوك الإيجابي أمام شخص بالغ آخر يوفر الرعاية.

دعم نمو طفلك

- استمري في التحدث مع طفلك كثيرًا وواظبي على القراءة معًا كل يوم.

- 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 تسميها، على سبيل المثال "أين أنفك؟" أو "أين دمية الدب؟" وامتدحي طفلك وأظهري الحماس عندما يستجيب.
- شجعي فضول طفلك. وادعميه لاستكشاف بيئته والأشياء الجديدة بأمان.

إذا كان لديك مخاوف بشأن نمو طفلك

قد تتوافر 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 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 Network، يرجى الاتصال ببرنامج Nebraska ChildFind على رقم **(888) 806-6287** أو زيارة موقع **childfind.nebraska.gov**.

المراحل الرئيسية

حوالي 18 شهرًا من العمر

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:	تحدثي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:
• 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 للتهدئة عندما يكون مرتبكًا	• 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

حوالي 24 شهرًا من العمر

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:	تحدثي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:
• صعود الدرج • الجري • نطق 50 كلمة أو أكثر • البدء في إظهار علامات الاستعداد للتدريب على استعمال المرحاض (الاستيقاظ جافًا بعد قيلولة، إخبارك أنه استعمل المرحاض) • القفز بالقدمين • الشرب من كوب بدون غطاء • تركيز انتباهه لمدة 10 إلى 15 ثانية	• الجري • التعبير عن العواطف • المشاركة في اللعب التظاهري (إطعام دمية طفل باستخدام زجاجة) • استخدام كلمتين معًا (على سبيل المثال، "شرب الحليب") • تقليد كلماتك وأفعالك • معرفة ماذا يفعل بالأشياء الشائعة، مثل فرشاة أو هاتف أو شوكة أو ملعقة • اتباع التعليمات السهلة

تطبيق متابعة المراحل الرئيسية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

يمتلك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تطبيقًا مجانيًا 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. تفضلي 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 اختيار الكتب نفسها مرارًا وتكرارًا. وهذا شيء مثير – فطفلك يصبح قارئًا. حاولي أن تطلبي من طفلك العثور على صور في الكتاب، مثل "أين الأرنب؟" و"هل يمكنك الإشارة إلى الكرة الحمراء؟" ومن الجيد أن يسمع الأطفال القصص نفسها مرارًا وتكرارًا وأن يتعرضوا لكتب وقصص جديدة.

حاولي الاطلاع على هذه الكتب مع طفلك البالغ من العمر عامًا واحدًا:

- *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

تعد المكتبات العامة موردًا رائعًا للأسر. وتوفر العديد من المكتبات العامة أنشطة إثراء مجانية للأطفال والأسر. ومن الممكن أن يساعدك العاملون في المكتبة أيضًا في العثور على معلومات دقيقة ومحدثة. للعثور على مكتبتك المحلية، تفضلي بزيارة موقع **nlc.state.ne.us**

من سنتين 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 بالانخراط بصورة أكبر مع بيئتهم والأشخاص من حولهم. وسيتعلم طفلك التنبؤ بالتغيرات في الأنشطة الروتينية وسيصبح ببطء أكثر استقلالية بينما يتعلم ما يستلزمه كل نشاط روتيني. ويمكنك استخدام هذه الأنشطة الروتينية اليومية كفرص للتحدث مع طفلك ومساعدته على تطوير مهارات التواصل الخاصة به.

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

التوجيه والانضباط

نوبات الغضب

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

قد تكون نوبات الغضب أيضًا علامة على التوتر. ويؤثر 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 الصاخبة أو الوجبات المتأخرة التوتر أيضًا.

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 والكوابيس والصراخ 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 لتهدئة نفسه.
- طمأني طفلك أنك تفعلين كل ما بوسعك للحفاظ أمنه وأمن منزلك.

إعادة التفكير في رد فعلك

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

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

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 تشكين في أن شخصًا ما يسيء إلى طفلك أو أي طفل، فأبلغي عنه. الخط الساخن للإساءة وإهمال الأطفال: **(800) 652-1999**

تعلم استخدام المرحاض

يتعلم معظم الأطفال استخدام المرحاض بانتظام بين عمر سنتين و3 سنوات. ومن الشائع وقوع حوادث أثناء تعلمهم. لا تبالغي 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 قصرية على الأرض وحده تساعده على البدء. امنحي طفلك الكثير من المديح لمحاولته ولكل مرة ناجحة.

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

يحتاج 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

من الممكن أن يُسرع الحديث عن استخدام المرحاض العملية.

- علمي طفلك كلمات لاستخدامها للمرحاض وعند حاجته إلى استخدامه.
- من الممكن أن تساعد القصص القصيرة حول عملية استخدام المرحاض.
- يحتاج طفلك إلى الشعور بالأمان أثناء الجلوس على المرحاض.
- ضعي القصرية 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 القصرية وساعديه في ذلك.
- امدحي الجهد.
- لا تعاقبي على الحوادث.

تشارك الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال نصائح حول التدريب على استخدام المرحاض مثل اختيار القصرية، ووضع خطة، ومعلومات عن التبول في الفراش. تفضلي بزيارة: **healthychildren.org** وابحثي عن "potty training" (التدريب على استخدام القصرية).

دعم نمو طفلك

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

إذا كانت لديك مخاوف بشأن نمو طفلك

قد تتوافر 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 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 Network، يرجى الاتصال ببرنامج Nebraska ChildFind على رقم **(888) 806-6287** أو زيارة موقع **childfind.nebraska.gov**.

المراحل الرئيسية

حوالي 3 سنوات من العمر

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:

- نطق جمل تتكون من 2 إلى 4 كلمات
- استخدام الأشياء الشائعة بالطريقة الصحيحة مثل شوكة أو ملعقة
- 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 الإحراج
- القدرة على الانتظار للحصول على لعبة أو هدية لمدة دقيقة واحدة
- تركيز انتباهه لمدة 30 إلى 60 ثانية
- القدرة على تسمية العواطف الأساسية مثل سعيد وحزين وغاضب
- إظهار الرغبة في فعل الأشياء بنفسه

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

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

تطبيق متابعة المراحل الرئيسية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

يمتلك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تطبيقًا مجانيًا 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. تفضلي بزيارة موقع **cdc.gov/milestonetracker** لتنزيل التطبيق

الكتب واستراتيجيات القراءة

يواجه الأطفال الصغار صعوبة في الجلوس لفترات طويلة من الوقت. احرصي 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 تقليب 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 معًا والتحدث عنها

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

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

تعد المكتبات العامة موردًا رائعًا للأسر. وتوفر العديد من المكتبات العامة أنشطة إثراء مجانية للأطفال والأسر. ومن الممكن أن يساعدك العاملون في المكتبة أيضًا في العثور على معلومات دقيقة ومحدثة. للعثور على مكتبتك المحلية، تفضلي بزيارة **nlc.state.ne.us**

من 3 إلى 5 سنوات

التوجيه والانضباط

يتطلب تعليم طفل صغير وتوجيهه صبرًا. ولديك كأم خطوات يمكنك اتخاذها لمساعدة طفلك على تعلم تحديد الخيارات الصحيحة.

- ضعي قواعد واضحة ومتسقة.
- وفري 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 وامدحيه عليها. تحدثي أكثر حول ما يعجبك عما لا يعجبك.
- أظهري الاهتمام بطفلك وأنشطته والوقت الذي تقضيه معه.
- كوني قدوة يُحتذى 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 لديهم أطفال 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 جيدًا أثناء الليل وتناول الطعام بانتظام وبشكل صحي – في تحسين سلوكياتهم. وتساعد الأنشطة الروتينية أيضًا على تحديد التوقعات من الأطفال والآباء وإنشاء منزل أكثر هدوءًا. ومن الممكن أن تعطي الأنشطة الروتينية لطفلك الثقة والاستقلالية لأنه 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. تفضلي بزيارة موقع **cdc.gov/parents/essentials**

دعم نمو طفلك

يتعلم طفلك أشياء جديدة:

- عن طريق العمل والمحاولة
- من خلال الحركة
- من خلال ملاحظته وتشجيعه
- من خلال حواسه
- من خلال فعل الأشياء
- من خلال اللغة والقصص

فيما يلي 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.
- قد تسمعي "اسمح لي" أو "يمكنني فعل ذلك" باستمرار. يستكشف طفلك ويُشكّل استقلاليته. وتتمثل مهمتك 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. قدمي نصائح وتلميحات عامة لحل المشكلات بدلاً من إيجاد حل له. على سبيل المثال، عند محاولة حل لغز معًا، يمكنك أن تقولي "أتساءل ماذا سيحدث إذا جربت هذه القطعة في زاوية" بدلاً من "المكان المناسب لهذه القطعة هناك".
- اجعلي مواد اللعب والألعاب متاحة لطفلك داخل المنزل وخارجه. وقومي بتضمين ألعاب وأنشطة يستطيع طفلك اللعب بها مع الآخرين أو بمفرده.

- قد تكون المهام اليومية طريقة ممتعة لقضاء وقت ممتع مع طفلك ومساعدته على التعلم. أشيري إلى الحروف والأرقام التي ترينها أثناء المشي أو القيادة معًا. وتحدثي عن خطوات الاستحمام أو تنظيف أسنانك بالفرشاة.
- شجعي طفلك على طرح الأسئلة. وفي حالة عدم معرفة الإجابة على أحد الأسئلة، ابحثا عن الإجابة معًا.
- تحدثي عن التعلم بطريقة إيجابية. على سبيل المثال، قولي أشياء مثل "أحب القراءة معك" و"تعلم الأرقام أمر ممتع". ويساعد هذا طفلك على أن يكون متحمسًا لتعلم أشياء جديدة.
- يتعلم الأطفال بشكل أفضل من خلال الأعمال الروتينية النشطة التي يفهمونها. قسمي مهمة 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 يمكننا ترتيب ملابسك معًا".
- 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؟"

إذا كان لديك مخاوف بشأن نمو طفلك

قد تتوافر 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 خضوع طفلك للتقييم بواسطة فريق متعدد التخصصات (MDT) في منطقتك المدرسية من أجل التأهل للحصول على الخدمات. لإحالة طفل إلى خدمات التعليم الخاص، اتصلي بمؤسسة Nebraska ChildFind على رقم **(888) 806-6287** أو تفضلي بزيارة موقع **childfind.nebraska.gov**.

التحضير لرياض الأطفال

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

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 تعرفين 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

الاستعداد للنجاح

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

المراحل الرئيسية

حوالي 4 سنوات من العمر

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:	تحدثي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:
• المشاركة في اللعب التظاهري • تفضيل اللعب مع الأصدقاء أكثر من اللعب منفردًا • 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	• التفاعل مع الأشخاص الآخرين من خارج الأسرة • رواية القصص أو تذكر الأغاني أو القوافي • التحدث بوضوح • القفز في المكان • اظهار الاهتمام باستخدام المرحاض

حوالي 5 سنوات

يستطيع الأطفال في كثير من الأحيان:	تحدثي إلى طبيبك إذا لم يفعل طفلك ما يلي حتى الآن:
• التحدث بوضوح • استخدام جمل كاملة • عد 10 أشياء أو أكثر • كتابة بعض الحروف • الوقوف على قدم واحدة • استخدم المرحاض بنفسه • تذكر أكثر من قاعدة أو توجيه • تركيز انتباهه لمدة دقيقتين تقريبًا • فهم مشاعر الآخرين • إيقاف نفسه عن فعل شيء غير لائق	• 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

تطبيق متابعة المراحل الرئيسية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

يمتلك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) تطبيقًا مجانيًا 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. تفضلي 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، ومحاولة ربط القصة بمواقف الحياة الحقيقية. وقد يستمتع طفلك بتمثيل القصة في اللعب التظاهري. وقد يستمتع طفلك أيضًا برواية القصة لك بناءً على ما يحدث في الصور أو ما يتذكره من قراءة الكتاب في السابق.

- اطرحي أسئلة حول القصة تتطلب من طفلك التفكير والشرح، مثل "ما الذي يشعر به الولد في رأيك؟ ولماذا تعتقد ذلك؟" وأيضًا "ما الذي تعتقد أنه سيحدث؟"
- اربطي 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 لكِ 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. إيستمان
- *Kindergarten Here I Come!* تأليف د. ج. ستاينبيرغ
- *سلسلة The Berenstain Bears* تأليف ستان وجان بيرينستين
- *What Do People Do All Day?* تأليف ريتشارد سكاري
- *The Day the Crayons Quit* تأليف درو دايوالت
- *How Rocket Learned to Read* تأليف تاد هيلز
- *The Kissing Hand* تأليف أودري بين

تعد المكتبات العامة موردًا رائعًا للأسر. وتوفر العديد من المكتبات العامة أنشطة إثراء مجانية للأطفال والأسر. ومن الممكن أن يساعدك العاملون في المكتبة أيضًا في العثور على معلومات دقيقة ومحدثة. للعثور على مكتبتك المحلية، تفضلي بزيارة **nlc.state.ne.us**

الحفاظ على سلامة 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 تضعي طفلك في مقعد السيارة بينما يرتدي معطفًا شتويًا أو ملابس سباحة. وبدلاً من ذلك، ضعي بطانية أو معطفًا فوق طفلك بعد ربط الحزام له.
- اشتري دائمًا مقعد سيارة أو مقعدًا داعمًا جديدًا. ربما تكون مقاعد السيارة المستعملة تالفة أو منتهية الصلاحية. وإذا كنت لا تستطيعين تحمل تكلفة 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 أبدًا من مقعد السيارة في سيارة متحركة، حتى وإن كان يبكي.
- لا تتركي طفلك وحده في السيارة لأي فترة من الوقت، حتى لو كان الطقس لطيفًا وحتى لو كان نائمًا.

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

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

دورية ولاية نبراسكا

تفضلي بالاتصال على رقم **(402) 471-4545** أو تفضلي بزيارة موقع **statepatrol.nebraska.gov** وانقري 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

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

الأنشطة الروتينية للنوم والسلامة أثناء النوم

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

- يكون طفلك أكثر أمانًا 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 موت الرضع المفاجئ (SIDS).
- تأكدي من خلو منطقة نوم طفلك من أشياء معلقة، مثل حبال النوافذ.
- استخدمي أكياس النوم حتى يبلغ طفلك عامًا واحدًا. وليس من الآمن وضع بطانيات على طفلك حتى يبلغ عمره عامًا واحدًا على الأقل.
- من الممكن لف الأطفال الرضع للنوم حتى يبلغ عمرهم شهرين. وبعد شهرين، قد يبدأ الأطفال في التقليب ويصبح اللف 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 طريق الحفاظ على روتين، من المرجح أن ينام طفلك طوال الليل.
- تجنبي جلوسه أمام الشاشة قبل ساعتين على الأقل من وقت النوم. ضعي الهواتف والأجهزة اللوحية بعيدًا وأوقفي 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 لتهدئته. 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**.

السلامة في المنزل

تأكدي 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. تفضلي بزيارة getasmokealarm.org لمعرفة ما إذا كنت مؤهلة للحصول على أجهزة إنذار الدخان مجانًا.
- انزلي إلى مستوى طفلك وافحصي منزلك لمعرفة الأشياء التي قد تضر به. وافحصي المنزل مرة أخرى عندما يبدأ طفلك في الحبو والمشي.
- إذا كان لديكِ 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 مصممًا لمنع العبث بواسطة الأطفال.

- استخدمي أقفال أمان على الخزانات التي تحتوي على مواد كيميائية أو مخاطر أخرى.
- تأكدي من تغطية جميع المقابس الكهربائية.
- لا تتركي طفلك بمفرده أبدًا إلا إذا كان محتجزًا 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 له في كيفية الحفاظ على السلامة في الشوارع بالنظر في كلا الاتجاهين قبل عبور أي شارع. تحدثي معه عن أهمية عدم اللعب في مواقف السيارات أو الشوارع وعدم ملاحقة الألعاب في الشارع.
- لا تضعي اسم طفلك على حقيبة الظهر أو خارج ملابسه.

المواد الشائعة التي يمكن أن تسمم الأطفال

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

- **المطبخ:** مواد التنظيف وصابون غسالة الصحون ومنظف الفرن وملمع الأرضيات والأثاث
- **الحمام:** الأدوية الموصوفة والحبوب والفيتامينات والمكملات 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 التربنتين أو مبيد العشب أو مبيدات الآفات أو سم الفئران أو الأسمدة أو النباتات المنزلية أو نباتات الحديقة والفناء أو التبغ أو الكحول أو النفتالين أو رقائق الطلاء أو الغبار

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 خطرة. وإليك بعض النصائح لجعل الوقت الذي يقضيه في المياه آمنًا وممتعًا:

- لا تتركي 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 محاصرة 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.

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

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

دعم الصحة البدنية لطفلك

زيارات الطفل المتمتع بصحة جيدة

ينمو الأطفال بسرعة. وسوف تساعد الفحوصات الصحية المنتظمة الطبيب على اكتشاف المشكلات والتعامل معها مبكرًا. وتُحدد مواعيد زيارات الطفل المتمتع بصحة جيدة للرضع عادة على فترات قصيرة للغاية وتصبح متباعدة أكثر مع نمو طفلك. وخلال هذه الزيارات، قد يقوم طبيبك بما يلي:

- معالجة أي مخاوف لديك. لا ترددي 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 طفلك ضد الأمراض التي يمكن الوقاية منها. وتبدأ التطعيمات عادة منذ الولادة. وإذا كنت تلدين في مستشفى، فغالبًا ما تبدأ التطعيمات قبل مغادرتك. ويتم تقديم معظم التطعيمات في سلسلة من جرعتين أو ثلاث جرعات. ومن المهم تحديد مواعيد زيارات الطفل المتمتع 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.

تفضلي 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 المتمتع بصحة جيدة.

صحة الفم

يحصل الأطفال عادة على أسنانهم الأولى بين 4 و7 أشهر. ويمكنك تنظيف لثة طفلك مبكرًا للحفاظ على صحتها.

- لتنظيف لثة طفلك، استخدمي منشفة صغيرة ناعمة أو قطعة من الشاش. امسحي اللثة بلطف بعد الوجبات، أو مرة واحدة على الأقل يوميًا.
- عندما تظهر أسنان الطفل، نظفي أسنان طفلك ولثته باستخدام فرشاة أسنان للرضع والقليل من معجون الأسنان الخالي من الفلورايد (بحجم حبة أرز). ويجب أن تحتوي فرشاة الأسنان على رأس صغير وشعيرات ناعمة.
- يجب أن تمسكي فرشاة الأسنان وتنظفي الأسنان واللثة إلى أن يتمكن طفلك من إمساك فرشاة الأسنان بنفسه. وأشرفي على طفلك لضمان تنظيف الأسنان بالفرشاة (مقدار الوقت الصحيح وبصق معجون الأسنان).
- يجب عليك التخطيط لزيارة طبيب الأسنان الأولى لطفلك في عمر عام واحد.
- قللي من كمية الأطعمة السكرية والمشروبات التي يتناولها طفلك.

البصر

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

الطعام والتغذية

التغذية: من الولادة حتى 6 أشهر

توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر. وتوفر 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 والفطام والمرض أثناء الرضاعة الطبيعية. تفضلي بزيارة موقع **milkworks.org** أو اتصلي على رقم **(402) 423-6402**.

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

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 طبيبًا. وقد تحتاجين إلى تجربة بعض الأوضاع قبل العثور على وضع مريح لك ولطفلك.

وضع المهد: احملي طفلك من الذراع في الجانب نفسه الذي سترضعينه منه. واحملي طفلك بحيث يستقر رأسه على ساعدك ويدك وذراعك يدعمان بقية جسمه.

وضع النوم على الظهر: استلقي في السرير أو على أريكة في وضع الاستلقاء. وتأكدي أنك مرتاحة وظهرك مسنود. ضعي طفلك على بطنك، في مواجهة ثديك. قد يكون هذا الوضع مفيدًا لحديثي الولادة والرضع الذين يمتلكون بطونًا حساسة.

وضع التعلق أو "إمساك كرة القدم": ضعي طفلك بحيث يواجهك وأدخلي ساقيه تحت ذراعك على الجانب الذي سترضعينه منه. واحملي رأس طفلك بيدك على الجانب نفسه. قد يكون هذا الوضع مفيدًا بشكل خاص للأمهات اللاتي خضعن لولادة قيصرية أو ولدن طفلاً صغيرًا أو توأمين.

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.

اللبن الصناعي: لعدة أسباب، لا تكون الرضاعة الطبيعية خيارًا لجميع الأسر، أو قد تكون مجرد شيء تختارين 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 طفلك.
- اتبعي الإرشادات الموجودة على عبوة اللبن الصناعي للخلط والتسخين. لا تضيفي ماءً زائدًا وإلا لن يحصل طفلك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.
- تجنبي تسخين اللبن الصناعي في الميكروويف. وقد يسخن اللبن الصناعي بشكل غير متساو ويمكن أن يحرق فم طفلك.

وإذا 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):
signupwic.com أو **(800) 942-1171**

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

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. قدمي لطفلك الأطعمة دون إضافة ملح أو سكر. ابدأي بالأطعمة المهروسة والأطعمة اللينة الناعمة. وأثناء تقديم الأطعمة الأكثر صلابة، قطعي جميع الأطعمة إلى قطع صغيرة لتجنب الاختناق.

ابحثي عن هذه العلامات لتعرفي متى يكون طفلك مستعدًا لبدء تجربة الأطعمة الصلبة:

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

أثناء إعطاء طفلك أطعمة جديدة، استمري في تقديم الرضاعة الطبيعية أو اللبن الصناعي حتى بلوغ عامه الأول. ولا يوصي الأطباء بحليب الأبقار حتى يبلغ عمر طفلك عامًا واحدًا. ويجب أيضًا عدم إعطاء طفلك عسلاً حتى يبلغ عمره عامًا واحدًا.

للحصول على معلومات حول حساسية الطعام الشائعة وعلامات وأعراض الحساسية، تفضلي بزيارة موقع **foodallergy.org** أو موقع **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 قويًا ومزودًا بقاعدة عريضة حتى لا ينقلب.
- يجب أن يحتوي على حزام أمان مع حزام يمكن تمريره بين أرجل طفلك.
- يجب تثبيت الصينية بشكل آمن في كلا الجانبين مع عدم وجود حواف حادة.
- يجب ألا يكون استخدام أبازيم الحزام وأقفال 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 شهرًا من العمر، يحب معظم الأطفال إطعام أنفسهم.
- من المهم بدء وإنهاء كل وجبة بغسل اليدين بشكل جيد. وعلّمي طفلك أن يفرك ويدلك يديه بالصابون والماء لمدة 20 ثانية.
- تأكدي من جلوس طفلك أثناء الأكل والشرب للمساعدة في الوقاية من الاختناق. واستمري في استخدام المقعد المرتفع مع ربط طفلك بإبزيم.
- 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) وضعيها أمام طفلك. وقد ترغبين في وضع مجموعة متنوعة صغيرة من الخيارات على الصينية أو المائدة حتى يتمكن طفلك من بدء اختيار ما يتناوله ومتى يتناوله.
- سينظر طفلك إليك ليعرف ما يجب أن يفعله. كوني مشجعة وغير لحوحة، عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام. وعندما تتناولين الطعام مع طفلك، تحدثي عن الأطعمة المختلفة. وصفي لونه وملمسه وطعمه.
- يجب أن يتناول معظم الأطفال مجموعة متنوعة من الخضروات (المطبوخة أو المفرومة أو المهروسة) والفواكه (الناعمة أو المفرومة أو المهروسة) والحبوب (مثل البسكويت الطري أو قطع الخبز).
- اختاري الفواكه والخضروات الطازجة عندما تكون متاحة. وإذا كنت تستخدمين المعلبة أو المجمدة، فتحققي من الملصق للتأكد من عدم إضافة شراب أو سكر أو ملح.
- تأكدي أن طفلك لديه عدة أسنان قبل بدء تقديم قطع صغيرة من اللحوم. وإذا لم يكن لدى طفلك عدة أسنان بعد، فاهرسي اللحوم أو قدمي مصدر بروتين مختلف مثل البيض أو التوفو.
- قد تستمر الرضاعة الطبيعية قبل أو بعد الوجبات. وأثناء الوجبات، شجعي طفلك على تناول حليب الثدي أو حليب يحتوي على فيتامين "د" من كوب.
- يجب في هذا العمر ألا تقدمي لطفلك الأطعمة الصلبة أو الأطعمة الكبيرة المقطعة أو الأطعمة الدائرية مثل: النقانق الساخنة أو العنب الكامل أو الفشار أو المعجنات أو الجزر النيئ. وتعتبر هذه الأطعمة عالية المخاطر في التسبب بالاختناق. وتوخي الحذر إذا كنت تقدمين هذه الأطعمة. واجعلي طفلك يجلس أثناء تناول الطعام وقطعي الطعام إلى قطع صغيرة.

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

الطعام والتغذية: من 2 إلى 5 سنوات

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

- تناولوا الطعام معًا كعائلة قدر الإمكان.
- لا تجبري 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 وتخططي أوقاتًا منتظمة لتناول الطعام والسماح لطفلك بالاختيار من الأطعمة التي تقدمينها وتحديد مقدار الطعام. ومن الممكن مكن أن يساعده السماح له باختيار الأطعمة على الشعور بالاستقلالية وتجنب النزاعات.
- بين 2 إلى 3 سنوات، اسمحي لطفلك أن يبدأ خدمة نفسه. ويمكنه الرفع والغرف باستخدام أدوات مخصصة للأطفال.
- عندما يرفض طفلك تناول شيء أعددته لوجبة العائلة، لا تُحضري وجبة أخرى له فقط. وبدلاً من الاستسلام لمطالب طفلك، مثل تناول المعكرونة والجبن في كل وجبة، شجعي طفلك على تناول وجبة العائلة.
- ربما يتناول طفلك ما يكفي من الطعام إذا كان مليئًا بالطاقة وينمو 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، تفضلي بزيارة موقع **foodallergy.org** أو موقع **medlineplus.gov/foodallergy**

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. واصلي تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة المتاحة. تفضلي بزيارة موقع medlineplus.gov وابحثي عن "food jags" (رفض تجربة أطعمة جديدة) لمعرفة المزيد حول رفض تجربة أطعمة جديدة والتوصيات ودعم صحة طفلك.

صحتك العاطفية

تتطلب رعاية طفل الكثير من العمل. ومن الطبيعي الشعور بالتعب والشعور بالإرهاق أحيانًا. ومن المهم أيضًا 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 "تربية طفل تحتاج إلى قرية بأكملها". ولا يَقْدِم أحد على دور الأب أو الأم وهو يعرف كل شيء. ويسعى أقوى الآباء للحصول على نصائح موثوقة وموثقة من الخبراء والدعم من العائلة والأصدقاء. ويمكنك البحث عن موارد في مجتمعك المحلي مثل طبيب أطفال، ومجموعات دعم الوالدين، والمؤسسات الدينية.

اكتئاب ما بعد الولادة

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 أمًا على الإطلاق
- القلق من إيذاء طفلك أو نفسك

إذا واجهتك هذه الأعراض، فاطلبي المساعدة. وفيما يلي الموارد:

- Postpartum Support International (PSI): **(800) 944-4773**، رقم **1** للغة الإسبانية أو رقم 2 للغة الإنجليزية أو الرسائل نصية على رقم **(503) 894-9453**
  - في نبراسكا، يمكنك الاتصال بمنسق PSI عن طريق الاتصال أو إرسال رسائل نصية إلى رقم **(402) 577-0773** أو إرسال بريد إلكتروني إلى **omahabutterfly@gmail.com**.
- Healthy Mothers, Healthy Babies: اتصلي برقم **2-1-1**
- Mental Health America: **mhanational.org**
- إذا كنت تعانين من أزمة، فاتصلي بمنظمة Suicide Prevention Lifeline على رقم: **(800) 273-TALK (8255)**.

اختيار رعاية الطفل عالية الجودة

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

البدء مبكرًا

إذا كنتِ حاملاً وتخططين للعودة إلى العمل بعد ولادة طفلك، فيجب أن تبدأي التفكير في خيارات رعاية الطفل مبكرًا. 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، تفضلي بالاتصال برقم **(402) 471-9152** أو قدمي طلبًا 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 ملتزمين 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. تفضلي بزيارة stepuptoquality.ne.gov أو اتصلي برقم 5712-807 (844) لمعرفة المزيد.

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 طفلاً
- ☐ 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 الأعمار: 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 يغني مقدمو الرعاية ويقرأون للأطفال؟
- ☐ هل توجد الكثير من الأنشطة المثيرة للاهتمام؟ هل يوجد وقت محدد للعب دون قيود؟ ما السياسة المتبعة للوقت المخصص لاستعمال الأجهزة المحمولة؟
- ☐ 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

تفضلي 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 حاصلاً على ترخيص. dhhs.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، اسألي نفسك عما إذا كانت السياسات والإرشادات التالية مفيدة لك ولأسرتك:

- 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 والتدريب على استخدام المرحاض واجتماعات أولياء الأمور/المعلمين
- السياسات المتعلقة بمشاكل السلوك والطرد

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، تفضلي بزيارة موقع **childmind.org** وابحثي عن "suspension" (الإيقاف) أو تفضلي بزيارة موقع **childcare.gov/consumer-education/preventing-exclusion-and-explusion-from-child-care-programs**

موارد إضافية

- للحصول على موارد لاختيار رعاية الأطفال عالية الجودة، تفضلي بزيارة موقع child.unl.edu/quality-child-care. يحتوي موقع الويب 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 نبراسكا مفيدة عند البحث عن مكان رعاية أطفال أو رياض أطفال عالي الجودة. ويمكنك تنزيل إرشادات التعلم المبكر من موقع education.ne.gov.
- يوفر موقع Zero to Three موارد لاختيار رعاية الأطفال عالية الجودة: zerotothree.org
- تحققي لمعرفة ما إذا كان مقدم رعاية الطفل يفي بمعايير برنامج الرابطة الوطنية لتعليم الأطفال الصغار (NAEYC): naeyc.org

الأنشطة الروتينية التي تبحثين عنها

الاطفال الرضع

- يتابع مقدمو الرعاية الاحتياجات الفردية للرضع
- لكل رضيع جدول فردي حسب تفضيلات الطفل والأسرة
- بيئة 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

الأطفال الذين يتعلمون المشي

- توجد أنشطة ثابتة
- يتسم مقدمو الرعاية بالمرونة والاستجابة لاهتمامات واحتياجات كل طفل على مدار اليوم
- لدى مقدمي الرعاية الاستعداد، عندما يستطيعون، لتكييف جداولهم الزمنية والتحلي بالمرونة 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

الأطفال 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 والمرونة
- يتم اصطحاب الأطفال إلى الهواء الطلق 90 دقيقة أو أكثر في يوم كامل من الرعاية و45 دقيقة أو أكثر في نصف يوم من الرعاية

الموارد

نصائح للعثور على الموارد على الإنترنت

يوفر الإنترنت 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 الإنترنت. وعندما تشكين في شيء، ارجعي دائمًا إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية.

- اسألي نفسك من كتب المعلومات أو نشرها. وما مؤهلاته؟ 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 تتغير التوصيات.
- إذا كان موقع الويب يحتوي على مراجع للدراسات أو مواقع ويب أخرى، فتحققي من المصدر الأصلي. ومن المهم بالنسبة لك أن تتأكدي 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؛ وإفراغ 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** المعهد الوطني لصحة الطفل	das.nebraska.gov/emprel/FamilyMedical.html
الإجازات العائلية لأسباب طبية	يحدد أحكام الولاية؛ ويوفر النماذج والأسئلة الشائعة		das.nebraska.gov/emprel/FamilyMedical.html
رابطة لا ليتشه في نبراسكا	دعم الأمهات للأمهات والتثقيف حول الرضاعة الطبيعية		llofne.org

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
دعم الرضاعة في موقع العمل	دليل مرجعي لمساعدة أصحاب العمل في نبراسكا على التعرف على القوانين والفوائد 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؛ والآباء والأمهات في سن المراهقة أو أسر العسكريين التي يكون أحد الوالدين أو كليهما في الخدمة العسكرية.	**(402) 471-1938**	dhhs.ne.gov/pages/maternal-infant-early-childhood-home-visiting.aspx
MilkWorks – الرضاعة الطبيعية	معلومات الرضاعة الطبيعية الأساسية	تحقق من موقع الويب للحصول على الأرقام	milkworks.org
برنامج المراهقين والوالدين في مرحلة الشباب Nebraska - (TYPP) Early Childhood Collaborative	تم تصميم برنامج TYPP لدعم وتمكين الآباء والأمهات الصغار. ويقدم خدمات لربط الآباء والأمهات بالتعليم والدعم للبقاء في المدرسة.	**(531) 301-3021**	nebraskaearly.org/community-services/teen-young-parent-program
Text4Baby	Text4baby تطبيق مجاني يرسل رسائل نصية في وقت محدد وفقًا للتاريخ المتوقع أو تاريخ ولادة الطفل، خلال فترة الحمل وحتى عيد ميلاد الطفل الأول. ويوفر 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

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

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 لقاحات 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	التقدم 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 الشكاوي، 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 للآباء والأمهات من إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا	يمكنك البحث عن مقدمي رعاية الأطفال وإرشادات حول اختيار مقدمي رعاية الأطفال والموارد واللوائح الخاصة للآباء 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	يعد 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 للآباء والأمهات الذين لديهم مخططات نمو قابلة للتخصيص ومعلومات عن مجموعة الطعام؛ ونصائح للانتقائيين 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** (نبراسكا)	dhhs.ne.gov/Pages/SNAP.aspx
التغذية التكميلية الخاصة للنساء والأطفال الرضع والأطفال (WIC)	توفر طعامًا صحيًا دون أي تكلفة، وتدعم الرضاعة الطبيعية، ومعلومات غذائية، وإحالات	**(402) 471-3121**	dhhs.ne.gov/Pages/WIC.aspx

التنمية والتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة

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

المورد	الوصف	الهاتف	موقع الويب
Early Head Start و Head Start	يوفر Head Start خدمات شاملة وجيدة- في مجالات التعليم والتغذية ودعم الأسرة ومشاركة الوالدين - لإعداد الأطفال ذوي الدخل المنخفض وعائلاتهم للمدرسة ومنحهم "أسبقية" للخروج 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 والكتابة 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 واستكتشاف 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 للهاتف المحمول لتتبع المراحل الرئيسية للنمو		edn.ne.gov/cms/resources/staying-on-track-as-your-child-grows-and-learns
Step Up to Quality	العثور على برنامج طفولة 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 بويز تاون	دعم للآباء 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؛ وتتضمن معلومات حول التواصل مع طفلك وإنشاء قواعد واستخدام المهلة 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	Just in Time Parenting نشرة إخبارية 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 لآباء الأطفال من الولادة إلى 17 سنة		cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html
Ready Rosie – موارد الوالدين	توفر Ready Rosie موارد لدعم مشاركة الأسرة	(940) 243-5300	readyrosie.com

الإعاقات وذوو الاحتياجات الخاصة

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

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	يوفر 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 طبيًا	يقدم المساعدة للشباب ذوي احتياجات الرعاية الصحية 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
My Baby's Hearing – مستشفى بويز تاون الوطني للبحوث	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 والموارد المتاحة	(888) 806-6287	childfind.ne.gov
لجنة نبراسكا للصم وضعاف السمع	خدمة الإحالة؛ 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 الصحية 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. العثور على فني مؤهل لسلامة الركاب الأطفال	(800) 745-9311	safekidsnebraska.org/carseats
الخط الساخن لإساءة معاملة الأطفال	الإبلاغ عن حالات إساءة معاملة الأطفال المشتبه بها إلى إدارة الصحة والخدمات الإنسانية أو قوات إنفاذ القانون المحلية	(800) 652-1999	nebraska.networkofcare.org/aging/services/agency.aspx?pid=ChildProtectiveServicesCPS_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 للإبلاغ عن حالات ابتلاع البطاريات	الوقاية والخطوات الواجب اتخاذها في حالة ابتلاع 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 والإنعاش القلبي الرئوي	**(402) 896-0454**	safenebraska.org
مكافحة السموم	مركز اتصال سري للممرضات والصيادلة والأطباء لتقييم الوضع وتقديم توصيات العلاج	**(800) 222-1222**	poison.org
الصليب الأحمر	نصائح لسلامة الأطفال ودروس في الإنعاش القلبي الرئوي؛ وتركيب كاشف دخان مجانًا		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 سلامة 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
الموت 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

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	الإبلاغ عن حالات إساءة معاملة الأطفال المشتبه 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 الاتصال 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	تتوفر 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 للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال 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 المحيطة 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 دعمًا مجانيًا وسريًا 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.csw.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	قائمة 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	يوفر معلومات حول الخدمات الصحية والإنسانية للحوامل 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
المساعدة الاقتصادية	الوصول إلى الخدمة المركزية من AccessNebraska للحصول على المساعدة العامة برعاية الولاية	**(800) 383-4278**	dhhs.ne.gov/pages/accessnebraska.aspx
إعداد ضريبة الدخل المجاني	يتم تدريب منسقي خدمة الأسرة للمساعدة في إعداد النماذج الضريبية والإجابة على الأسئلة الضريبية للأفراد ذوي الدخل المنخفض		nencap.org/services/free-income-tax-preparation
رابطة 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 ورعاية المصابين به	المواقع ومعلومات الاتصال للمراكز التي تزود مواطني نبراسكا بخدمات الرعاية الأولية والوقائية المتكاملة والمعقولة والجيدة بما في ذلك الخدمات الطبية والأسنان والحصة السلوكية	**(800) 232-4636**	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx
الوقاية من HIV/AIDS ورعاية المصابين 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
Medicaid – إرشادات الأهلية 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 للعائلات المحتاجة.		nationaldiaperbanknetwork.org/member-directory
إدارات الصحة المحلية في نبراسكا	تقدم الإدارات الصحية المحلية خدمات مجتمعية منخفضة التكلفة وبدون تكلفة للأطفال والأسر.		dhhs.ne.gov/Pages/Local-Health-Departments.aspx
Planned Parenthood	الرعاية الصحية الإنجابية الحيوية والتربية الجنسية ومعلومات	**(800) 230-PLAN**	plannedparenthood.org
المساعدة المؤقتة للعائلات المحتاجة (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	تقدم جمعية VNA أربعة برامج زيارات منزلية طوعية للأسر المعرضة للخطر التي لديها أطفال أو أطفال صغار	**(402) 930-4082**	vnatoday.org/services/community-care/parenting-support

الآباء بالحضانة والتبني

Lutheran Family Service of Nebraska, Inc.	تقدم خدمات التبني والرعاية البديلة والدراسة المنزلية		lfsneb.org
جمعية الآباء بالحضانة والتبني في نبراسكا (NFAPA)	توفر جمعية NFAPA موارد ومعلومات للآباء 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 المنال 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

NEBRASKA DEPARTMENT OF EDUCATION

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

nebraskachildren
AND FAMILIES FOUNDATION

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

firstfive
NEBRASKA

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