

My Child: 2 to 5 years

Expert advice for every step

طفلي ما بين 2 و 5
سنوات

نصائح الخبراء لكل خطوة



My Child: 2 to 5 years

This book has been published by the HSE (2020). You will be given a copy by your public health nurse close to your child's second birthday.

'My Child: 2 to 5 years' is filled with expert advice from health professionals in the HSE. These include doctors, nurses, psychologists, parenting experts, dietitians and many more. Our team has worked to give you the best advice on caring for your child. We hope that you can use this book, and our mychild.ie website, as a companion for every step of your child's first 5 years.

For more information on child health, visit mychild.ie

This is the fifth edition. It was first published in 2005 and last reviewed in 2020.

طفلي ما بين 2 و 5 سنوات

تم نشر هذا الكتاب من قبل الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية (HSE) (2020). ستقوم ممرضة الصحة العامة الخاصة بك بإعطاء جميع الآباء الجدد نسخة من الكتاب عند اقتراب عيد الميلاد الثاني لطفلك .

كتاب "طفلي ما بين 2 و 5 سنوات" مليء بنصائح خبراء الصحة في الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية. ويشمل هؤلاء الخبراء الأطباء والممرضين وعلماء النفس وخبراء الأبوة والأمومة وأخصائيو التغذية وغيرهم الكثير. لقد عمل فريقنا ليقدم لك أفضل نصيحة حول رعاية طفلك. نأمل أن تتمكني من استخدام هذا الكتاب وموقعنا الإلكتروني mychild.ie، كرفيق لكل خطوة من الخطوات خلال السنوات الخمس الأولى لطفلك.

للمزيد من المعلومات حول صحة الطفل، قومي بزيارة mychild.ie

هذه هي الطبعة الخامسة من الكتاب. تم نشر الكتاب لأول مرة في عام 2005 و تمت مراجعته آخر مرة في عام 2020.

Your public health nurse:

Your health centre:

مركز الصحة الخاص بك:

ممرض الصحة العامة الخاص بك:

© Health Service Executive 2020
First published: 2005
Reviewed: 2009
Updated: 2015, 2018 and 2020

ISBN: 978-1-78602-112-0

The information in this book, including the resources and links, does not replace medical advice from healthcare professionals such as your public health nurse or GP. Everyone is different. Always consult a healthcare professional to give you the medical advice and care you need. All efforts have been made to make sure that this book reflects the most up-to-date medical advice at the time of publication. Developments in healthcare are happening all the time, including new information on a range of issues. We will make every effort to incorporate new information into the text for the next reprint of this book.

Photos unless otherwise stated are stock images and have been posed by models.

© الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية 2020
تم نشر الكتاب لأول مرة في عام 2005
تمت مراجعته في سنة 2009
تم تحديثه في سنوات 2015 و 2018 و 2020

الرقم العالمي الموحد للكتاب: 978-1-78602-112-0

إن المعلومات المقدمة في هذا الكتاب و من بينها المصادر و الروابط لا تعوّض بأي حال من الأحوال الاستشارة الطبية التي يقدمها المهنيون في الصحة مثل ممرضي الصحة العامة و الأطباء فكل واحد منهم مختلف عن الآخر. قم باستشارة مختص في الصحة دوما عندما ترغب في الحصول على النصيحة الطبية و الرعاية التي تحتاجها. لقد تم بذل كل الجهود الممكنة حتى يعكس هذا الكتاب أحدث الاستشارات الطبية عند نشره. إن التطور في مجال الرعاية الطبية مستمر و يشمل المعلومات الجديدة في جملة من المواضيع. سنبدل جهدا كبيرا لإدخال المعلومات الجديدة في متن هذا الكتاب في طبعته المقبلة.

إن الصور التي يشملها الكتاب هي صور مخزنة لدينا مسبقا لعارضات، ما لم يُذكر خلاف ذلك

Contents

المحتويات

Welcome to My Child: 2 to 5 years	4	مرحبا بك لقراءة كتاب طفلي ما بين 2 و 5 سنوات
Health checks for your child	5	الفحوصات الطبية لطفلك
Taking care of yourself as a parent	7	الاعتناء بنفسك بصفتك احد الوالدين
Tips for parents	7	نصائح للوالدين
Families come in all shapes and sizes	10	العائلات تأتي بكل الأشكال والأحجام
Getting extra support	15	الحصول على مساعدة إضافية
Feeding your child	17	إطعام طفلك
Healthy eating	17	الأكل الصحي
Safety at mealtimes	22	السلامة في وقت الأكل
How to help your child to be a healthy weight	23	مساعدة طفلك ليكون في وزن صحي
Children who are overweight or obese	25	الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة
Common questions	27	الأسئلة الشائعة
Sleeping	30	النوم
Developing a positive bedtime routine	31	تطوير روتين إيجابي لوقت النوم
Managing sleep problems	34	حل مشاكل النوم
Caring for your child	38	الاعتناء بطفلك
Your child's teeth	38	أسنان طفلك
Washing your child	41	غسل طفلك
Dressing your child	42	تلبس طفلك
Toilet training your child	43	تدريب طفلك على استعمال المراض
Head lice and nits	49	القمل والصيبان
Vaccines (immunisation)	52	اللقاحات (التحصينات)
When your child is sick	53	عندما يمرض طفلك
When to get urgent medical help	53	متى تحصلين على المساعدة الطبية المستعجلة
Common childhood illnesses	54	أمراض الطفولة الشائعة
Meningitis and septicaemia	65	التهاب السحايا وتعفن الدم
Giving medicine to young children	67	إعطاء الدواء للأطفال الصغار
Preparing your child for hospital	68	تحضير طفلك للمستشفى
Your child's growth and development	70	نمو طفلك وتطوره
Posture and movement	70	الوقوف والحركة
Growth	72	النمو
Teeth	73	الأسنان



Eyes	74 العينين
Hearing	76 السمع
Childhood speech, language and hearing checklist	77 قائمة التدقيق في الكلام واللغة والسمع في مرحلة الطفولة
Speech and language development	79 تطور الخطاب واللغة
Possible signs your child may not be developing as expected	83 الأعراض التي تدل على احتمال أن طفلك لا يتطور كما هو متوقع
Caring for your child with special needs.....	84 العناية بطفلك ذو الاحتياجات الخاصة
Your child's social, emotional and behavioural development	89 نمو الاجتماعي والعاطفي والسلوكي لطفلك
Tips for encouraging social and emotional development	93 نصائح لتشجيع النمو الاجتماعي والعاطفي
How to guide your child's behaviour	95 كيفية توجيه سلوك طفلك
Sharing.....	106 المشاركة
Sibling rivalry	107 تنافس الأشقاء
Anxiety	107 القلق
Separation anxiety.....	107 رهاب الفراق
Development of your child's sexuality.....	110 تطور الهوية الجنسية لطفلك
Playing, being active and learning	112 اللعب والنشاط والتعلم
Helping your child to stay active.....	112 مساعدة طفلك على البقاء نشطاً
Learning through play	113 التعلم من خلال اللعب
Screen time	119 وقت الشاشة
Keeping your child safe	122 الإبقاء على طفلك آمناً
Teaching safety without scaring your child	122 تعليم الأمان دون تخويف طفلك
Unintentional injuries.....	123 الإصابات غير المتعمدة
Childproofing your home inside and outside	124 جعل المنزل آمناً للأطفال في الداخل والخارج
Preventing common childhood injuries.....	127 منع إصابات الطفولة الشائعة
Child safety on the farm.....	142 سلامة الأطفال في المزرعة
Childcare	145 رعاية الأطفال
Types of childcare options	146 أنواع خيارات رعاية الأطفال
If your child is upset when you leave them in preschool	146 إذا كان طفلك منزعجاً لأنك تركته في الحضانة
Preparing your child for primary school.....	148 إعداد طفلك للمدرسة الابتدائية
Your benefits and leave entitlements	152 المزايا الخاصة بك واستحقاقات الإجازة
Finally	156 أخيراً
Index	157 الفهرس



Welcome to My Child: 2 to 5 years

This book has lots of information to help you care for yourself and your child over the next three years. It is part of a series of books and a website called mychild.ie from the HSE.

We asked parents what information would help them most during their child's early years.

Parents told us that they want:

- common-sense information and tips on the general care of their child
- information about their child's development
- advice about what to do if their child has a problem
- details of what people and services to get in touch with for help and support

They also told us they wanted this information to be available online and in a printed version to keep at home.

My Child is based on the most up-to-date information available within the health service, and on the experience and knowledge of child health and support services, voluntary organisations and parent groups.

Each child is special and unique. Whether you are a new parent, or you have done this before, we want to help you every step of the way.

As your child grows, their personality is developing alongside their physical development. With your support, your child can grow to be a healthy, resilient and confident person. All of the information in this book and in the two previous books in this series is online at mychild.ie. Sincere thanks to all who helped to create these books, especially the parents.

مرحبا بك لقراءة كتاب: طفلي ما بين 2 و 5 سنوات

يحتوي هذا الكتاب على الكثير من المعلومات لمساعدتك في رعاية نفسك وطفلك على مدار السنوات الثلاث المقبلة. إنه جزء من سلسلة كتب وموقع إلكتروني يسمى mychild.ie من الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية.

سألنا الأولياء عن المعلومات التي من شأنها أن تساعدهم أكثر خلال السنوات المبكرة لطفلهم.

- معلومات ونصائح حول الرعاية العامة للطفل.
- معلومات حول نمو طفلهم.
- نصائح عما يمكنهم القيام به إذا واجه طفلهم مشكلة ما.
- تفاصيل حول الأشخاص والخدمات التي يمكنهم الاتصال بها للحصول على المساعدة والدعم.

كما أخبرونا أيضا أنهم يريدون أن تكون هذه المعلومات متاحة على الإنترنت وفي نسخة ورقية لإبقائها في المنزل.

يعتمد "طفلي" على أحدث المعلومات المتوفرة داخل الخدمات الصحية، وعلى خبرة ومعرفة خدمات صحة ودعم الطفل، والمنظمات التطوعية ومجموعات الأولياء.

إن كل طفل مميز وفريد. سواء كنت والدة جديدة، أو لك أطفال من قبل، فنحن نريد مساعدتك في كل خطوة في هذا الطريق.

مع نمو طفلك، فإن شخصيته تنمو إلى جانب نموه البدني. بدعمك، يمكنه أن ينمو ليصبح شخصا بصحة جيدة وقويا وواثقا بنفسه. جميع المعلومات الواردة في هذا الكتاب وفي الكتابين السابقين في هذه السلسلة موجودة على موقع mychild.ie. جزيل الشكر لجميع الذين ساعدوا في إنشاء هذه الكتب، وخاصة الآباء والأمهات.



This book is the last in a set of three books for parents

هذا الكتاب هو الأخير في مجموعة مكونة من ثلاثة كتب للآباء والأمهات

Health checks for your child

الفحوصات الطبية لطفلك

Your child will usually have four planned appointments for healthcare checks between the ages of 2 and 5. These are free of charge.

عادة ما يكون لطفلك أربعة مواعيد مخططة لفحوصات الرعاية الصحية بين عمر 2 و 5 سنوات. وتكون مجانية.

Did you know?

Every child under the age of 6 can get a GP visit card. This means you can take your child to visit their GP for free. It also covers care for children with asthma up to the age of 6. Go to hse.ie and search for 'under 6s GP visit card'.

هل تعلم؟

يمكن لكل طفل دون سن 6 سنوات الحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام. هذا يعني أنه يمكنك اصطحاب طفلك لزيارة طبيبه العام مجاناً. كما تغطي رعاية الأطفال الذين يعانون من الربو حتى عمر 6 سنوات. زوري hse.ie و ابحثي تحت 'under 6s GP visit card'.



You will get reminders about your child's next check. If you have changed your address, please tell your local health centre.

When	What happens at the health check
Usually between 3 and 4 years	<p>This check will take place at your local health centre or in your own home.</p> <p>Your public health nurse:</p> <ul style="list-style-type: none"> weighs your child and measures their height checks that your child is developing as expected checks your child's hearing and eyes discusses your child's and family's health, nutrition and safety talks to you about any concerns you may have about your child
4 to 5 years	<p>This check takes place in school when your child is in junior infants.</p> <p>You will be asked to sign a consent form before it takes place. The form has questions about your child's general health.</p> <p>Your school public health nurse or your local public health nurse will read your signed form before the check.</p> <p>They will check your child's hearing and eyes.</p> <p>If you or the nurse are concerned about any part of the health check, your child may be sent for a further check. Sometimes they will be referred to a specialist.</p>

سيتم تذكيرك بالفحص التالي لطفلك. إذا قمت بتغيير عنوانك، فيرجى إخبار المركز الصحي المحلي.

متى	ماذا يحدث في الفحص الطبي
عادة بين 3 و 4 سنوات	<p>سيتم إجراء هذا الفحص في المركز الصحي المحلي أو في منزلك.</p> <p>ستقوم ممرضة الصحة العامة الخاصة بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> وزن وقياس طول طفلك. تحقق من أن طفلك ينمو كما هو متوقع. تتحقق من سمع وعيني طفلك. تحدثك بشأن صحة وتغذية وسلامة طفلك وأسرتك. يحدثك بشأن أي مخاوف لديك بشأن طفلك.
4 إلى 5 سنوات	<p>يحدث هذا الفحص في المدرسة عندما يكون طفلك في الصف الأول للصغار.</p> <p>يحدثك بشأن أية مخاوفك قد تنتابك</p> <p>سيطلب منك توقيع نموذج موافقة قبل أن يتم البدء فيه. يحتوي النموذج على أسئلة حول صحة طفلك العامة.</p> <p>ستقوم ممرضة الصحة العامة التابعة للمدرسة أو ممرضة الصحة العامة المحلية الخاصة بك بقراءة نموذجك الموقع قبل الفحص.</p> <p>سيتحققون من سمع طفلك وعينه</p> <p>إذا كنت أو الممرضة قلقين من أي جزء من الفحص الصحي، فقد يتم إرسال طفلك لإجراء فحص إضافي. وفي بعض الأحيان يتم إحالتهم إلى أخصائي.</p>

Taking care of yourself as a parent

الاهتمام بنفسك بصفتك أحد الوالدين

Being a parent is one of the most important jobs. It is also the job where hardly anybody gets any training. What matters most to your child is that you are there to love, support, guide and care for them.

كونك أحد الوالدين هي واحدة من أهم الوظائف، وهي أيضا الوظيفة التي لا يكاد أي شخص يحصل فيها على أي تدريب. ما يهم طفلك هو أنك هناك لتحببه وتدعميه وتوجهيه و تقومي برعايته.

It is important to realise that no parent is perfect. Everybody makes mistakes. Every parent finds some parts of parenting difficult. You are already juggling many roles in your daily life and doing the best you can for your child, your family and yourself.

من المهم أن ندرك أنه لا يوجد والد أو والدة مثاليين، فجميعنا قد نخطئ. يجد كل والد صعوبة في بعض الأجزاء من الأبوة/ الأمومة. أنت تقوم بالعديد من الأدوار في حياتك اليومية وتبذل قصارى جهدك لطفلك وعائلتك ونفسك.

Tips for parents

Being a parent can be one of the hardest jobs you have ever done! But it can also be the most rewarding. Making small changes can help you manage the challenges of being a parent.

نصائح للأولياء

أن تكون والدا/والدة هو من أصعب الوظائف التي ستقوم بها على الإطلاق! ولكن يمكن أن تكون الأكثر جزاء. فإجراء تغييرات صغيرة يمكنه مساعدتك في إدارة التّحديات التي تواجهك كونك أحد الوالدين.



Be kind to yourself

These years will pass quickly, so enjoy your time with your child. Focus attention on what is important.

Be kind to yourself. Talk to yourself as if you were talking to a friend. What would you tell them?

Look at it from your child's point of view

It can be very stressful when your child is having a meltdown. Remember this is their way of showing their emotions. It can help if you try to see their point of view.

Always be clear with your child about what you expect of them. For example, imagine you have brought your child to a toy shop. They want everything and have a meltdown. To prevent this from happening, it is best to prepare them for the trip. Tell them beforehand: "We are going to the toy shop and you can pick one thing."

Take a break

All parents need some free time and some fun away from their children. Looking after your needs helps you to look after the needs of your family too. Ask your partner or family member to look after your child while you take a rest or go out.

Draw a line under it

All parents have good days and bad days. The bad days can be hard. You may find you have thoughts like: "Is this behaviour going to last all day?"

A simple change in mind-set can turn the day around. Try saying something like: "Let's start fresh after lunch. This morning was tricky. We are putting this behind us."

Little ears are listening

Be careful about how you speak about your child in front of them as little ears are always listening. Children will live up to both high and low expectations. If you talk about your children always ignoring you and always fighting, they're more likely to keep doing just that.

Acknowledge when things go wrong

It's ok to say: "I'm having a bad day. I'm sorry that I shouted at you. I love you and let's go for a walk." This is setting a good example for your child and also acknowledging that parents are human too.

كوني لطيفة مع نفسك

سوف تمر هذه السنوات بسرعة، لذلك استمتعي بوقتك مع طفلك. ركزي انتباهك على الجوانب المهمة.

كوني لطيفة مع نفسك. تحدثي إلى نفسك كما لو كنت تتحدثين إلى صديق. ماذا كنت ستخبرينه؟

أنظري إلى الأمور من وجه نظر طفلك

تعرض طفلك للانهايار يمكن أن يكون أمرا مرهقا جدا. لكن تذكري بأن هذه هي طريقته في إظهار عواطفه. إذا حاولت الرؤية من وجهة نظره فمن الممكن أن يساعدك ذلك.

كوني دائما واضحة مع طفلك بشأن ما تتوقعينه منه. مثلا، تخيلي أنك أخذت طفلك إلى متجر الألعاب. سيريد كل شيء ويصاب بالانهايار من رفض الاستجابة لطلباته. لمنع حدوث ذلك، من الأفضل إعداده للرحلة. أخبريه مسبقا: "بأنكم ذاهبون إلى متجر الألعاب و أن بإمكانه اختيار شيء واحد فقط".

استريحي

يحتاج كل الأولياء لقضاء بعض الوقت بعيدا عن الأطفال والاستمتاع. يساعدك الاعتناء باحتياجاتك على الاهتمام باحتياجات عائلتك أيضا. أطلب من والديك أو أحد أفراد عائلتك الاعتناء بطفلك أثناء أخذك لاستراحة أو عند الخروج.

ضعي خطا تحته

يهر كل الأولياء بأيام جيدة وأخرى سيئة. يمكن أن تكون الأيام السيئة صعبة وقد تراودك أفكار مثل: "هل سيتواصل هذا السلوك طوال اليوم؟"

تغيير بسيط في عقليتك يمكنه أن يغير مجرى يومك. جربي قول شيء مثل: " لنبدأ من جديد بعد الغداء. الصباح كان سيئا. سنترك هذا خلفنا."

الأذان الصغيرة تستمع

كوني حذرة من الطريقة التي تتحدثين بها عن طفلك وهو حاضر لأن الأذان الصغيرة دائمة الاستماع. سوف يرقى طفلك إلى مستوى كل التوقعات العالية منها والدونية. إذا كنت تتحدثين عن كيفية تجاهل أطفالك لك وعراكمهم الدائم، فمن المرجح أن يستمروا في فعل ذلك.

الإقرار عندما تسوء الأمور

لا بأس أن تقولي: " أنا أمر بيوم سيء. أنا آسفه صرخت عليك. أنا أحبك ولنذهب في نزهة." هذا يضع مثال جيدا يحتذي به لطفلك، كما أنه اعتراف بأن الأولياء بشر أيضا.

Pick your battles

It is important not to try and change everything. Small changes can make a big difference. You should celebrate the small wins. See makeastart.ie for advice on making healthier changes for your child.

Give your child a choice. For example, asking them if they want to wear red or blue socks may stop them saying: "I am not going to wear any socks." Praise them if they make a choice.

You may choose to sometimes ignore small misbehaviours if your child is not hurting themselves or anyone else. Ignoring these behaviours will often make them stop.

Let your child make small mistakes and learn from them

Encourage your child's independence by allowing them do things for themselves. Give them the space to safely make small mistakes and learn from them.

Instead of saying: "If you jump in that puddle your feet will get wet," let them do it. They will learn from the experience.



Tune into your child

Every child is different. Some children are quiet and will love playing with puzzles and jigsaws, while others have high energy levels and need to run around a lot.

Tune into what your child likes and figure out what makes them happy. Have fun together doing activities or games that suit their personality.

No such thing as a perfect family

Sometimes it can be good to have a reality check when you've been looking at social media. Most people portray the best versions of themselves and their families on social media. Often that perfect family photo required several takes and sometimes a filter.

Most people don't photograph the tantrums or poo explosion. Give yourself a break from social media. The perfect family does not exist.

اختاري معاركك

من المهم أن لا تحاولي تغيير كل شيء. يمكن أن تحدث التغييرات الصغيرة فرقا كبيرا. يجب أن تحتفلي بالكماسب الصغيرة. تصفحي موقع makeastart.ie للحصول على المشورة بشأن إجراء تغييرات صحية أكثر لطفلك.

أعط طفلك الخيار. على سبيل المثال، سؤاله عما إذا كان يرغب في ارتداء جوارب حمراء أو زرقاء قد لا يجعله يقول: "لن أرتدي أيا من هذه الجوارب". امدحيه إذا قام بالاختيار.

قد تختارين في بعض الأحيان أن تتجاهلي التصرفات السيئة الصغيرة إذا كان طفلك لا يؤذي نفسه أو أي شخص آخر، إذ أنه غالبًا ما يؤدي تجاهل هذه التصرفات إلى توقف طفلك عن فعلها.

دعي طفلك يرتكب أخطاء صغيرة ويتعلم منها

شجعي استقلالية طفلك من خلال السماح له بالقيام بالأشياء بنفسه. امنحيه مساحة لارتكاب أخطاء صغيرة بطريقة آمنة والتعلم منها.

فبدلاً من قول: "إذا قفزت في هذه البرك، ستبلل أقدامك، دعيه يقوم بذلك لكي يتعلم من التجربة."

انتبهي إلى طفلك

كل طفل مختلف عن الآخر؛ فبعض الأطفال هادئون ويحبون اللعب بالأحجيات والألغاز، بينما يتمتع الآخرون بمستويات عالية من الطاقة ويحتاجون إلى الركض في الجوار كثيراً.

انتبهي إلى الأشياء التي يُحبها طفلك واكتشفي ما الذي يجعله سعيداً. استمتعي بالقيام ببعض الأنشطة أو الألعاب التي تناسب مع شخصيته.

لا يوجد شيء اسمه "عائلة مثالية"

قد يكون من الجيد في بعض الأحيان أن نكون واقعيين عندما نتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، فمعظم الناس ينشرون أفضل النسخ لأنفسهم وعائلاتهم على تلك المواقع، و في كثير من الأحيان تتطلب تلك الصورة العائلية المثالية عدة مرات لالتقاطها وأحياناً فلتراً.

معظم الناس أيضاً لا يصورون أنفسهم أثناء نوبات الغضب أو التبرز، لذا امنحي نفسك استراحة من مواقع التواصل الاجتماعي لأن الأسرة المثالية غير موجودة.

Show them how to solve problems

Children are always learning from how we cope with problems or mistakes along the way. Depending on their age, you can begin to teach them problem-solving skills early. Praise them for solving smaller problems themselves.

If you feel that one bad day has merged into a bad week or month, it might help to talk to your public health nurse or GP. They can guide you to services that can support you.

بيّني لهم كيفية حل المشاكل

يتعلم الأطفال دائماً من كيفية تعاملنا مع المشكلات أو الأخطاء على طول الطريق، و حسب أعمارهم، يمكنك البدء في تعليمهم مهارات حل المشكلات في وقت مبكر و امدحهم عندما يحلون المشكلات الصغيرة بأنفسهم.

إذا شعرت أن يوماً سيئاً قد امتد إلى أسبوع أو شهر سيئ، فيمكنك التحدث مع ممرضة الصحة العامة أو الطبيب العام لمساعدتك وتوجيهك إلى الخدمات التي يمكن أن تدعمك.

Families come in all shapes and sizes

No matter what your family structure is, children do well when they are loved and cared for in a safe and supportive environment. What matters to children is how they are parented and supported as they grow and develop.

All parents face challenges. But some parents may face additional challenges due to their family structure. Talk to your child and explain that families come in different shapes and sizes.



العائلات أشكال وأحجام مختلفة

بغض النظر عن هيكل عائلتك، فإن الأطفال يبلمون بلائاً حسناً عندما يكونون محبوبين ويتم الاعتناء بهم في بيئة آمنة وداعمة لأن كل ما يهمهم هو كيفية تربيتهم ودعمهم أثناء نموهم وتطورهم.

يواجه كل الآباء تحديات لكن قد يواجه البعض منهم تحديات إضافية بسبب هيكل أسرهم. تحدثي إلى طفلك و اشرحي له أن الأسر تأتي بأشكال وأحجام مختلفة.

Parenting as a couple

As you adjust to family life, your relationship with your partner may change. Your relationship might grow stronger as you get to know your child together. Occasionally tension can arise, especially when one or both of you feel tired and stressed. You may find you have different opinions about certain aspects of parenting.

Take care of your relationship. It might help if you:

- ✓ make time for each other – try and do things as a couple
- ✓ talk openly together and calmly share your feelings
- ✓ listen to each other
- ✓ share the household chores
- ✓ allow your partner to develop their own style of parenting
- ✓ try not to argue in front of your child
- ✓ try to have individual time with your child – this will strengthen your bond with your child while giving your partner a break

تربية الأطفال كزوج

أثناء التكيف مع الحياة الأسرية، قد تتغير علاقتك مع شريك حياتك، فمن المحتمل أن تزداد علاقتكما متانة عندما تتعرفا على طفلكما معاً أو قد تنشأ توترات بينكما أحياناً، خاصةً عندما يشعر أحدهما أو كلاهما بالتعب والإجهاد. كما قد تجدي أن لديك آراء مختلفة حول جوانب معينة من تربية الأطفال.

اعتني بعلاقتك الزوجية من خلال:

- ✓ تخصيص وقت لبعضكما البعض و حاولا معاً، أن
- ✓ تتحدثا بصراحة مع بعضكما وعبّرا عن مشاعركما بهدوء.
- ✓ استمعاً لبعضكما البعض
- ✓ شاركا الأعمال المنزلية
- ✓ اسمحوا لشريكك بتطوير نمط تربية خاص به
- ✓ حاولا ألا تتجادلا أمام طفلكما
- ✓ حاولي قضاء وقت منفرد مع طفلك فهذا سيقوي علاقتك معه بينما يمنح شريكك وقتاً للراحة.

Same-sex couples face the same challenges as all other parents but might also have to deal with additional ones such as discrimination or lack of understanding. Talk to your child and explain that families come in different shapes and sizes.

It is illegal to discriminate against someone because of their gender, family status, sexual orientation and other grounds.

See citizensinformation.ie and ihrec.ie



يواجه الأزواج من نفس الجنس نفس التحديات التي يواجهها جميع الآباء الآخرين ولكن قد يتعين عليهم أيضًا التعامل مع مشكلات إضافية مثل التمييز أو عدم الفهم. تحدثي إلى طفلك واطرحي له أن الأسر تأتي بأشكال وأحجام مختلفة.

من غير القانوني التمييز ضد شخص ما بسبب جنسه أو وضعه العائلي أو ميله الجنسي أو لأسباب أخرى.

تصفح موقع citizensinformation.ie و ihrec.ie

Shared parenting for parents who live apart

Parents play a very important role in their child's life, no matter what kind of relationship they have with each other. Shared parenting lets your child build a positive and loving relationship with both parents.

Tips for shared parenting include:

Keep in touch

Encourage your child to be in contact with their other parent. Keep in contact with the other parent through phone calls or online. Send them copies of your child's preschool news or school reports so they are aware of the progress your child is making. This shows your child that both their parents love and care for them.

Let the other parent know about preschool or school plays, parent and teacher meetings or other events that parents are expected to attend – it is important for your child that both parents attend if possible.

Make both homes feel special

Your child needs to feel at home in both parents' homes. They need both families to love and accept them.

Simple things can help. Let your child have a place for their own toothbrush, a special blanket and toys. This is a sign that they belong and are not merely passing through.

Parent together

Sometimes you may have a difficult relationship with the other parent. Try not to let this affect your child's relationship with them.

As far as possible, both parents should try to agree and to stick with the same rules and strategies for parenting.

تربية الأطفال للوالدين المنفصلين

بغض النظر عن نوع العلاقة التي تربطهم ببعضهم البعض، يلعب الآباء دورًا مهمًا جدًا في حياة أطفالهم إذ تتيح تربية الأطفال المشتركة لطفلك بناء علاقة إيجابية ومحبة مع كلا الوالدين.

تتضمن نصائح التربية المشتركة ما يلي:

أبقه على اتصال

شجعي طفلك على أن يكون على اتصال مع والده من خلال المكالمات الهاتفية أو عبر الإنترنت. أرسلي إليه نسخًا من أخبار طفلك في الحضانة أو تقاريره المدرسية حتى يكون على دراية بالتقدم الذي يحرزه طفله. هذا يوضح لطفلك أن كلا والديه يحبانه ويعتنيان به.

اطلعي الأب عن مسرحيات الحضانة أو المدرسة أو اجتماعات الأولياء والمعلمين أو الأحداث الأخرى التي يُتوقع من الوالدين حضورها، فمن المهم لطفلك أن تحضرا كلاكما إن أمكن.

اجعله يشعر بأنه مميز في كلا المنزلين

يحتاج طفلك أن يشعر بأنه في البيت في كلا المنزلين فهو بحاجة إلى أن تحبه و تتقبله كلتا العائلتين.

يمكن أن تُساعدك أشياء بسيطة على ذلك مثل تخصيص مكان له لوضع فرشاة أسنانه، وبطانيته ولُعبه. هذه علامة على أنه ينتمي إلى البيت وليس مجرد شخص عابر.

تربية الطفل معا

في بعض الأحيان قد تكون علاقتك مع الوالد الآخر صعبة، فحاولي ألا تدعي هذا يؤثر على علاقة طفلك به.

يجب على كلا الوالدين محاولة الاتفاق على نفس القواعد والاستراتيجيات الخاصة بتربية الأطفال والالتزام بها قدر الإمكان.

Parenting alone

Sometimes it's not possible to share the parenting duties for your child. There are over 200,000 one-parent families in Ireland today. Children do well when they are loved and cared for in a safe and supportive environment.

If you are parenting alone, you may feel you aren't able to fill all the roles you need to. It is useful to focus on your strengths and skills — on what you can do rather than what you can't.

- ✓ Take time to adjust and adapt to your role as a lone parent – remember that we all learn on the job when it comes to parenting.
- ✓ Focus on your strengths and skills.
- ✓ It is not easy to be a parent so have realistic expectations of yourself.
- ✓ Be kind to yourself – you have a lot to organise and a lot of responsibility.
- ✓ Make sure you make some time for yourself and the things you like to do.
- ✓ We all need help and support – don't be afraid to ask for help and support from family and friends.

تربية الأطفال بمفردك

يوجد اليوم أكثر من 200.000 عائلة أحادية الوالد في إيرلندا لأنه في بعض الأحيان، لا يمكن مشاركة واجبات تربية طفلك مع الوالد الآخر، لكن الأطفال يبلون بلاءً حسناً عندما يكونون محبوبين ويتم الاعتناء بهم في بيئة آمنة وداعمة.

إذا كنت تربيين طفلك وحدك، فقد تشعرين أنك غير قادرة على القيام بكل الأشياء التي تحتاجين إليها بنفسك. لذا من المفيد أن تركز على نقاط قوتك ومهاراتك؛ أي على ما يمكنك القيام به بدلاً من الأشياء التي لا يمكنك فعلها.

- ✓ خصصي وقتاً للتعوّد والتكيف مع دورك كوالدة وحيدة و تذكري أننا جميعاً نتعلم أثناء رعايتنا للأطفال.
- ✓ ركزي على نقاط قوتك ومهاراتك.
- ✓ ليس من السهل أن تكوني أما لذا يجب أن تكوني واقعية مع نفسك.
- ✓ كوني لطيفة مع نفسك لأن لديك الكثير من الأشياء لتنظيمها والكثير من المسؤولية.
- ✓ تأكدي من تخصيص بعض الوقت لنفسك وللأشياء التي تريدين القيام بها.
- ✓ نحتاج جميعاً إلى المساعدة والدعم لذا لا تخافي من طلب ذلك من عائلتك وأصدقائك.

Parenting after the death of your partner

The death of your partner is a very difficult and emotional time for you and your family. If you are in this situation, you may feel unable to cope. You may feel uncertain about the future that you had planned together.

It is important to talk to friends and family for support. Do not be afraid to ask for professional help and advice. You might need help coping with finances and supporting your child or children.

Help your child to understand what has happened by explaining it to them in a way that is appropriate for their age. Talk to your GP. They can provide you with information on local bereavement support services. They can also help you to work through some of the difficult emotions you may be experiencing at this time. Search 'bereavement' on citizensinformation.ie for advice if you have been bereaved.

تربية الأطفال بعد وفاة شريك حياتك

وفاة شريك حياتك هو وقت صعب للغاية وعاطفي بالنسبة لك ولعائلتك. إذا كنت في هذه الحالة، فقد تشعرين بعدم القدرة على التغلب عليها. قد تشعرين أيضاً بعدم اليقين بشأن المستقبل الذي كنتما تخططان له معاً.

لذا من المهم أن تتحدثي إلى أصدقائك وعائلتك للحصول على الدعم، ولا تخافي من طلب المساعدة والمشورة المهنية. بالإضافة إلى ذلك، قد تحتاجين إلى المساعدة في شؤونك المالية ودعم طفلك أو أطفالك.

ساعد طفلك على فهم ما حدث من خلال الشرح له بطريقة مناسبة لعمره، و تحدثي إلى الطبيب العام إذ يمكنه تزويدك بمعلومات حول الخدمات المحلية لدعم و موااساة الأراامل و مساعدتك في التغلب على بعض المشاعر الصعبة التي قد تواجهينها في ذلك الوقت. ابحثي عن "المواساة" bereavement" على موقع citizensinformation.ie للحصول على المشورة إذا فقدت شريك حياتك.

Older parents

Many parents are having children later in life for many reasons. There are both benefits and challenges to having children at any age. At an older age you may have more financial stability and support than you would have had in your 20s and 30s.

Despite this, you face the same challenges as any parent. You may have extra challenges. Your own parents might be elderly or unwell or you may have teenage children.

All parents struggle with energy levels, especially when children are younger and sleep is an issue. All parents need help and support at different times. It is good to talk to parents with children of similar ages as your child. You will be able to share common experiences and challenges and get support, advice and friendship.

Younger parents

As a younger parent you face similar challenges to any other parent. There may be additional challenges. You might worry about balancing family life with education and finding work.

On the other hand, younger parents probably have more energy to deal with the demands of a young child.

الآباء الأكبر سنًا

يُنَجِب الكثير من الآباء أطفالًا في وقت متأخر من الحياة لأسباب عديدة لكن تبقى هناك فوائد وتحديات لذلك في أي عمر. ففي سن أكبر، قد تحصلين على قدر أكبر من الاستقرار والدعم الماليين مقارنة بما كنت تحصلين عليه في العشرينات والثلاثينيات من العمر.

على الرغم من ذلك، فإنك ستواجهين نفس التحديات التي تواجهها أي والدة أخرى وقد تواجهك تحديات إضافية أيضًا. مثلًا قد يكون والداك من كبار السن أو ليسا على ما يرام أو قد يكون لديك أطفال في سن المراهقة.

يعاني جميع الآباء من مشاكل القدرة، خاصةً عندما يكون الأطفال أصغر سنًا و يصعب نومهم. لهذا يحتاج جميع الآباء إلى المساعدة والدعم في أوقات مختلفة. من الجيد أن تتحدثي مع الأولياء الآخرين الذين لهم أطفال في عمر طفلك، حتى تكوني قادرة على تبادل الخبرات والتحديات المشتركة والحصول على الدعم والمشورة والصداقة.

الآباء الأصغر سنًا

كونك أمًا صغيرة في السن، ستواجهين تحديات مماثلة لأي أم أخرى و قد تكون هناك تحديات إضافية أيضًا. قد تحسّين بالقلق بشأن الموازنة بين الحياة الأسرية والتعليم والبحث عن العمل.

من ناحية أخرى، قد يتمتع الآباء الصغار بطاقة أكبر للتعامل مع مطالب الطفل الصغير.

- Consider staying with your parents if they are supporting you.
- There may also be local community supports for parents. Your public health nurse will have information on these.
- Speak to other parents and parents the same age as you if possible. Get support and information from them.
- Like any parent, you will need to take a break and spend time with your friends. Ask your family and friends for help.
- If you are in school or college, talk to a teacher you trust. This will help them to understand that you have other priorities as well as your education.
- Talking to your partner, family member or trusted friend can help you deal with the ups and downs of being a parent.

● فكري في البقاء مع والديك إذا كانا يدعمانك.

● ستزودك ممرضة الصحة العامة بمعلومات حول دعم المجتمع المحلي للوالدين إذا وُجد.

● تحدثي إلى الأولياء الآخرين في نفس عمرك إن أمكن للحصول على الدعم والمعلومات منهم.

● مثل أي أم، ستحتاجين إلى أخذ قسط من الراحة وقضاء بعض الوقت مع أصدقائك. اطلبي المساعدة من عائلتك وأصدقائك.

● إذا كنت في المدرسة أو الكلية، فاطلعي أي أستاذ تثقين به على وضعك لأن هذا سيساعده على فهم أن لديك أولويات أخرى بجانب دراستك.

● يمكن أن يُساعدك الحديث مع شريك حياتك أو أحد أفراد أسرتك أو صديق تثقين به في التعامل مع الأوقات الجيدة والسيئة لكونك أمًا.

For couples who are separating or divorcing

Separation or divorce can be stressful for a family. It is normal for you and your child to be upset. You will need to balance dealing with your own emotions and looking after the needs of your child.

Caring for yourself during a separation or divorce

- Get support and help from others, such as family and friends.
- Look after yourself. Eat, sleep, rest, take exercise and reduce the amount of alcohol you drink.
- Keep telling yourself that this upsetting time will pass.
- Be positive about your future. Make realistic plans for yourself and your child or children.
- Contact organisations such as Tusla (the Child and Family Agency), which offers family mediation and counselling services. These services can help to ease your stress and fears and have a positive impact on your child. See tusla.ie

Helping your child through a separation or divorce

- ✓ Love, support and reassure your child.
- ✓ Explain why you are separating or divorcing. Reassure your child that it is because of difficulties in your relationship as a couple and it is not their fault.
- ✓ Both parents need to give the same explanation in a way that is suitable for your child's age.
- ✓ Talk to other adults who are involved in caring for your child, such as their teacher. It is important that they are made aware of any big changes in your child's home life.
- ✓ Listen to your child's feelings and the reasons they are angry or sad. Sit down with them so it is easy to make eye contact. Eye contact lets them know that you are listening to them.
- ✓ Try to spend individual time with each child. Simply spending time with your child can encourage them to talk.
- ✓ Encourage your child to spend time with their friends doing normal things like playing.

What to say:

- Tell your child that they can still love both parents. They don't have to take sides.
- Tell your child that it's ok to talk about their feelings, worries or anger.
- Respect your child – tell them about the process of separating from your partner and involve them in decisions as much as you can.

للأزواج المنفصلين أو المطلقين

يمكن أن يكون الانفصال أو الطلاق وقتاً عصيباً للعائلة و من الطبيعي أن تشعرى أنت وطفلك بالاستياء. لهذا، سوف تحتاجين إلى الموازنة بين التعامل مع مشاعرك ورعاية احتياجات طفلك.

رعاية نفسك أثناء الانفصال أو الطلاق

- احصلي على الدعم والمساعدة من الآخرين ، مثل عائلتك وأصدقائك.
- اعتني بنفسك؛ أي تناولي الطعام ونامي وارتاحي ومارسي الرياضة وقللي من كمية الكحول التي تشربينها.
- استمري في إخبار نفسك بأن هذا الوقت العصيب سوف يمر.
- كوني إيجابية حول مستقبلك و ضعي حُطاً واقعية لنفسك ولطفلك أو أطفالك
- اتصلي بمنظمات مثل وكالة الطفل والأسرة Tusla التي تقدم خدمات الوساطة والاستشارات العائلية. يمكن لهذه الخدمات أن تُساعد في تخفيف حدة توترك ومخاوفك ويكون لها تأثيراً إيجابياً على طفلك. تصفحي موقع tusla.ie

مساعدة طفلك خلال فترة الانفصال أو الطلاق

- ✓ أحبي طفلك وادعّميه وطمئنيه.
- ✓ اشرحي له سبب انفصالك أو طلاقك مؤكدة على أن السبب هو مواجهتك لصعوبات في علاقتك مع زوجك و ليس خطأه هو.
- ✓ يجب عليكما تقديم نفس التفسير بطريقة مناسبة لعمر طفلكما.
- ✓ تحدثي إلى أشخاص بالغين آخرين يشاركون في رعاية طفلك مثل معلمه لأنه من المهم أن يكونوا على دراية بأية تغييرات كبيرة في حياة طفلك في المنزل.
- ✓ استمعي إلى مشاعر طفلك وأسباب غضبه أو حزنه و اجلسي معه حتى يكون من السهل الاتصال بصريا والذي يتيح له معرفة أنك تستمعين له.
- ✓ حاولي قضاء وقت فردي مع كل طفل فهذا يمكن أن يشجعه على التحدث.
- ✓ شجعي طفلك على قضاء بعض الوقت مع أصدقائه و القيام بأشياء عادية مثل اللعب.

ماذا تقولين:

- أخبري طفلك أنه ما يزال بإمكانه أن يحب كلا والديه ولا يتعين عليه التحيز لأحدهما.
- أخبري طفلك أنه لا بأس من التحدث عن مشاعره أو مخاوفه أو غضبه.
- احترمي طفلك و أخبريه عن عملية الانفصال عن والده و إشراكه في القرارات قدر الإمكان.

- Do not speak badly about your partner and why you are separating, no matter how you may feel. Your child may feel guilty about loving their other parent while they try to be loyal to you.

- لا تتحدثي بشكل سيء عن والده وعن سبب انفصالك بغض النظر عن شعورك. قد يشعر طفلك بالذنب تجاه حب والده بينما يحاول أن يكون مخلصًا لك.

If you or your child find it hard to cope with a separation or divorce, there are professionals who can help.

There is a range of support services available:

- Citizens Information Centre: 0761 07 4000 and citizensinformation.ie
- COSC (The National Office for the Prevention of Domestic, Sexual and Gender-based Violence): whatwouldyoudo.ie
- Money Advice and Budgeting Service (MABS): 0761 07 2000 and mabs.ie
- Barnardos: 01 453 0355
- Your GP
- Your public health nurse
- Social work services from tusla.ie

إذا وجدت أنت أو طفلك صعوبة في التعامل مع الانفصال أو الطلاق، فهناك مهنيون يمكنهم المساعدة.

هناك مجموعة من خدمات الدعم المتاحة منها:

- مركز خدمة المعلومات للمواطنين على الرقم 0761 07 4000 من خلال الموقع citizensinformation.ie
- المكتب الوطني للوقاية من العنف المنزلي والجنسي والجنساني COSC: من خلال الموقع whatwouldyoudo.ie
- خدمة الاستشارات المالية والميزنة على الرقم 0761 07 2000 وعلى الموقع mabs.ie
- مؤسسة بارناردوز على الرقم 01 453 0355
- الطبيب العام
- ممرضة الصحة العامة
- خدمات العمل الاجتماعي على موقع tusla.ie

Getting extra support

There may be times when you need extra support from professionals to help your child and your family.

You are not alone in looking for help. Other parents need extra support at times too.

Getting extra support when needed is a smart thing to do. It shows that you value your family.

Reliable information, access to appropriate childcare and parenting programmes can help you as a parent.



Parenting courses

Many parents attend parenting programmes. A positive parenting programme can give you tips on how to:

- develop positive relationships
- improve communication between you and your child
- help build your child's confidence and independence
- encourage resilience and problem-solving skills in your child

الحصول على دعم إضافي

قد تكون هناك أوقات تحتاجين فيها إلى دعم إضافي من محترفين لمساعدة طفلك وعائلتك.

اعلمي أنك لست وحدك في البحث عن المساعدة فالآباء الآخريين بحاجة إلى دعم إضافي في بعض الأحيان أيضا.

كما أن الحصول على دعم إضافي عند الحاجة هو تصرف ذكي منك، هذا يدل على أنك تقدرين عائلتك.

يمكن أن تُساعدك المعلومات الموثوقة، والوصول إلى خدمة رعاية الأطفال المناسبة وبرامج تدريبية لتعلم تربية الأطفال بصفته أحد الوالدين.

دورات تدريبية حول مهارات تربية الأطفال

يحضر الكثير من الآباء برامج تدريبية من أجل تعلّم كيفية تربية أطفالهم و التي يمكن أن تقدّم لهم نصائح حول كيفية:

- تطوير علاقات إيجابية مع الطفل
- تحسين التواصل بينك وبين طفلك
- المساهمة في بناء ثقة طفلك واستقلاله
- تشجيع قدرة طفلك على التأقلم ومهاراته في حل المشكلات

- manage misbehaviour
- develop your own skills and confidence in raising your family
- create a safe and nurturing environment
- develop positive routines
- teach your child new skills and behaviours

Parenting courses are a great opportunity to meet other parents and share experiences.

Generally, parenting programmes are age-specific and they may also be about a particular topic. They can be delivered through a range of organisations in your local area.

You may be able to book a place yourself or you may need a referral from your public health nurse, GP or social worker. Some programmes are free to attend.

- ضبط السلوك السيئ
- تطوير مهاراتك الخاصة وثقتك في تربية عائلتك
- تهيئة بيئة آمنة وحاضنة
- تطوير روتين إيجابي
- تدريس مهارات وسلوكيات جديدة لطفلك

تعتبر هذه الدورات التدريبية فرصة عظيمة للالتقاء مع آباء آخرين وتبادل الخبرات.

عادة ما ترتبط برامج تربية الأطفال بالعمر وقد تتعلق أيضًا بموضوع معين، يمكن تقديمها من خلال مجموعة من المنظمات في منطقتك المحلية.

قد تتمكنين من حجز مكان بنفسك أو قد تحتاجين إلى إحالة من ممرضة الصحة العامة أو الطبيب العام أو أخصائي اجتماعي. بعض هذه البرامج مجانية.

How to choose a parenting programme

- Check that it is an accredited (officially recognised) programme given by trained practitioners. Many groups have websites and their accreditation details should be published here.
- Talk to your public health nurse or GP about programmes that are available in your area.
- Contact the person delivering the programme and ask questions about it.
- Ask friends and family about local parenting programmes.

Barnardos has a national database of parenting courses at barnardos.ie. You can search for parenting courses in your local area at barnardos.ie

There are books, DVDs, podcasts and websites that give tips and ideas to make parenting easier. Your local library may have a section on parenting.

كيفية اختيار برامج تربية الأطفال

- تأكدي من أنه برنامج معتمد (معترف به رسميًا) يقدمه ممارسون مدربون. للعديد من المجموعات مواقع ويب أين ينبغي عليها نشر تفاصيل اعتمادها.
- تحدثي إلى ممرض الصحة العامة أو الطبيب العام حول البرامج المتوفرة في منطقتك.
- اتصلي بمقدم البرنامج واطرحي أسئلة عليه.
- اسألي أصدقائك وعائلتك عن برامج تربية الأطفال المحلية.

لمؤسسة برناردوز قاعدة بيانات وطنية لدورات تربية الأطفال على موقعها barnardos.ie أين يمكنك البحث عن تلك الدورات المتوفرة في منطقتك المحلية.

كما توجد أيضًا كتب وأقراص دي في دي DVD وملفات صوتية ومواقع الويب التي تقدم نصائح وأفكار لتسهيل عملية تربية الأطفال. قد يكون لمكتبك المحلية قسم متعلق بتربية الأطفال.

Getting help for smoking and alcohol

Keep your home smoke-free and do not smoke around your child as it is bad for their health.

Quitting smoking is one of the best ways to protect your own health and wellbeing. Free help and support that can double your chances of quitting is available from the HSE on quit.ie

For advice on alcohol and your health, see askaboutalcohol.ie

الحصول على مساعدة للإقلاع عن التدخين والكحول

ابق منزلك خاليًا من دخان التبغ ولا تُدخني حول طفلك لأن ذلك يضر بصحته.

بعد الإقلاع عن التدخين واحد من أفضل الطرق لحماية صحتك و سلامتك. و يمكنك الحصول على مساعدة ودعم مجانيان من أجل مضاعفة فرصك في الإقلاع من الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية الأيرلندية على موقع quit.ie

للحصول على المشورة بشأن الكحول وصحتك، تصفحي موقع askaboutalcohol.ie

Feeding your child

تغذية طفلك

Eating healthily and being active helps your child to grow strong and healthy.

يساعد الأكل الصحي والنشاط طفلك على أن ينمو قويا و سليما.

Healthy eating

Healthy eating is about enjoying lots of different healthy foods from the four main food groups.

What to offer your child on a daily basis

- ✓ **Vegetables, salad and fruit**
Offer at each meal and as snacks
- ✓ **Starchy foods**
Offer at each meal
- ✓ **Milk, yoghurt and cheese**
Offer with each meal or as a snack
- ✓ **Meat, fish, eggs, nuts, beans or tofu**
Offer twice a day
- ✓ **Fats, oils and spreads**
Use sparingly
- ✓ **Foods and drinks high in fat, sugar or salt**
These should not be part of your child's daily diet
- ✓ **Milk and water**
These are the most tooth-friendly drinks

Vegetables, salad and fruit

Vegetables, salad and fruit provide lots of vitamins, minerals and fibre. These can be fresh or frozen. Tinned fruit in its own juice and vegetables are also nutritious – check the label to make sure there is no added sugar or salt. Offer at each meal and as snacks.

Dried fruits are not good for teeth as they contain sugar and tend to stick to teeth. If giving dried fruits to your child, serve as part of a meal.

Fruit juices are not recommended. They can damage your child's teeth. All fruit juices are acidic and contain sugar, including those with 'no added sugar' written on the label. If you choose to give them to your child, they should be well-diluted and given only with meals.



الأكل الصحي

الأكل الصحي هو التمتع بالكثير من الأطعمة الصحية المختلفة من المجموعات الغذائية الرئيسية الأربعة.

ماذا تقدمين لطفلك كل يوم

- ✓ الخضروات، و السلطة، و الفواكه
قدمي له عند كل وجبة غذائية و كوجبة خفيفة
- ✓ الأطعمة النشوية
قدميها له في كل وجبة غذائية
- ✓ الحليب، و الزبادي، و الجبن
قدميها له مع كل وجبة غذائية أو كوجبة خفيفة
- ✓ اللحم، و الأسماك، و البيض، و المكسرات، و الفاصوليا، و التوفو
قدمي له مرتين في اليوم
- ✓ الدهون، و الزيوت، و أطعمة الطلي
قللي من استخدام
- ✓ الأطعمة والمشروبات الغنية بالدهون أو السكر أو الملح
لا ينبغي أن تكون هذه الأطعمة جزءاً من النظام الغذائي اليومي لطفلك
- ✓ الحليب والماء
المشروبات الأكثر ملاءمة لأسنان طفلك

الخضروات، و السلطة، و الفواكه

توفر الخضراوات والسلطات والفواكه الكثير من الفيتامينات والمعادن والألياف ويمكن أن تكون طازجة أو مجمدة. كما أن الفواكه المعلبة مع عصيرها والخضروات مغذية أيضاً - تحقق من الملصق للتأكد من عدم وجود أي سكر أو ملح مضاف. قدمي له هذه الأطعمة في كل وجبة أو كوجبة خفيفة أيضاً.

الفواكه المجففة ليست جيدة لأسنان طفلك و ذلك لأنها تحتوي على السكر و تلتصق بالأسنان. إذا كنت تقدمين الفواكه المجففة لطفلك، فعليك تقديمها كجزء من الوجبة الغذائية.

علاوة على ذلك، لا ينصح بشرب عصائر الفواكه لأنها قد تلحق ضرراً بأسنان طفلك. كما تحتوي جميعها على أحماض و سكريات، مما في ذلك تلك المكتوب على ملصقها "بدون سكر مضاف" أما إذا اخترت أن تقدميها لطفلك، فيجب أن تكون مخففة جدا وتعطى فقط مع وجبات الطعام.

Starchy foods

These are energy foods. Starchy foods include bread, pitta bread, wraps, crackers, rice cakes, porridge, flake-type cereals, potatoes, couscous, pasta, plain noodles and rice. Offer at each meal.



Milk, yogurt and cheese

Milk, yogurt and cheese provide calcium for healthy bones and teeth. Offer these foods three times a day.

Foods with calcium include:

- milk
- yogurt - try to choose natural yogurt or one that is low in sugar
- cheese

If your child does not like milk, cheese or yoghurt, try:

- adding grated cheese to pasta or mashed potato
- adding milk to mashed potato
- a cheesy sauce
- homemade pizzas with a wrap or pitta bread and grated cheese
- giving grated cheese as a snack

Follow-on or toddler milks are not necessary. Nutritious foods are better sources of extra nutrients.

You can introduce low fat milk after two years of age, if your child is a good eater and has a varied diet. Skimmed milk is not suitable for children under five years.

Meat, fish, eggs, nuts, beans, lentils and tofu

These provide protein for growth and development. Offer twice a day.

Chicken nuggets, sausages, fish fingers and burgers are often lower in protein and higher in fat than unprocessed meats or fish. They should not be a regular part of your child's diet.



الأطعمة النشوية

هي أطعمة الطاقة و تضم الخبز، والخبز البيتمامي، واللفائف، والبسكويت، وكعك الأرز، والعصيدة، ورقائق حبوب الإفطار، والبطاطس، والكسكس، والمعكرونة، والنودلز العادي، والأرز. تقدم هذه الأطعمة في كل وجبة.

الحليب والزبادي والجبن

يوفر الحليب و الزبادي والجبن الكالسيوم لعظام وأسنان صحية. تُقدم هذه الأطعمة ثلاث مرات في اليوم.

تشمل الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم:

- الحليب
- الزبادي - حاولي اختيار زبادي طبيعي أو منخفض السكر
- الجبن

إذا كان طفلك لا يحب الحليب أو الجبن أو الزبادي، فحاولي:

- إضافة الجبن المبشور إلى المعكرونة أو البطاطا المهروسة
- إضافة الحليب إلى البطاطا المهروسة
- صلصة جبينية
- بيتزا منزلية مع اللفائف أو خبز البيتا والجبن المبشور
- إعطائه الجبن المبشور كوجبة خفيفة

ليس من الضروري أن تقدمي لطفلك حليب الرضع أو الأطفال الصغار لأن الأطعمة المغذية هي أفضل المصادر التي تحتوي على عناصر غذائية إضافية. يمكنك أيضا إعطاء طفلك حليب قليل الدسم بعد بلوغه سنتين، إذا كان يأكل جيدا وله نظام غذائي متنوع. أما الحليب الخالي من الدسم فهو غير مناسب للأطفال دون سن الخامسة.

اللحوم والأسماك والبيض والمكسرات والفاصوليا والعدس والتوفو

توفر هذه الأغذية البروتين لنمو و تطور طفلك لذا قدميها له مرتين في اليوم. أما

قطع الدجاج، و النقانق، و أصابع السمك، والبيرغر فغالباً ما تحتوي على بروتين أقل و دهون أكثر من اللحوم أو الأسماك غير المصنعة، لهذا لا ينبغي أن تكون جزءاً منتظماً من غذاء طفلك.

Do not give whole nuts to children under the age of 5 because they may choke. Nuts and seeds should be crushed or ground. Sugar-free and salt-free pure nut butter spreads on bread make a healthy and nutritious lunch. Spread evenly and not too thickly.



لا تعطي المكسرات الكاملة للأطفال دون الخامسة من العمر لأنها قد تتسبب في اختناقهم لذا قومي بسحق المكسرات والبذور أو طحنها. كما يعد طلي زبدة المكسرات التّقيّة الخالية من السكر و الملح على الخبز وجبة غذاء صحية ومغذية. اظليها بتوازن وليس بشكل كثيف.

Fats, oils and spreads

They should be used sparingly.

Foods and drinks high in fat, sugar or salt

Sweets, chocolate, biscuits, cakes, fizzy drinks and crisps should not be part of your child's daily diet. Filling up on these foods spoils your child's appetite for more nutritious food. Sugary foods and drinks can damage your child's teeth.

Never use foods high in fat, sugar or salt as a reward or to comfort your child.

الدهون والزيوت وأطعمة الطلي

ينبغي ألا تكثري من تستخدم هذه الأطعمة.

الأطعمة والمشروبات الغنية بالدهون أو السكر أو الملح

لا ينبغي أن تكون الحلويات والشوكولاتة والبسكويت والكعك والمشروبات الغازية والبطاطا المقلية جزءًا من النظام الغذائي اليومي لطفلك لأن الإكثار منها يفسد شهية طفلك ويمنعه من تناول الأطعمة المغذية. كما يمكن أن تلحق الأطعمة والمشروبات السكرية ضرراً بأسنان طفلك.

لا تقدّمي الأطعمة أبدأ الغنية بالدهون أو السكر أو الملح كمكافأة أو لتهدئي طفلك.

Healthy snack options

Healthy snack options include fresh fruit, vegetables, plain yogurt, cheese and bread.

Drinks

Milk and water are the most tooth-friendly drinks. Do not give your child more than 600ml of milk a day.

From 12 months of age, use a non-lidded beaker for all drinks other than breastfeeds.

خيارات الوجبات الخفيفة الصّحية

تشمل خيارات الوجبات الخفيفة الصّحية الفواكه الطازجة والخضروات والزبادي العادي والجبن والخبز.

المشروبات

يعتبر الحليب والماء أكثر المشروبات ملائمة للأسنان. لكن لا تقدمي لطفلك أكثر من 600 مل من الحليب يوميًا.

من عمر 12 شهرًا فما فوق، استخدمي كوبًا بدون غطاء لجميع المشروبات بخلاف الرضاعة الطبيعية.



Vitamin D

Vitamin D is important for good bone health but it is difficult to get enough from foods. Oily fish like herring, mackerel, salmon, trout, sardines or eggs have good amounts of vitamin D.

Other foods have vitamin D added like particular breakfast cereals (called 'fortified' cereals) or some milks. Choose cereals that are low in salt or sugar.

These should be included regularly in your child's diet, for example give oily fish once or twice a week.

A healthy and balanced diet

What to give them

Encourage your child to eat a variety of foods. Their diet will be more balanced when they eat a wide range of different foods.

Encourage them to eat at least five portions of fruit and vegetables daily. Fruit and vegetables contain lots of vitamin A, C and E.

See makeastart.ie for healthy eating recipes.

Snacks

Active young children need healthy snacks between main meals. Make sure the snacks you give them are nutritious. See page 19.

Unhealthy foods

Cut down on foods that have a lot of saturated fats, such as cakes or biscuits. Do not add sugar or salt to foods.

Keep unhealthy snack foods such as biscuits and sweets out of sight and reach.

Do not ban any foods outright, such as ice cream and sweets. A ban may make these foods even more appealing to your child.

If your child eats sugary foods at their friend's birthday party, don't make a fuss over it. It's just a party treat.

Mealtimes

Let your child help you prepare food. This may encourage them to eat what they have made. Eat with your child as often as possible.

Try to eat in a relaxed area without the TV turned on, as children can be easily distracted from eating.

If you make a fuss, mealtimes can become a battleground. If your child still refuses to eat, calmly take the food away after 20 minutes.

فيتامين د

الفيتامين د (مهم لصحة العظام الجيدة ولكن من الصعب الحصول على ما يكفي منه من الأطعمة فقط. تحتوي الأسماك الزيتية مثل الرنجة أو الماكربل أو التروتة أو السلمون أو السردين أو البيض على كميات جيدة من فيتامين د.

كما توجد أطعمة أخرى تحتوي على فيتامين د (مثل حبوب الإفطار) تسمى الحبوب "المعززة" (أو بعض الألبان. اختاري حبوب الإفطار التي تحتوي على نسبة قليلة من الملح أو السكر.

يجب أن تدرجي هذه الأغذية بانتظام في النظام الغذائي لطفلك. مثلاً، قدمي له الأسماك الزيتية مرة أو مرتين في الأسبوع.

إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن

ماذا تقدمين فيه

شجعي طفلك على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة لأن ذلك يجعل نظامهم الغذائي أكثر توازناً.

بالإضافة إلى تشجيعه على تناول ما لا يقل عن خمسة حصص من الفواكه والخضروات يوميًا لأنها تحتوي على الكثير من فيتامينات E و C و A.

تصفح موقع makeastart.ie للحصول على وصفات المأكولات الصحية.

الوجبات الخفيفة

يحتاج الأطفال الصغار الناشطون إلى وجبات خفيفة صحية بين فترات الوجبات الرئيسية لكن تأكدي من أن هذه الوجبات الخفيفة التي تقدميها لهم مغذية. قومي بالاطلاع على الصفحة 19.

الأطعمة غير الصحية

قللي من الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون المشبعة، مثل الكعك أو البسكويت. تجنبي إضافة السكر أو الملح إلى الأطعمة.

ضعي الأطعمة الخفيفة غير الصحية مثل البسكويت والحلويات بعيداً عن أنظار و متناول أطفالك.

لا تمنعي عليهم أي أطعمة مباشرة، مثل الآيس كريم والحلويات لأن ذلك قد يجعلهم يريدونها أكثر.

إذا كان طفلك يتناول الأطعمة السكرية في حفلة عيد ميلاد صديقه، فلا تثيري جلبة حول ذلك. إنها مجرد حلويات للاحتفال.

وجبات الطعام

دعي طفلك يساعدك في تحضير الطعام لأن ذلك قد يشجعه على تناول ما أعدد و تناولي معه الطعام كلما كان ذلك ممكناً.

حاولي تناول الطعام في منطقة مريحة دون تشغيل التلفزيون إذ يمكن أن يُصرف انتباه طفلك عن الأكل بسهولة.

إذا كنت تثيرين ضجة كلما رفض طفلك الأكل، فيمكن أن تصبح وجبات الطعام أوقاتاً للعراك. إذا بقي رافضاً تناول طعامه بعد 20 دقيقة، فأرجعيه بهدوء إلى المطبخ.

For younger children, start with smaller portions of food and increase the amount as they get bigger and their appetite grows. Do not try to overfeed them.

Have your child's friend over for a meal. It may encourage your child to eat their own food or to try new food.

Introducing new foods

Children know what foods they like and are usually wary of new foods. Introduce new foods one at a time. If your child doesn't want something, don't push it on them. Try it again a few days later. A child will often refuse a new food several times before they eat it.

If you are worried

If you are worried about your child's weight or eating habits, contact your public health nurse, GP practice nurse or GP for advice.

Child-sized portions

- Give your child smaller portions of food on their plates to start. If they want more food, then give it to them.
- If they say they're hungry, offer them something nutritious like fruit, vegetables and salad. For example, an apple or grapes sliced in quarters (see page 23).
- Avoid having fatty and sugary foods freely available.
- Don't put pressure on them to eat all the food on their plate. Allow them to stop when they say "I've had enough."
- Use plates and cutlery that match their size.

See safefood.eu for more information on portion sizes.

ابدئي بإعطاء حصص صغيرة من الطعام للأطفال الأصغر سنًا ثم زبدي الكمية كلما كبر حجمهم و تفتحت شهيتهم لكن لا تفرطي في إعطائهم.

قومي بدعوة صديق لطفلك لتناول وجبة معه، فهذا قد يشجع طفلك على تناول طعامه أو تجربة طعام جديد.

تقديم أطعمة جديدة

يعرف الأطفال الأطعمة التي يحبونها وعادة ما يكونون مترددين في تجربة الأطعمة الجديدة لذا قدمي لهم هذه الأطعمة كلاً على حد. أما إذا كان طفلك لا يريد تناول أي شيء، فلا تجربيه، حاولي مرة أخرى بعد بضعة أيام. غالباً ما يرفض الطفل تناول طعام جديد عدة مرات قبل قبوله.

إذا كنت قلقة

إذا كنت قلقة بشأن وزن طفلك أو عادات أكله، فاتصلي بمرمضة الصحة العامة أو ممرضة ممارسة أو طبيب عام للحصول على المشورة.

حصص بأحجام مناسبة للأطفال

- ضعي حصصاً صغيرة من الطعام على أطباق أطفالك كبدائية، ثم أضيفي لهم إن أرادوا المزيد.
- إذا قالوا أنهم يشعرون بالجوع، فقدمي لهم شيئاً مغذياً مثل الفواكه والخضروات والسلطة مثل تفاحة أو عنب مقطوع إلى أرباع (انظري الصفحة 23)
- تجنبني ترك الأطعمة الدسمة والسكرية في متناولهم.
- لا تضغطي عليهم لتناول كل الطعام الموجود على أطباقهم. اسمحي لهم بالتوقف عندما يقولون "لقد شبعنا".
- استخدمي أطباقاً وأدوات المائدة التي تتناسب مع حجمهم.

تصفحي موقع safefood.eu لمزيد من المعلومات حول حصص الطعام.

Breastfeeding

If you are continuing to breastfeed your child, information and support is available through your local public health nurse or breastfeeding support group such as Cuidiú (cuidiu.ie) or the La Leche League (lalecheleagueireland.com).

The HSE has a free 'Ask the Breastfeeding Expert' service and webchat for breastfeeding questions. See mychild.ie



الرضاعة الطبيعية

إذا كنت تستمرين في إرضاع طفلك، فيمكنك الحصول على المعلومات والدعم المتاحان لك عند ممرضة الصحة العامة المحلية أو مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية مثل Cuidiú على موقع (cuidiu.ie) أو La Leche League على موقع (lalecheleagueireland.com)

لدى الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية الأيرلندية خدمة مجانية تدعى "أسألي خبير الرضاعة الطبيعية" وموقع للدردشة على الإنترنت وطرح أسئلة حول الرضاعة الطبيعية. تصفحي موقع mychild.ie

Safety at mealtimes

Never leave your child alone while they are eating in case they choke. Encourage them to sit at the table or to sit still while eating. Children can choke on food if they are walking or running around while they eat.

If you are using a high chair, make sure that your child is securely strapped into it using a five-point harness.

Always remove your child's bib after they have eaten. Bibs can be a strangulation risk.

السلامة أثناء تناول وجبات الطعام

لا تتركي طفلك بمفرده أثناء تناول الطعام فقد يتعرض للاختناق. شجعيه على الجلوس على الطاولة أو الجلوس بثبات أثناء تناول الطعام لأنه يمكن أن يختنق إذا كان يمشي أو يركض أثناء الأكل.

إذا كنت تستخدمين كرسيًا مرتفعًا، فتأكدي من أن طفلك مربوط بإحكام باستخدام حزام بخمسة نقاط تثبيت.

احرصي دائمًا على إزالة صدرية طفلك بعد انتهائه من الأكل لأن الصدرية يمكن أن تؤدي إلى الاختناق.

How to prevent your child from choking on food

Keep foods that your child could choke on out of sight and reach.

Never give your child the following foods as they could choke:

- whole nuts
- marshmallows
- chewing gum
- boiled sweets
- popcorn

Some foods need to be prepared safely (see pages 22, 23 and 131) before you give them to your child.

These include:

- hot dogs and sausages
- raw carrots
- apples and pears
- grapes and similarly shaped fruit and vegetables like cherry tomatoes and soft fruits
- vegetables with leaves
- thick pastes and spreads like peanut butter and chocolate spread



كيف تمنعين اختناق طفلك بالطعام

ضعي كل الأطعمة التي يمكن لطفلك أن يختنق بها بعيدًا عن أنظاره ومتناوله.

لا تقدمي لطفلك الأطعمة التالية لأنها يمكن أن تخنقه:

- المكسرات كلها
- حلوى الخطمي
- العلكة
- الحلويات الصلبة
- الفشار

يجب إعداد بعض الأطعمة بأمان (انظري الصفحتين 22, 23 و 131) قبل تقديمها لطفلك.

وتشمل:

- الهوت دوغ والتفانق.
- الجزر النيئ.
- التفاح والكمثرى
- العنب والفواكه والخضراوات المشابهة مثل الطماطم الكرزية والفواكه الطرية
- الخضار التي لها أوراق
- العجائن الخشنة وأطعمة الطلي مثل زبدة الفول السوداني وشوكولاتة الطلي

Always cut food to a size that your child can chew and eat safely.

Offer your child food that matches their age, developmental stage and ability to chew.

If you need to make chewing easier, change the texture of the food – grate, cook, finely chop or mash it.

قومي دائمًا بقطع الطعام إلى قطع يمكن لطفلك مضغها وتناولها بأمان.

قدمي لطفلك طعامًا يناسب سنه ومرحلة نموه وقدرته على المضغ.

إذا كنت بحاجة إلى تسهيل عملية المضغ لطفلك، فقومي بتغيير ملمس الطعام مثلًا: قومي بتقشيرها أو طهيها أو طبخها أو تقطيعها جيدًا أو هرسها.

Remove the parts of food that could choke your child – peel off the skin or remove any strong fibres.

Cut grapes, cherry tomatoes and fruit of a similar shape and soft texture in two lengthways and then into quarters. See page 131 for advice on foods like sausages, hot dogs, carrots, celery, apples, pears, vegetables with leaves, peanut butter and chocolate spread.



أزيل أجزاء الطعام التي قد تخنق طفلك أي انزعج القشور من الطعام أو أزيل أي ألياف قوية.

قطعي العنب و الطماطم الكرزية والفواكه التي لها نفس الشكل والملمس الناعم إلى نصفين ثم إلى أرباع. انظري الصفحة 131 للحصول على المشورة بشأن كيفية تقديم الأطعمة مثل النقانق، والهورت دوغ والجزر والكرفس والتفاح والكمثرى والخضروات ذات الأوراق وزبدة الفول السوداني وشوكولاتة الطلي إلى طفلك.

How to help your child to be a healthy weight

A healthy and balanced diet

Make sure your child has a healthy balanced diet (see page 20). Eating too much food that is high in sugar, fat and salt is not good for your child's health.

Try not to eat sugary foods yourself and especially not in front of your child.

Enough sleep

Make sure that your child gets enough sleep. Children who don't get enough sleep may be at increased risk of becoming overweight. See tips on helping your child get to sleep on page 31.

Involve them in preparing meals

Involve your children in planning and preparing meals – they are more likely to eat foods they've helped prepare.

Portion size

Keep an eye on portion size. Your child's portions need to be a lot smaller than an adult's portions. See safefood.eu for advice on portion sizes.

Regular mealtimes

Try and have regular mealtimes where you all sit down to eat a healthy balanced meal together. When your child sees you eating lots of different healthy foods, they are more likely to do the same. Make meal times a screen-free zone.

What drinks to give

Offer your child water or milk to drink. You can give your child low fat milk from 2 years old. See page 19. Drinks that are high in sugar such as fizzy drinks are bad for your child's health and their teeth. They can also lead to them becoming overweight. Fruit juices are not recommended. See page 17.

كيف تساعدن طفلك على اكتساب وزن صحي

نظام غذائي صحي و متوازن

احرصي على أن يكون لطفلك نظام غذائي صحي ومتوازن (أنظري الصفحة 20) تناول العديد من الأطعمة التي تحوي على السكر والدهون والملح ليس جيدا لصحة طفلك.

حاولي أنت أيضا ألا تتناولي الأطعمة السكرية خاصة أمامه.

النوم الكافي

احرصي على أن يحصل طفلك على كمية كافية من النوم. لأن الأطفال الذين لا ينامون بما يكفي معرضون أكثر لخطر السمنة. اقري " نصائح لمساعدة طفلك على النوم" في الصفحة 31.

إشراكهم في إعداد الوجبات

قومي بإشراك أطفالك في اختيار وإعداد الوجبات-من المرجح أكثر أن يتناولوا طعاما شاركوا في إعداده

حجم الحصص

انتبهي لحجم الحصص. يجب أن يكون حجم حصص طعام طفلك أصغر بكثير من حجم حصص شخص بالغ. تصفحي موقع safefood.eu من أجل النصيحة على حجم الحصص.

أوقات الوجبات المنتظمة

حاولي وضع أوقات منتظمة لوجبات الطعام حيث تجلسون جميعا لتناول وجبة صحية ومتوازنة معا. عندما يراك طفلك تتناولين العديد من الأطعمة الصحية المختلفة، فمن المحتمل أن يفعل مثلك. اجعلي وقت الوجبات وقتا خاليا من الشاشات.

المشروبات التي تقدمينها

قدمي الماء أو الحليب لطفلك ليشربه. ابتداء من عمر السنتين يمكنك أن تقدمي لطفلك الحليب قليل الدسم. أنظري الصفحة 19. المشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر مثل المشروبات الغازية مضرّة بصحة وأسنان طفلك كما يمكن أن تعرضه للبدانة. لا ينصح بشرب عصير الفواكه . أنظري الصفحة 17.

Be active

Encourage your child and your family to be active. Lead by example. Walk with your child rather than use the car or bus if you can. Encourage play time and limit the amount of time your child watches TV and screens.

النشاط

شجعي طفلك وعائلتك على أن يصبحوا أكثر نشاطا. كوني قدوة له. امشي مع طفلك بدلا من ركوب السيارة أو الحافلة إذا كان ذلك ممكنا. شجعي وقت اللعب وقللي وقت مشاهدته للتلفاز واستعمال الشاشة.

See makeastart.ie for tips and advice on changing habits and making changes to help your child on the way to a healthier life.



تصفح موقعا makeastart.ie للنصائح والمشورات حول تغيير العادات لمساعدة طفلك على أن يحظى بحياة أكثر صحة.

Helping your child stay active

Being active can help your child to have a healthy body, develop self-confidence and improve learning and attention.

مساعدة طفلك على البقاء نشطا

البقاء نشطا من شأنه مساعدة طفلك على امتلاك جسد صحي، تطوير ثقته بنفسه وتحسين التعلم والانتباه.

Did you know?

Children under five years should have at least three hours of physical activity each day. This can be broken up into little chunks throughout the day. By the time your child reaches five years of age, this should include at least one hour of energetic play. All activity counts – walking, running, dancing, hopping, skipping or cycling.

هل تعلمين؟

يجب أن يحصل الأطفال الأقل من 5 سنوات على 3 ساعات من الأنشطة الجسدية يوميا. يمكن تقسيمها على عدة فقرات خلال اليوم. وعند بلوغ طفلك 5 سنوات يجب أن يشمل هذا على الأقل ساعة من اللعب النشط. وهذا يشمل جميع الأنشطة مثل المشي والجري والرقص والقفز وركوب الدراجات.

Ideas for active living:

- ✓ Create safe places to play.
- ✓ Play music and learn action songs together.
- ✓ Dress for the weather and explore the outdoors.
- ✓ Make time for play with other children.
- ✓ Whenever possible, get where you're going by walking or cycling.

أفكار للعيش بنشاط:

- ✓ وضع أماكن آمنة للعب.
- ✓ تشغيل الموسيقى وأغاني التعلم الحركية، معا.
- ✓ ارتداء الملابس المناسبة للجو والاكتشاف خارج المنزل.
- ✓ تخصيص وقت للعب مع الأطفال الآخرين.
- ✓ الذهاب للأماكن التي تنوین التوجه إليها مشيا أو باستعمال الدراجة كلما أمكن.



Staying fit and healthy is important for your child's normal growth and development. It also helps you and your family keep well. Physical exercise and a healthy balanced diet with enough sleep are all part of staying fit and healthy.

A healthy balanced diet and an active life will:

- reduce the risk (see page 23) of your child being overweight or obese
- build strong bones and teeth
- reduce stress and tension by allowing your child to burn off energy
- give them more opportunities to learn and to develop their brain

See page 115 for ideas on toys, fun games and activities that help your child to have an active life.

You can find more advice and information on events in your area on getirelandactive.ie. See makeastart.ie for tips on getting your child physically active.

Children who are overweight or obese

Overweight means that your child weighs more than might be expected for their height. Parents don't always realise when their child is overweight. Your child may not look particularly heavy but might still be overweight.

Obese is a medical term. This describes children who are very overweight and have too much body fat. One in four children in Ireland is overweight or obese.

Risks to health

Being overweight or obese can cause health problems for your child in later life. Children who are overweight or obese tend to grow up to be adults who are overweight or obese.

Short-term risks:

- Poor self-esteem
- Risk of being bullied
- Breathing difficulties
- Problems with bone health

يُعد الحفاظ على اللياقة البدنية أمرا مهما لنمو طفلك وتطوره الطبيعي، كما يساعد على بقاءك وعائلتك بصحة جيدة. تعد التمارين الرياضية والنظام الغذائي المتوازن والصحي بالإضافة للنوم بشكل كافي كلها جزءا من الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة.

يساعد النظام الغذائي المتوازن والصحي والحياة النشطة على:

- تقليل خطر إصابة طفلك بزيادة الوزن أو السمنة (أنظري صفحة 23).
- بناء عظام وأسنان قوية.
- التخفيف من التوتر والقلق عن طريق السماح لطفلك بحرق الطاقة.
- إعطاء طفلك فرص أكثر للتعلم وتطوير دماغه.

أنظري الصفحة 115 من أجل أفكار للعب والألعاب الممتعة والنشاطات التي تساعد طفلك على أن يحظى بحياة نشطة.

يمكن أن تجدي المزيد من المعلومات والنصائح حول الأنشطة في منطقتك على موقع getirelandactive.ie. ونصائح حول تنشيط طفلك بدنيا على موقع makeastart.ie

الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة

تعني زيادة الوزن بأن طفلك يزن أكثر مما هو متوقع حسب طوله. لا يدرك الوالدان غالبا أن طفلهم يعاني من زيادة الوزن، وقد لا يبدو طفلك ثقيلا بالرغم من أنه يعاني من زيادة الوزن.

البدانة مصطلح طبي لوصف الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن بشكل كبير ولديهم الكثير من الدهون في جسداهم. 1 من 4 أطفال في إيرلندا يعاني من زيادة الوزن أو البدانة.

المخاطر الصحية

يمكن لزيادة الوزن أو البدانة أن تتسبب في مشاكل صحية لاحقا لطفلك. الأطفال الذين يعانون من الوزن أو البدانة غالبا ما يكبرون ليصبحوا بالغين يعانون من زيادة الوزن أو البدانة.

مخاطر البدانة على المدى القريب:

- ضعف الثقة في النفس.
- خطر التعرض للتنمر.
- مشاكل تنفسية.
- مشاكل في صحة العظام.

Long-term risks:

- Diabetes
- High blood pressure
- High cholesterol
- Stroke
- Heart disease
- Arthritis
- Mental health problems like depression

What to do if you think your child is overweight or obese

If your child appears to be gaining weight much faster than they should, they may be overweight or obese.

Encourage them to make healthy changes along with the rest of the family (see pages 23 and 24). This will benefit everyone and keep the focus on health rather than on body weight or shape.

Remember your actions may affect your child's future attitudes to food, their body and their self-esteem. What is important is that you support and love your child.

The good food choices you make for your child today will positively affect their health in the future.

Act as a role model by making changes to your own life. For example, by eating healthily, being more active and spending less time watching TV or on your phone.

Get advice from your public health nurse, GP or GP practice nurse about your child's weight. They may refer you to a HSE community dietitian.

Tips for managing foods that are high in sugar, fat and salt

Cut down on foods that are high in sugar, fat and salt such as chocolate, sweets and crisps but don't ban them. In the long run, it's kinder to say no.

It is better if these foods are not part of your weekly shopping. If you have a supply of them at home, keep them out of sight.

Limit the amounts of these foods by:

- getting into the habit of only having them occasionally
- keeping portions small
- offering healthy alternatives

مخاطر البدانة على المدى البعيد:

- مرض السّكري.
- ضغط الدم المرتفع.
- ارتفاع الكولسترول.
- الجلطة.
- أمراض القلب.
- التهاب المفاصل.
- مشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب

ماذا تفعلين إذا كنت تعتقدين بأن طفلك يعاني من زيادة الوزن أو البدانة

إذا بدا بأن طفلك يكتسب الوزن بشكل أسرع مما يجب، فقد يكون يعاني من زيادة الوزن أو البدانة.

شجعيه على إجراء تغيّرات صحية إلى جانب باقي أفراد العائلة (أنظري الصفحة 23 و 24). هذا سيفيد الجميع ويصب التركيز على الصحة بدل الوزن والشكل.

تذكري أن أفعالك قد تؤثر على مواقف طفلك المستقبلية تجاه الطعام وجسمه واحترامه لذاته. ما يهم هو أنك تدعمين وتحبين طفلك.

ستؤثر خيارات الطعام الجيد التي تتخذينها اليوم إيجابيا على صحته في المستقبل.

كوني نموذجاً يحتذى به من خلال إجراء تغييرات في حياتك أنت. مثلا، تناولي الطعام الصحي وكوني أكثر نشاطا واقض وقتا أقل في مشاهدة التلفاز أو على الهاتف.

أحصلي على النصيحة حول وزن طفلك من ممرضة الصحة العامة الخاصة بك، طبيبك العام، أو الممرضة الممارسة. قد يقومون بتوجيهك نحو أخصائي التغذية المحلي التابع للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية.

نصائح لإدارة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون والملح

قللي من الأطعمة الغنية بالسكر والدهون والملح مثل الشوكولاتة والحلويات والبطاطا المقلية ولكن لا تحظريها تماما. وعلى المدى البعيد سيكون أطف أن تقولي لا.

من الأفضل أن ألا تكون هذه الأطعمة جزءا من التسوق الأسبوعي. إذا كانت تمتلكين إمدادات منها في المنزل، فاحتفظي بها بعيدا عن الأنظار.

قللي من كمية هذه الطعمة من خلال:

- أن يصبح تناولها في مناسبات قليلة.
- جعل الحصص منها صغيرة.
- توفير بدائل أكثر صحية

Tell family, friends and everybody who cares for your child that you're making changes to what your family eats.

Alternatives

Say the kitchen is closed when mealtimes are over but allow them to have fruit, chopped vegetables, salad and water.

Don't use food as a reward. Instead praise them and offer non-food treats like a game of football or a trip to the playground.

See makeastart.ie for more advice.

Common questions

Why doesn't my child sit down and eat at mealtimes?

Young children may find it hard to sit down quietly for long periods, especially if mealtimes are long. Be realistic about how long your child can sit quietly. Your child may like some foods more than others. Their favourite food may not be on the menu today, so they lose interest in the meal. Your child's appetite can vary from day to day. We all have days when we are not that hungry.

Children often get extra attention when they do not eat or sit down during mealtime. Your child might realise that their behaviour attracts your attention, so they may repeat it. Instead of coaxing them to eat or getting cross with them, praise their good behaviour. For example, say something like: "You sat through the whole meal tonight. Well done, I like it when you sit nicely with us."

As your child grows and learns good eating habits, they will not act up and behave badly. Continue to praise your child for eating and behaving well at mealtimes.

What can I do about fussy, faddy or picky eating habits?

Fussy, faddy and picky eating is a phase when your child doesn't eat well or refuses to eat certain foods. Children's appetites differ greatly.

Don't be upset if they refuse to eat well on any one day. This is a part of growing up, but it can be very worrying for you as a parent. If this fussy eating continues, ask for advice from your public health nurse, GP, GP practice nurse or pharmacist.

أخبري العائلة والأصدقاء وكل من يعتني بطفلك بأنك تحدثين تغييرات بخصوص ما تتناوله عائلتك.

البدائل

أخبريه بأن المطبخ مغلق عند انتهاء أوقات الوجبات، ولكن دعيه يتناول الفاكهة أو الخضر المقطعة والسلطة والماء.

لا تستعملي الغذاء كجائزة، بل امدحيه وكافنيه بأشياء لا تؤكل مثل لعبة أو كرة أو رحلة إلى حديقة الألعاب.

تصفحني موقع makeastart.ie للمزيد من النصائح

الأسئلة الشائعة

لماذا لا يجلس طفلي ويتناول الطعام في وقت الوجبات؟

قد يجد الأطفال الصغار صعوبة في الجلوس بهدوء لفترات طويلة، خاصة إذا كانت وجبات الطعام طويلة. لذا كوني واقعية حول المدة التي يمكن لطفلك الجلوس فيها بهدوء. قد يحب طفلك بعض الأطعمة أكثر من غيرها. قد لا يكون طعامهم المفضل في القائمة اليوم، لذلك يفقدون الاهتمام بتناول الوجبة. يمكن أن تختلف شهية طفلك من يوم لآخر. تمر علينا جميعاً أيام لا نكون فيها جائعين.

يحظى الأطفال غالباً باهتمام إضافي عندما لا يأكلون أو يجلسون أثناء تناول الطعام. وقد يدرك طفلك أن سلوكه يجذب انتباهك، لذلك قد يعيدها. بدلاً من محاولة إقناعه بالأكل أو معاتبته، امدحي سلوكه الجيد. على سبيل المثال، قولي: "لقد جلست خلال كامل وقت الوجبة الليلة. أحسنت، أنا أحب جلوسك معنا بشكل لطيف."

مع نمو طفلك وتعلمه لعادات الأكل الجيدة، فإنه لن يتذمر أو يتصرف بشكل سيء. استمري في مدح طفلك على الأكل والسلوك الجيد في أوقات الوجبات.

كيف أتصرف مع الطفل النيق أو المتطلب في الأكل؟

إن يصبح طفلك نيقاً أو متطلباً في الأكل هي المرحلة التي لا يأكل فيها جيداً أو يرفض تناول بعض الأطعمة. تختلف شهية الأطفال بشكل كبير.

لا تشعري بالاستياء عندما لا يأكل جيداً أو يرفض الأكل تماماً في أحد الأيام. هذا جزء من نموه، لكنه قد يكون مقلقاً جداً لك كأحد الوالدين. إذا استمر في هذا السلوك فاطلبي النصيحة من طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة أو الممرضة الممارسة أو الصيدلي.

Causes of fussy eating

Your child may be:

- unwell now — or they have been unwell in the recent past
- eating too many snacks between meals
- drinking too much milk or other drinks
- showing their independence

For tips on dealing with your child's behaviour, see page 95.



الأسباب التي تجعل الطفل صعب الإرضاء

قد يكون طفلك

- ليس على ما يرام - أو لم يكن على ما يرام في وقت قريب مضى.
 - يأكل العديد من الوجبات الخفيفة بين الوجبات.
 - يشرب الكثير من الحليب أو السوائل الأخرى.
 - يُظهر استقلاليتته.
- للنصائح بشأن التعامل مع سلوك طفلك، أنظري الصفحة 95.

What foods can I give my child if they are vegetarian?

Make sure that your child gets a healthy balanced diet for their growing body and brain.

Your child needs:

- pulses such as peas, lentils and beans
- milk and milk products, such as yoghurt and cheese
- eggs
- soya foods
- green leafy vegetables, fortified breakfast cereals and vitamin C for iron.

Vegetable sources of iron are not as easily absorbed as animal sources (red meat) but eating a food high in vitamin C with these foods will help your child absorb the iron. Vitamin C foods include oranges, kiwis, peppers and strawberries.

You can get more advice from your HSE community dietitian. Your public health nurse or GP can organise this.

What is a food allergy?

A food allergy is a reaction in your child's immune system to a food they have eaten. Symptoms may appear within minutes (immediate food allergy) or take several hours to appear (delayed food allergy). Food allergies usually happen very early in life.

The symptoms of immediate food allergy usually appear the first time your child eats the food. The most common immediate food allergies are to nuts, eggs and milk.

ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها لطفلي إذا كان نباتيا؟

تأكد من أن طفلك يحصل على غذاء صحي ومتوازن لجسمه وعقله الناميان.

يحتاج طفلك إلى:

- البقوليات مثل البازلاء والعدس والفاصوليا.
- الحليب ومشتقات الألبان مثل الزبادي والجبن.
- البيض.
- أطعمة الصويا.
- الخضار الورقية الخضراء وحبوب الإفطار المدعمة والفيتامين سي للحديد.

لا يتم امتصاص الحديد الذي مصدره الخضار بنفس السهولة التي يمتص بها الحديد من مصادر حيوانية (اللحوم الحمراء) ولكن تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين سي مع تلك الأطعمة يساعد طفلك على امتصاصه الحديد. تشمل الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين سي البرنقال والكيوي والفلفل والفراولة.

يمكنك الحصول على المزيد من النصائح من طرف أخصائي التغذية المحلي في الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية. يمكن لممرضة الصحة العامة الخاصة بك أو طبيبك العام تنظيم هذا اللقاء.

ما هي حساسية الطعام؟

إن حساسية الطعام هي رد فعل جهاز مناعة طفلك تجاه أحد الأطعمة التي تناولها. قد تظهر أعراضها خلال دقائق (حساسية الطعام الفورية) أو خلال ساعات (حساسية الطعام المتأخرة). وتحدث حساسية الطعام عادة مبكرا في الحياة.

تظهر أعراض حساسية الطعام الفورية عادة عندما يتناول طفلك ذلك الطعام لأول مرة. أكثر أنواع حساسية الطعام الفورية انتشارا هي تجاه المكسرات والبيض والحليب.

The most common delayed food allergy is cow's milk allergy which begins when a child is a baby. Toddlers do not develop milk allergy for the first time. Similarly children aged 2 to 5 years do not develop wheat allergy.

Diagnosing a food allergy

If you think your child may have a food allergy, talk to your GP or your public health nurse. Don't eliminate foods from your child's diet without getting expert advice. If your child is already eating milk, wheat, eggs and nuts then they do not need allergy tests to these foods. The only tests that will accurately diagnose a food allergy are the ones done by your GP or in hospital.

وأكثر الأطعمة المسببة لحساسية الطعام المتأخرة هي حليب البقر والتي تبدأ عندما يكون طفلك رضيعاً. حساسية تجاه الحليب لأول مرة وكذلك لا يظهرون بين سن 2 إلى 5 سنوات حساسية من القمح.

تشخيص حساسية الطعام

إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني من حساسية الطعام فتحدثي إلى طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة. لا تحذفي الأطعمة من نظام طفلك الغذائي بدون مشورة الخبراء. إذا كان طفلك يتناول الحليب والقمح والبيض والمكسرات من قبل فهو إذا ليس بحاجة إلى إجراء الاختبارات على هذه الأطعمة. الاختبارات الوحيدة التي ستقوم بتشخيص حساسية الأطعمة بدقة هي تلك التي يجريها طبيبك أو في المستشفى.

Mythbusters

Drinking milk and eating dairy products does not lead to mucus in the nose, throat and lungs. Lactose intolerance is not a food allergy. It is a problem related to difficulty breaking down sugar in the milk. Coeliac disease is not a food allergy. The symptoms can start between the ages of 2 and 5 years.

نهاية الخرافة

لا يُسبب شرب الحليب وتناول منتجات الألبان المخاط في الأنف والحلق والرتين. عدم تحمل اللاكتوز لا يعد حساسية للطعام، بل هو مشكلة مرتبطة بتفكيك السكر في الحليب. كما أن مرض الاضطرابات الهضمية ليس حساسية للطعام. تبدأ الأعراض في الظهور بين سن 2 و 5 سنوات.

Symptoms

Symptoms of immediate food allergy

- Hives (nettle sting type rash).
- Swelling around face and eyes.
- Sudden sneezing and nasal blockage.
- Itchy, red or watery eyes.
- Tummy pains or vomiting (with some of the other symptoms).
- More severe symptoms like breathing difficulties or collapse can develop (anaphylaxis) in rare situations. Call 999 or 112 if you think this is happening.

Symptoms of delayed food allergy

Any combination of:

- vomiting
- diarrhoea
- blood in the poo
- reflux
- tummy getting bloated

Most food allergies that cause diarrhoea happen in children younger than 2.

الأعراض

أعراض حساسية الطعام المباشرة هي:

- الطفح الجلدي (طفح جلدي على شكل لدغة نبات القراص).
- انتفاخ الوجه والعينين.
- العطس المفاجئ وانسداد الأنف.
- الحكّة أو احمرار أو سيلان العينين.
- آلام المعدة أو القيء (إلى جانب بعض الأعراض الأخرى)
- قد تظهر أعراض أكثر حدة مثل صعوبات تنفسية أو فقدان الوعي (الحساسية المفرطة) في الحالات النادرة. اتصلي بالرقم 999 أو 112 إذا اعتقدت بأن طفلك يعاني من حساسية مفرطة.

أعراض حساسية الطعام المتأخرة

أي مزيج من:

- القيء.
- الإسهال.
- دم في البراز.
- ارتداد.
- انتفاخ البطن.

معظم الحساسيات التي تُسبب الإسهال تحدث للأطفال أقل من سنتين.

Sleeping

النوم

Children need a good night's sleep so they can have plenty of energy for the next day. It is also good for their health and reduces their risk of obesity. Parents also need some child-free time and sleep.

يحتاج الأطفال إلى النوم جيدا في الليل حتى يكونوا في نشاط في اليوم الموالي. كما أنه مفيد لصحتهم ويقلل من خطر إصابتهم بالبدانة. يحتاج الوالدان إلى بعض الوقت الخالي من الأطفال والنوم.

Every child has a different sleep pattern. You can help your child's development by making sure they are well-rested.

لكل طفل نمط نوم مختلف. يمكنك مساعدة طفلك على النمو عن طريق التأكد من راحته التامة.

Age	How much sleep your child needs	كمية النوم التي يحتاجها طفلك	العمر
From about 2 to 3 years old	Your child needs around 11 to 12 hours of sleep a night and one nap of about 30 minutes.	يحتاج طفلك حوالي 11 إلى 12 ساعة من النوم في الليل وقيلولة واحدة لمدة حوالي 30 دقيقة في اليوم.	من 2 إلى 3 سنوات
	The length of the nap depends on your child and their activity that day. Try not to let your child nap beyond mid-afternoon. This will help them to be tired and ready for sleep again by night time.	يتعلق طول القيلولة بطفلك ونشاطه خلال اليوم. حاولي ألا تدعي قيلولته تتجاوز الظهيرة. سيساعده هذا على أن يكون متعبا وجاهزا للنوم مجددا في الليل.	
From about 3 to 5 years old	Your child needs around 11 to 12 hours of sleep a night.	يحتاج طفلك إلى حوالي 11 إلى 12 ساعة من النوم في الليل.	من 3 إلى 5 سنوات
	At age three, your child may need one nap during the daytime of about 30 minutes. Not all children need this nap. Some quiet time reading and playing may be enough.	قد يحتاج طفلك إلى قيلولة واحدة في النهار لحوالي 30 دقيقة عند سن الثالثة. ليس كل الأطفال بحاجة إلى هذا القيلولة. بعض الوقت الهادئ في القراءة واللعب قد يكون كافيا للبعض.	
	When your child comes home from preschool or their childminder, they may be very tired because of the routine and activity there. This is especially true when they start attending.	عند عودة طفلك إلى المنزل من الحضانة أو مكان الرعاية، قد يكون متعبا للغاية بسبب الروتين والنشاط هناك خاصة في بدايته.	



Developing a positive bedtime routine

Their bedroom

Make your child's bedroom a nice and comfortable room that they enjoy spending time in.

Have consistent limits

As a parent you need to set clear limits and boundaries at bedtime. For example, if you say two stories, then stick to this!

Remember that it is natural for children to test boundaries. Many children do this at bedtime. Some resist going to bed while others go to bed but get up repeatedly. Children are most likely to test limits between three to six years.

Bedtime

Make sure that your child has had supper, a drink and has been to the toilet to avoid requests for this after you have settled them.

Don't put your child to bed too early. A child should fall asleep within 30 minutes of going to bed. You may need to make bedtime later for a while until they can do this. Then gradually bring bedtime back by 15 minutes a night to the bedtime you want. Anytime between 7pm and 8pm is a good guide to settle your child down for the night.

تطوير روتين إيجابي لوقت النوم

غرفة نومهم

إجعل غرفة نوم طفلك غرفة جميلة ومريحة يمكنه الاستمتاع بقضاء الوقت فيها.

ضعي حدودا ثابتة

بصفتك أحد الوالدين، فإنك تحتاجين إلى وضع حدود واضحة لوقت النوم. على سبيل المثال، إذا قلت إنك ستقريتين قصتين فقط، فالتزمي بهذا!

تذكري أنه من الطبيعي للأطفال اختبار الحدود. وهذا ما يفعله الكثير من الأطفال في وقت النوم. فيقاوم البعض الذهاب إلى الفراش بينما يذهب البعض الآخر إلى الفراش لكنهم يستيقظون مرارا وتكرارا. من المحتمل أن يقوم الطفل باختبار الحدود بين عمر ثلاث إلى ست سنوات.

وقت النوم

تأكدتي من أن طفلك تناول العشاء و الماء وذهب إلى المرحاض لتفادي هذه الطلبات بعد أن تضعيه في سريره.

لا تضعي طفلك في الفراش مبكرا. يجب أن ينام الطفل خلال 30 دقيقة من ذهابه إلى سريره. قد تحتاجين إلى تأخير وقت النوم لفترة من الوقت حتى يتمكن من القيام بذلك. ثم قدمي وقت النوم تدريجيا بمقدار 15 دقيقة في الليلة إلى وقت النوم الذي تريدينه. أي وقت ما بين الساعة 7 مساء و 8 مساء جيدا لوضع طفلك في سريره ليلا.

Have a consistent bedtime routine where there is a regular bedtime. Follow this routine in the same way each night. Your child will then know what to expect.

If they get up

If your child gets out of bed or comes in to your room, then return them to their own bed.

Reward them

Reward your child for staying in their own bed. Use a reward chart and have a 'bigger' reward if they get three stickers on their chart. The 'bigger' reward could be an activity like a trip to the library to choose a book.

Be consistent

The key to success is consistency. Keep going even if you meet resistance initially. It will get better.

Quiet time before bedtime

It is important to have a wind-down period for your child before they go to bed. This routine should last 30 to 45 minutes. Here are some tips to help:

- ✓ Avoid television and screens in the hour before bed.
- ✓ Give them a supper.
- ✓ Help them get into pyjamas.
- ✓ Do some quiet activities such as jigsaws or colouring.
- ✓ Brush teeth, go to the toilet and get washed.
- ✓ Do story-time and say goodnight.
- ✓ Tuck them into bed and turn off the lights.
- ✓ If your child is afraid of the dark, plug in a dim night light to help them settle.

If you follow a consistent bedtime schedule in the same way at about the same time each night, it will help your child feel secure and loved. It can help to give them a restful night.

Where your child should sleep

Between the ages of 3 and 5, your child will be ready to move into a low bed. Sometimes you may need to make this change sooner. For example, if your child:

- is climbing out of the cot
- grows too big for their cot

ضعي روتيننا ثابتا لوقت النوم بحيث يكون الوقت منتظما، واتبعي هذا الروتين بنفس الطريقة كل ليلة. سيعرف طفلك بعد ذلك ما يمكن توقعه.

إذا نهض

إذا نهض طفلك من سريره أو جاء لغرفتك، فأعيديه إلى سريره.

كافئيه

كافئي طفلك على البقاء في سريره. استخدمي مخططا للمكافآت وامنحيه مكافئة كبيرة إذا حصل على ثلاثة ملصقات في الجدول. قد تكون المكافئة الكبيرة نشاطا مثل الذهاب للمكتبة لاختيار كتاب.

كوني ثابتة

إن الثبات مفتاح النجاح. واصلي القيام بذلك حتى لو قابلت مقاومة في بادئ الأمر لأن الأمور ستتحسن.

وقت هادئ قبل وقت النوم

من المهم تخصيص وقت لطفلك لتخفيف النشاط قبل أن يذهب إلى السرير. يجب أن يستمر هذا الروتين بين 30 و45 دقيقة. هذه بعض النصائح للمساعدة:

- ✓ تفادي التلفاز والشاشات في الساعة التي تسبق النوم.
- ✓ أعطه العشاء.
- ✓ ساعديه على ارتداء ملابس النوم (البيجاما).
- ✓ قومي ببعض النشاطات الهادئة مثل تركيب الأحجية أو التلوين.
- ✓ غسل الأسنان والذهاب إلى الحمام والاختسال.
- ✓ قراءة قصة لوقت النوم و تمنى ليلة سعيدة.
- ✓ قومي بتغطيته جيدا وأطفئي الأضواء.
- ✓ إذا كان طفلك يخاف من العتمة، فأشعلي ضوء خافتا لمساعدته على النوم.

ذا اتبعت جدولا ثابتا لوقت النوم بذات الطريقة وفي نفس الوقت كل ليلة فإن ذلك سيساعد طفلك على الشعور بالأمان والحب. كما يمكن أن يساعده على النوم مرتاحا في الليل.

أين يجب أن ينام طفلك

بين عمر 3 و5 سنوات، عمر مناسب لنقل طفلك إلى سرير منخفض. أحيانا يجب فعل ذلك في وقت أبكر، في حالة كان طفلك مثالا:

- يتسلق خروجاً من مهده.
- أصبح كبيرا على مهده.

You need to childproof your child's bedroom. You will need to do this regularly as they grow. It is especially important to make sure the room is childproof when they move into their own bed as they will then be able to get up and move freely around their room when they wake up. See page 124.

Children should be at least six years old before they are allowed to sleep on the top bunk of a bunk bed.

يجب أن تجعل غرفة طفلك مناسبة للأطفال. يجب أن تفعل هذا بشكل دوري مع نمو طفلك. وهذا أمر مهم جدا عندما ينتقل طفلك إلى سريره الخاص ويصبح بمقدوره النهوض والتحرك بحرية في الغرفة عندما يستيقظ. أنظري الصفحة 124.

يجب أن يبلغ الطفل على الأقل 6 سنوات قبل أن يسمح له بالنوم في السرير العلوي من السرير المكون من طابقين.

Naps

Each child has a different need for sleep and a different pattern of napping. For some children, quiet time reading a book or playing quietly is all that they need. For others, a nap is still important to stop them becoming cross and cranky.

- Set up a daily routine so your child knows when the nap is due each day.
- Keep your child's bed for sleeping only, not for playing or relaxing.
- Close the curtains so the room is darkened.
- Remove your child's shoes and outer clothes, such as a heavy jumper, so they do not become too warm when they sleep.
- Give them their special blanket or soft toy as a comforter in bed. Don't put anything into your child's cot or bed that they could choke on or could suffocate or strangle them.
- Speak in a calm tone of voice if you are reading a short story to them.
- When the nap is over, try to let your child wake up on their own. If they wake themselves, they will be in a better mood and ready to get active again.
- Avoid naps after 3.30pm as this may lead to resistance going to bed later.

القبولة

لكل طفل احتياجات مختلفة من النوم ومط مختلف للقبولة. يحتاج بعض الأطفال فقط لبعض الوقت الهادئ وقراءة كتاب أو اللعب بهدوء. بينما للبعض الآخر فإن القبولة مهمة لكي لا يصبحوا مزاجيين وعابسين.

- ضعي روتيننا يوميا حتى يتسنى لطفلك معرفة متى تحين القبولة يوميا.
- اجعلي سرير طفلك مكانا للنوم فقط، ليس مكان للراحة أو اللعب.
- أغلقي الستائر لتصبح الغرفة مظلمة.
- أزيل حذاء طفلك والملابس الخارجية مثل السترات الثقيلة حتى لا يشعر بالحرارة أثناء نومه.
- أعطه بطانية خاصة أو لعبة قطنية حتى تريحه في السرير. لا تضعي أي شيء في سرير أو مهد طفلك من شأنه أن يتسبب في اختناقه.
- تحدثي بصوت هادئ ومنخفض إذا كنت تقرئين قصة قصيرة له.
- عند انتهاء القبولة، حاولي أن تجعل طفلك يستيقظ بمفرده. لأن ذلك سيجعله في مزاج أفضل ومستعدا لممارسة النشاط مجددا.
- تفادي القبولة بعد الساعة 3.30 لأنها قد تؤدي لمقاومته النوم في الليل.



Managing sleep problems

Sleep problems are common in preschool children. Night time fears, nightmares, sleepwalking and sleep terrors often first appear in this age group.

Nightmares

Nightmares are dreams that upset or frighten your child. Some children have nightmares now and again. The nightmares may be linked to something that happened during the day or a worry or fear your child has. Worries and fears can include starting preschool, a death in the family or a fear of monsters.

Nightmares generally happen during the last few hours of sleep. When they wake, your child will usually tell you about the dream. They may even think that the dream was real.

As your child gains confidence in dealing with problems, they tend to have fewer nightmares.

How to help your child after a nightmare

Hold and comfort your child when they wake from a nightmare. If your child is too upset to be left alone, sit beside them and reassure them you will be nearby if they need you.

Avoid creating a sleep association by getting in the bed beside them. A sleep association is something your child grows to rely on to help them get to sleep.

Leave their bedroom door and yours open so they know you are near.

إدارة مشاكل النوم

إن مشاكل النوم شائعة لدى أطفال الروضة. الخوف ليلا والكوابيس والسير خلال النوم ورهاب النوم أشياء تحدث عادة في هذه الفئة العمرية.

الكوابيس

الكوابيس هي أحلام تُفزع أو تخيف طفلك. يرى بعض الأطفال الكوابيس مرارا وتكرارا. وقد تكون هذه الكوابيس متصلة بشيء حدث خلال اليوم أو خوف أو قلق يراود طفلك. قد يشمل القلق والخوف البدء في الروضة أو موت في العائلة أو الخوف من الوحوش.

تحدث الكوابيس عادة في الساعات الأخيرة من النوم، وعادة عند الاستيقاظ. سيخبرك طفلك عن حلمه وقد يعتقد حتى بأن الحلم حقيقة.

عندما يكتسب طفلك الثقة في التعامل مع المشاكل، فإنه قد يرى الكوابيس بشكل أقل.

كيف تساعد طفلك بعد رؤية كابوس.

أحضني طفلك وهدئي من الكابوس. إذا كان طفلك خائفا بشكل كبير ولا يسمح لك بتركه وحده، فاجلسي بجانبه وأكدّي له بأنك ستكونين قريبة إذا احتاج إليك.

تجنبي إنشاء رابطة نوم عن طريق الاستلقاء إلى جانبهم في السرير. روابط النوم هي أشياء ينمو طفلك معتمدا عليها لكي ينام.

اتركي باب غرفة نومهم وغرفتك مفتوحين لكي يعرف بأنك على مقربة منه.



Try to eliminate any daytime worries your child has. For example, encourage your child to talk to you and carefully choose the TV programmes that they watch.

Ask your GP or public health nurse for advice if:

- the nightmare is very disturbing
- it keeps happening for a month or so

Avoid giving your child drinks that contain caffeine like tea, coffee, cola and energy drinks as they can cause disrupted sleep. Energy drinks often have high levels of caffeine and sugar. They are not a suitable drink for your child.

Sleep terrors

Sleep or night terrors occur in the deepest part of sleep and usually within one to two hours of going to bed. Because they occur in sleep, your child will have no memory of them. They are distressing for parents.

Sleep terrors are more likely to occur if your child is not getting enough sleep. A change in routine, like giving up the daytime nap or starting preschool, may trigger a sleep terror.

What to do

The important thing to remember is not to wake them, as this may lead to more agitation.

In most cases sleep terrors do not need treatment and will run their course. The most important thing is to keep your child safe and avoid injury.

Sleep terrors can last from five minutes to 30 minutes and have no effect on your child. They will not remember it the next day. For this reason, it is better not to discuss it with your child as this may cause them to worry. But it may still help to have a general chat with your child to make sure there is nothing worrying them.

When to get help

Most children will grow out of night terrors. Talk to your GP if they are happening several times a night or most nights.

Not sleeping through the night

What to do if your child is finding it hard to sleep through the night:

- Do not reward your child if they wake. For example, don't let them join you in the living room or get into your bed if it's the middle of the night.
- Settling your child to a sleep pattern takes time. You need to follow the same routine at roughly the same time each night.

حاولي التخلص من أية مخاوف نهائية لطفلك. مثلاً، شجعيه على التحدث إليك واختيار البرامج التلفزيونية التي يشاهدها بعناية.

أطلبِي المشورة من طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة الخاصة بك إذا:

- كان الكابوس يثير القلق الشديد.
- تواصل حدوثه لمدة شهر أو ما شابه.

تجنبي منح طفلك المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة والصودا ومشروبات الطاقة لأنها قد تتسبب في اضطراب نومه. عادة ما تحتوي مشروبات الطاقة على كمية كبيرة من الكافيين والسكر وهي مشروبات غير مناسبة للأطفال.

رهاب النوم

رهاب النوم أو الليل يحدث في أعمق مرحلة من النوم وعادة في غضون ساعة أو ساعتين من الذهاب إلى السرير. لن يستطيع طفلك تذكرهم، ولكنها مسببة لقلق الآباء.

يزيد احتمال حدوث رهاب النوم إذا كان طفلك لا ينام بالشكل الكافي. كما أن التغيير في الروتين اليومي مثل إزالة وقت القيلولة أو البدء في الذهاب إلى الروضة من شأنه أن يسبب رهاب النوم.

ماذا الذي يجب فعله

من المهم أن تتذكرتي ألا توقظيه لأن هذا قد يؤدي لإثارته أكثر.

في معظم الحالات، لا يحتاج رهاب النوم إلى علاج و سيمضي إلى نهايته. الأمر الأكثر أهمية هو الحفاظ على سلامة طفلك وتجنب الإصابات.

قد يدوم رهاب النوم ما بين 5 و 30 دقيقة دون أن يكون له تأثير على طفلك ولن يتذكره في اليوم التالي. ولهذا من الأفضل ألا تناقشيه مع طفلك لأن هذا قد يُقلقه. لكن قد يكون من المفيد إجراء محادثة عامة مع طفلك للتأكد من عدم وجود شيء يدعو للقلق.

متى يجب الحصول على المساعدة

سيكبر معظم الأطفال على رهاب النوم. تحدثي مع طبيبك العام إذا كان يحدث عدة مرات في الليل أو في أغلب الليالي.

عدم النوم خلال الليل

ماذا الذي يجب القيام به عندما يجد طفلك صعوبة في النوم خلال الليل.

- لا تكافئي طفلك إذا استيقظ. مثلاً لا تسمح له بالانضمام إليك في غرفة المعيشة أو الصعود على سريرك إذا كان الوقت هو منتصف الليل.
- تعويد طفلك على نمط للنوم سيستغرق وقتاً. يجب عليك اتباع الروتين نفسه في الوقت نفسه كل ليلة.

Waking very early in the morning

Many young children wake up early. They usually wake in good spirits and may start chatting or singing.

The problem is that they may move from their bed to greet you or other family members who are sound asleep.

Here are some tips that may help you to manage this.

- Make sure your child is not hungry. It is a good idea to give your child supper before they go to bed.
- Review your child's nap times. If they nap too early, this may lead to tiredness early in the evening.
- Avoid putting your child to bed too early. For example, if your child is asleep by 7pm they may wake at around 5.30am.
- Make sure their sleep schedule is consistent, otherwise it can disrupt their sleep pattern.
- Try to avoid morning light, noise and activity. Morning television can also cause children to get out of bed.

If your child does wake up early and is in good form, then you can adjust the bedtime for a later waking. For example, if your child goes to bed at 7pm and wakes up at 5am in good form, then they have had 10 hours sleep. You can gradually make bedtime 15 minutes later (7pm, then 7.15pm, then 7.30pm, then 7.45pm and then 8pm).

الاستيقاظ مبكرا جدا في الصباح

يستيقظ العديد من الأطفال الصغار مبكرا. عادة ما يستيقظون في حالة معنوية جيدة وقد يبدؤون في الدردشة أو الغناء.

المشكلة هي أنهم قد يتحركون من سريرهم ليقوموا بتحييتك أو باقي أفراد العائلة الذين يغطون في النوم.

إليك بعض النصائح التي قد تساعدك على تجاوز هذا.

- تأكدي من أن طفلك ليس جائعا. ويعد إعطاء طفلك طعام العشاء قبل النوم فكرة جيدة.
- راجعي وقت قيلولة طفلك. إذا كان يأخذ قيلولته مبكرا جدا فإن هذا قد يؤدي إلى تعبته في وقت مبكر من المساء.
- تفادي وضع طفلك في سريره مبكرا جدا. فمثلا لو نام طفلك على 7 مساء فقد يستيقظ على 5.30 صباحا.
- تأكدي من أن جدول نومه ثابت وإلا فإن ذلك قد يؤدي إلى اضطراب نمط نومه.
- حاولي تفادي أضواء وضجيج وأنشطة الصباح. قد تؤدي مشاهدة التلفاز في الصباح إلى استيقاظ طفلك مبكرا.

إذا كان طفلك يستيقظ مبكرا ومعنويات جيدة، فيمكنك ضبط وقت النوم من أجل استيقاظ متأخر. مثلا إذا كان طفلك ينام على 7 مساء ويستيقظ على 5 صباحا في حالة جيدة فهذا يعني أنه نام لمدة 10 ساعات. يمكنك تأخير وقت النوم 15 دقيقة في كل مرة (7 مساء ثم 7.15 ثم 7.30 ثم 7.45 ثم 8 مساء).



This takes a few days to work so be consistent and don't give up. This may mean they wake later in the morning. The aim is to have your child asleep from 8pm to 6am, which is more reasonable than 5am.

سيستغرق هذا عدة أيام من العمل لذا كوني مصرة ولا تستسلمي. قد يؤدي هذا إلى استيقاظه في وقت متأخر في الصباح. الهدف هو جعل طفلك ينام على الساعة 8 مساءً ويستيقظ على 6 صباحاً وهي معقولة أكثر من 5 صباحاً.

Did you know?

Children who don't get enough sleep may be at increased risk of becoming overweight.

هل تعلمين؟

الأطفال الذين لا يأخذون القسط الكافي من النوم هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة.

Bed-wetting

See page 46.

التبول في الفراش

أنظري الصفحة 46.

Bedtime tips

- ✓ Encourage children to be active in the evenings to tire them out but have wind down time in the hour before bed.
- ✓ Have a light supper of cereal (low in salt and sugar) or toast and milk.
- ✓ Create a sleep-friendly environment that is dark, quiet, comfortable and cool.
- ✓ Keep your child's bedroom a screen-free zone.

نصائح لوقت النوم

- ✓ شجعي الطفل على النشاط في المساء حتى يتعب مع الحفاظ على وقت تخفيف النشاط ساعة قبل موعد النوم.
- ✓ قدّمي له عشاء خفيفاً من الحبوب الغذائية (بنسب منخفضة من الملح والسكر) أو الخبز المحمص والحليب.
- ✓ قومي بخلق بيئة ملائمة للنوم تكون مظلمة وهادئة ومريحة وباردة.
- ✓ حافظي على غرفة نوم طفلك كمنطقة خالية من الشاشات.

Contact your public health nurse or GP if you are concerned that:

- your child is not sleeping
- their sleep pattern is disturbed

اتصلي بممرضة الصحة العامة الخاصة بك أو طبيبك العام إذا كنت قلقة من أن:

- طفلك لا ينام.
- يعاني من اضطراب في نمط نومه

Caring for your child

الاعتناء بطفلك

As your child grows, they can play more of a role in everyday tasks like brushing their teeth and putting on their clothes. They'll need your support and praise to help them grow more independent.

مع نمو طفلك، يمكنه أن يلعب دور أكبر في المهام اليومية مثل تنظيف أسنانه وارتداء ملابسه. سوف يحتاج لدعمك وثئائك عليه لمساعدته على النمو بشكل أكثر استقلالية.

Your child's teeth

Tooth decay is also called dental decay or dental caries. This is the destruction of the hard surfaces of the teeth.

Tooth decay takes place when sugary foods and drinks are broken down by bacteria in the mouth to form acids which destroy the tooth surface. It is the most common ongoing childhood disease. It can be difficult to treat in young children.

Preventing tooth decay

Teeth are at risk of decay as soon as they appear in the mouth. Any foods and drinks that contain sugar can cause decay. Controlling how often your child has sugary foods and drinks is very important to prevent decay.

Delay the introduction of sugary foods and drinks for as long as possible.

أسنان طفلك

السوسة أو تسوس الأسنان هو تدمير الأسطح الصلبة للأسنان.

يحدث تسوس الأسنان عندما يتم تفكيك الأطعمة والمشروبات السكرية إلى أحماض من طرف البكتيريا الموجودة في الفم. تدمر هذه الأحماض سطح الأسنان. ويعتبر أكثر أمراض الطفولة شيوعاً والتي ما تزال مستمرة. وقد يكون من الصعب معالجته عند الأطفال الصغار.

منع تسوس الأسنان

الأسنان عرضة للتسوس بمجرد ظهورها في الفم ويمكن أن يسببه أي طعام أو شراب يحتوي على السكر. التحكم في كمية الأطعمة والمشروبات السكرية التي يتناولها طفلك مهم جداً في منع التسوس.

تأخري في تقديم الأطعمة والمشروبات السكرية لأطول مدة ممكنة.



How to keep your child's teeth healthy

Encourage your child to eat a balanced diet (see page 17) with plenty of fruit, vegetables and fibre.

Foods and drinks that contain sugar can lead to tooth decay. Keep foods and drinks that contain sugar to mealtimes only. Do not give sugary foods as snacks between meals.

Give milk and water

Milk and water are the most tooth-friendly drinks. They are good drinks to give your child with or between meals. If you choose to offer fruit juice or squash, keep it to meal times only and dilute well.

Avoid fizzy drinks

They contain a lot of sugar and acid. If your child does have a fizzy drink, use a straw. It helps keep the fluid away from their teeth.

Read food labels carefully

Sugar may also be called sucrose, fructose, glucose or maltose on labels. 'Low sugar' or 'no added sugar' on the label does not mean that the food or drink is sugar-free.

Foods that include sugar substitutes are available but these should be eaten in moderation.

Sugar-free medicines should be used when available.

Bring them to the dentist

Visit your dentist with your child at least once a year.

Nutrition	Typical values		1000kcal contains		2500kcal contains		Typical adult
	100ml	250ml	100ml	250ml	100ml	250ml	
Energy	43kcal	108kcal	43kcal	108kcal	43kcal	108kcal	6% 2000kcal
Protein	0.5g	1.3g	0.5g	1.3g	0.5g	1.3g	
Carbohydrate	10.5g	26.3g	10.5g	26.3g	10.5g	26.3g	21%
of which sugars	10.5g	26.3g	10.5g	26.3g	10.5g	26.3g	21%
Fat	trace	trace	trace	trace	trace	trace	
of which saturates	trace	trace	trace	trace	trace	trace	
Fibre	trace	trace	trace	trace	trace	trace	

كيف تحافظين على سلامة أسنان طفلك

شجعي طفلك على تناول نظام غذائي متوازن (أنظري الصفحة 17) يحتوي على الكثير من الفواكه والخضار والألياف.

يمكن أن تؤدي الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر إلى تسوس الأسنان. دعي الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر في وجبات الطعام فقط. لا تعطه الأطعمة السكرية كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.

الحليب والماء

يعتبر الحليب والماء أكثر المشروبات الملائمة للأسنان، وهي مشروبات جيدة تقدمينها لطفلك مع أو بين الوجبات. إذا اخترت منحه عصير أو هريس الفواكه فافعلي ذلك في وقت الوجبات فقط وحليلها جيدا.

تفادي المشروبات الغازية

لأنها تحتوي على الكثير من السكر والأحماض. إذا تناول طفلك المشروبات الغازية فليستعمل القشة، فهي تساعد على إبقاء السائل بعيدا عن أسنانه.

قراءة الملصقات الغذائية بعناية

يمكن تسمية السكر أيضا بالسكروروز أو الفركتوز أو الجلوكوز أو المالتوز على الملصقات. 'منخفض السكر' أو 'بدون سكر مضاف' على الملصق لا يعني خلوه من السكر.

الأطعمة التي تحتوي على بدائل السكر متوفرة، لكن يجب تناولها باعتدال.

يجب استخدام الأدوية الخالية من السكر عند توفرها.

إحضاره إلى طبيب الأسنان

زوري طبيب أسنانك برفقة طفلك على الأقل مرة واحدة سنويا.

How to clean your child's teeth

Always help your child with tooth brushing. Brush twice a day, especially at bed-time. Use a soft toothbrush with a small head. It takes about two minutes for your child to brush their teeth properly. Try to make brushing fun.

كيفية تنظيف أسنان طفلك

ساعدني طفلك دائما في تنظيف الأسنان مرتين في اليوم وخاصة عند وقت النوم. استعملي فرشاة رطبة ذات رأس صغير. يستغرق طفلك دقيقتين لتنظيف أسنانه بشكل صحيح. حاولي جعل هذه العملية أمرا ممتعا.

Toothpaste

Use a small pea-sized amount of fluoride toothpaste. Use regular family toothpaste containing fluoride from age two years. Fluoride gives added protection to teeth.

Children's toothpaste with low fluoride (for example 500 ppm) does not provide as much protection as regular fluoride toothpaste.

Your child should spit out any remaining toothpaste after brushing but should not rinse their mouth out afterwards. If they rinse, the fluoride won't work as well.

Toothbrush

Change your child's toothbrush about every three months or when the bristles get ragged.

Look out for the first permanent molar teeth coming up at the back of your child's mouth from the age of five. Make sure they include these teeth when they are brushing.

Injuries to teeth

Falls, bangs and bumps are part of the daily life of young children and injuries to teeth can easily happen.

Up to age five, many children will still have all their baby teeth. An injury to the mouth can loosen, break, knock out or push a baby tooth up into the gum. This can damage the developing permanent tooth.

What to do

Take your child to the dentist if they injure a baby tooth or a permanent tooth in a fall or accident.

If your child knocks out a baby tooth, do not try to put the tooth back in place.

Children in this age group are less likely to have a permanent (adult) tooth. If they do knock one out, place the tooth back in its socket and go to the dentist immediately. If you can't put it back in the socket, place it in milk and bring it and your child to the dentist immediately.

See page 73 for more information on caring for your child's teeth.

معجون الأسنان

استخدمي كمية صغيرة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد بحجم حبة البازلاء. استخدمي معجون الأسنان العائلي العادي الذي يحتوي على الفلورايد من عمر السنتين، فالفلورايد يمنح حماية إضافية للأسنان.

معجون أسنان الأطفال الذي يحتوي على كمية قليلة من الفلورايد (مثلا 500 جزء من المليون) لا يوفر كمية الحماية التي يوفرها معجون أسنان الفلورايد العادي.

يجب أن يبصق طفلك معجون الأسنان المتبقي بعد غسل الأسنان دون أن يشطف فمه بالماء. لأن الشطف يمنع الفلورايد من العمل جيدا.

فرشاة الأسنان

غيري فرشاة أسنان طفلك كل حوالي 3 أشهر أو عندما تصبح الشعيرات خشنة.

ابحثي عن أولى الضروس الدائمة التي تظهر في الجزء الخلفي من فم طفلك ابتداء من عمر الخامسة. تأكدي من أنه يتم غسلها عند تنظيف الأسنان بالفرشاة.

إصابات الأسنان

السقوط والضربات والصدمات هي جزء من الحياة اليومية للأطفال الصغار وإصابات الأسنان يمكن أن تحدث بسهولة.

سيظل معظم الأطفال يمتلكون أسنانهم اللبنية حتى يبلغوا 5 سنوات. يمكن أن تتسبب إصابة الفم في تحرك الأسنان أو كسرها أو نزاعها أو دفعها في اللثة. وهذا يمكنه أن يضر بالأسنان الدائمة النامية.

ماذا تفعلين في هذه الحالة

خذي طفلك إلى طبيب الأسنان إذا تعرض لإصابة في أسنانه اللبنية أو الأسنان الدائمة.

إذا سقطت إحدى الأسنان اللبنية لطفلك فلا تحاولي أن تعيديها لمكانها.

يكون الأطفال في هذه الفئة العمرية أقل عرضة لظهور الأسنان الدائمة (البالغة). لكن إذا حدث وسقطت إحدى الأسنان، قومي بإعادتها إلى التجويف واذهبي إلى طبيب الأسنان على الفور. إذا لم تتمكني من إعادتها للتجويف، فضعيها في الحليب وخديها مع طفلك إلى طبيب الأسنان على الفور.

أنظري الصفحة 73 للمزيد من المعلومات حول الاعتناء بأسنان طفلك.

Washing your child

Bath time

Bath time gives your child a chance to have fun with floating toys, plastic cups, bubbles and warm water.

- Stay close to your child and never leave them alone in the bath.
- Run cold water first, then add the warm water. If your bath has a single tap with a hot and cold feed, make sure you run the cold water again to cool the taps so they won't burn your child.
- Test the bath water temperature with your elbow or bath thermometer before putting your child into the bath. The correct temperature is 37°C to 38°C.
- Make sure your child doesn't turn on the hot tap and scald themselves or slip and fall in the bath or shower.
- Always empty the bath as soon as you remove your child.



تغسيل الأطفال

وقت الاستحمام

يمنح وقت الاستحمام طفلك فرصة للاستمتاع بالألعاب التي تطفو والأكواب البلاستيكية والفقايات والماء الدافئ.

- ابقى بالقرب من طفلك ولا تتركه بمفرده أبداً في الحمام.
- صبّ الماء البارد أولاً، ثم أضيفي الماء الدافئ. إذا كنت تمتلكين صنوبراً واحداً للمياه الساخنة والباردة في الحمام فتأكدتي من تشغيل الماء البارد مجدداً لتبريد الصنوبر حتى لا يحرق طفلك.
- تحققي من درجة حرارة الماء باستعمال كوعك أو محرار الحمام قبل أن تضعي طفلك فيه. درجة الحرارة المناسبة هي ما بين 37 و 38 درجة مئوية.
- احذري من أن يفتح طفلك المياه الساخنة ويحترق أو ينزلق ويسقط في الحمام.
- أفرغي مياه الحمام دائماً بمجرد إخراج طفلك منها.

Everyday washing

Teach your child to wash their hands:

- before mealtimes
- before and after baking or preparing food with you
- after they use the potty or toilet
- after contact with animals

This will protect your child from infections.

Get a small box or step for them to stand on at the hand basin. The step will also help your child reach other things like their own toothbrush.

الغسيل اليومي

علّمي طفلك أن يغسل يديه:

- قبل الوجبات.
- قبل وبعد الخبز أو إعداد الطعام معك.
- بعد استعمال القعدة أو المراض.
- بعد ملامسة الحيوانات.

هذا سيحمي طفلك من العدوى.

ضعي صندوقاً صغيراً أو عتبة ليقف عليها عند حوض اليدين. ستساعد هذه العتبة طفلك على الوصول إلى أشياء أخرى أيضاً مثل فرشاة الأسنان الخاصة به.

Don't leave dangerous items, such as medication or a razor, where your child can reach them.

لا تتركي الأشياء الخطيرة، مثل الأدوية أو شفرة الحلاقة حيث يمكن لطفلك الوصول إليها.

Dressing your child

Most active toddlers are well able to take off their clothes, shoes and socks. Encourage your child to do as much as they can for themselves. They will be more likely to let you do the difficult bits such as pulling the jumper over their head.

Teach them to dress themselves

Describe in simple language what you are going to do as you help your child dress. Then repeat the action with them. For example, place your hands over your child's hands as they put on their own vest. Comment on what you are doing. Your child gains confidence as they learn new skills from you.

Teach them to tie their shoelaces or to use Velcro, buckle or elastic-sided shoes.

Let them help choose clothes

Let your child help to decide what clothes they wear. Give your child a choice of two or three sets of clothes that are practical. Let them make the final decision. Praise them for their sense of style.

Allow your child to dress themselves as much as they can as this is an important life skill. It will take time but your child will get quicker as they practice. Praise them for each step as they learn to put on socks, shoes, t-shirts and so on.

What clothes to choose for your child

When your child is a toddler, choose clothes and shoes with Velcro fastenings, elastic or snap fasteners. Buy shoes with laces or buttons when your child is older and can manage laces or buttons themselves.

It is important that your child's shoes or sandals fit correctly. Get your child's feet measured regularly by a trained assistant in a shoe shop.



تلييس طفلك

يستطيع معظم الأطفال الصغار النشطين نزع ملابسهم وأحذيتهم وجواربهم. شجعي طفلك على فعل كل ما بوسعك لنفسه. في الأغلب سيدعك تقومين بالمهام الصعبة مثل سحب السترة فوق رأسه.

عَلِّميه أن يلبس ملابسه

صفي بلغة بسيطة ما الذي ستقومين بفعله بينما تساعدن طفلك على ارتداء ملابسه. ثم أعيدي الكرة معه. مثلاً ضعي يديك على يديه أثناء لبسه لسترته. وتحدثي عما تفعلينه. سيشعر طفلك بالثقة أثناء تعلمه لمهارة جديدة منك.

علميه كيفية ربط حذائه بيديه أو حلقة الربط أو الأحذية ذات الجوانب المطاطية.

دعيه يختار ملابسه

دعي طفلك يساعدك في تحديد الملابس التي سيرتديها. قومي بإعطاءه مجموعتين أو ثلاثة من الملابس المناسبة ودعيه يتخذ القرار النهائي. وامدحي حسه بالأناقة.

اسمحي لطفلك أن يلبس ملابسه وحده قدر الإمكان لأن هذه مهارة مهمة في الحياة. سيستغرق الأمر بعض الوقت ولكن سوف تزداد سرعة طفلك مع الممارسة. امدحيه في كل خطوة يقوم بها كتعلم ارتداء الجوارب والأحذية والقمصان وما إلى ذلك.

ماهي الملابس التي تختارونها لطفلك

عندما يكون طفلك صغيراً اختاري ملابس وأحذية بأربطة الفليكترو أو أربطة مطاطية أو أقفال. اشترى أحذية بالأربطة أو الأزرار عندما يكون طفلك أكبر وبإمكانه التعامل مع الأربطة والأزرار بمفرده.

من المهم أن تناسب الأحذية والصنادل طفلك بشكل جيد. احرصي على قياس أرجل طفلك بشكل دوري من طرف مساعد مدرب في متجر للأحذية.

Be careful with clothes that use a string or cord to tie the hood or waist. They could cause injury if they become caught up in something while your child is playing.

Never place these items on your child:

- hair bands
- jewellery (including amber teething jewellery)
- strings
- cords
- belts
- ribbons
- clips
- ties
- clothes and hats with strings or cords attached

كوني حذرة مع الملابس التي تستخدم الخيوط أو الحبال لربط القبعة أو الخصر. فقد تتسبب في حدوث إصابات إذا علقت في شيء ما أثناء اللعب.

لا تضيي هذا الأشياء على طفلك أبداً:

- عصابات الرأس.
- المجوهرات (بما في ذلك سلسلة التسنين المكونة من العنبر).
- الخيوط.
- الحبال.
- الأحزمة.
- الأشرطة.
- المشابك.
- الربطات.
- الملابس والقبعات المتصلة بالخيوط والحبال.

Toilet training your child

Toilet training is also known as potty training. It means teaching your child to go to the toilet by themselves when they are ready to do so.

When you begin toilet training your child, decide at the beginning on the words you are going to use such as 'wee' for passing urine and 'poo' for a bowel motion. Talk about these in a positive way.

How to know when your child is ready

Ask yourself these questions to see if your child is ready to toilet train.

- Can they follow simple directions?
- Is their nappy dry for at least 2 hours at a time during the day?
- Is their nappy dry after a daytime nap?
- Are their bowel movements regular and predictable?
- Can they pull their pants up and down by themselves?
- Do they seem uncomfortable in wet or dirty nappies?
- Do they know the difference between wet and dry?
- Can they tell you that a wee or poo is coming?



If you answer yes to most of these questions, your child is ready to be toilet trained. Children are usually ready for toilet training between two and three years old. But each child starts in their own time.

تدريب طفلك على استخدام المرحاض

يُعرف التدريب على استعمال المرحاض أيضاً بالتدريب على القعدة، ويعني تعليم طفلك الذهاب إلى المرحاض بنفسه عندما يكون مستعداً لفعل ذلك.

قرري عند البدء في التدريب على استعمال المرحاض الكلمات التي ستستعملينها مثل "بيبي" من أجل التبول و"كاكا" من أجل التغوط. تحدثي عنها بطريقة إيجابية.

كيف تعرفين بأن طفلك مستعد

اسألي نفسك هذه الأسئلة لمعرفة إذا كان طفلك مستعداً لتعلم استعمال المرحاض.

- هل يمكنه اتباع التوجيهات البسيطة.
- هل حفاظته جافة لمدة ساعتين على الأقل في اليوم.
- هل حفاظته جافة بعد قيلولة الظهر.
- هل حركات تغطوه منتظمة ويمكن التنبؤ بها.
- هل يمكنه سحب سرواله للأعلى والأسفل بمفرده.
- هل يبدو غير مرتاح في الحفاضات المتسخة أو المبللة.
- هل يعرف الفرق بين الجاف والمبتل.
- هل يستطيع إخبارك بأن "بيبي" أو "كاكا" قادمة.

إذا كانت إجابتك بنعم في معظم هذه الأسئلة، فإن طفلك مستعد لتعلم استعمال المرحاض. وعادة فإن الأطفال يكونون مستعدين لتعلم استعمال المرحاض ما بين عمر 2 و 3 سنوات. ولكن كل طفل يبدأ في الوقت الذي يناسبه.

Start with a potty

You can begin training your child on a small training potty rather than the full-sized toilet. Small children may be afraid of falling into the toilet, especially when the toilet is being flushed.

As your child becomes more comfortable with using the potty, introduce them to a small training seat that clips over the seat of a full-sized toilet.

Your child can use a small step to get up and sit on the training seat.

It is better to train boys in a sitting position first. He may want to poo as well as wee. When he is confident sitting on the potty, you can encourage him to wee standing up.

A training seat and small step
مقعد التدريب و خطوة صغيرة



when it feels right for them.

ابدي بالقعادة

يمكنك البدء بتدريب طفلك على استعمال قعادة صغيرة بدلا من استعمال المرحاض. قد يخاف الأطفال الصغار من الوقوع في المرحاض، خاصة عند تدفق المياه فيه.

وعندما يرتاح طفلك في استعمال القعادة، ابدي في تدريبه على استعمال المقعد الصغير الذي يتم تركيبه فوق مقعد المرحاض العادي والكبير الحجم.

يمكن لطفلك استعمال عتبة صغير والجلوس فوق كرسي التدريب.

من الأفضل تدريب الأولاد في وضعية الجلوس أولا. قد يرغب في أن يقوم ب "بيبي" و "كاكا" أيضا. عندما يرتاح على استعمال القعادة، يمكنك تشجيعه على القيام بال "بيبي" واقفا.

How to toilet train your child

Let your child set the pace for training. Train them

كيف تدرين طفلك على استعمال المرحاض

دعي طفلك يقرر وتيرة التّدريب. قومي بتدريبه عندما ترين بأن هذا مناسب له.

Plan to set aside three to four days to begin the toilet training. After that, maintain the same routine in the weeks that follow. For example, start a routine of sitting your child on the potty first thing after meals and naps and before bedtime.

خططي لكي تتنحي جانبا لمدة ثلاثة أو أربعة أيام للبدء في التدريب على استعمال المرحاض. حافظي بعد ذلك على نفس الروتين في الأسبوع التالي. مثلا، ابدي روتيننا بجعل طفلك يجلس على القعادة كأول شيء بعد الوجبات والقيولة وقبل وقت النوم.

Getting ready

Tell your child that when they are a big girl or boy they will be able to go to the toilet to do their wee and poo. This gives them the opportunity to share the decision about their toilet training.

Start to change your child's nappy in the bathroom all the time as this will help them associate nappy changing with toileting. You can also encourage your child to wash their hands after the nappy change.

Take your child with you when you or your other children go to the toilet. It prepares your child by letting them see what they should do when it is their turn.

Leave the potty nearby. For example, have one upstairs and one downstairs if your home is on two levels.

الاستعداد

أخبري طفلك بأنه عندما يصبح طفلا أو طفلة كبيرة سيصبح بإمكانهم الذهاب إلى المرحاض للقيام بال "بيبي" أو ال "كاكا". هذا يمنهم الفرصة لمشاركة قرارهم بشأن التدريب على استعمال المرحاض.

ابدي في تغيير حفاض طفلك في الحمام طوال الوقت لأن هذا سيساعدهم على الربط بين تغيير الحفاض والمرحاض. يمكنك أيضا تشجيع طفلك على غسل يديه بعد تغيير الحفاض.

خذي طفلك معك عند ذهابك أو ذهاب أحد الأطفال الآخرين للمرحاض. هذا يساعد طفلك على رؤية ما يجب عليه فعله عندما يحين دوره.

ضعي القعادة في مكان قريب، مثل جعل واحدة في الأعلى وواحدة في الأسفل إذا كان منزلك مكونا من طابقين.

Plan ahead. If you are going out, bring a few sets of spare pants, soft toilet tissue and baby wipes. If your child is in a crèche, discuss their training needs with the staff.

Put your child in easy-to-care-for clothes that they can pull up and down easily.

Using the potty

Watch your child for signals that they know their wee or poo is coming, such as hopping up and down, holding their pants or hiding. Get them to the potty quickly.

While they are on the potty, let your child look at a book about toilet training or listen to music to help them relax.

Praise your child for every little step. Help your child to manage for themselves on the potty or the toilet, but don't leave them to manage alone. Go with your child when they ask you to.

After they have finished

After they have finished, tell them you are going to wipe their bottom. Remember to wipe girls from front to back to prevent infection.

Teach your child to always wash their hands with soap and water after they use the toilet or potty.

Empty the contents of the potty down the toilet. Wash the potty out with warm soapy water and a disinfectant.

Your child may prefer to flush the toilet themselves. Let them. Doing things for themselves helps your child's sense of independence and self-confidence.

Nappies and trainer pants ('pull-ups')

When your child is mostly dry at home, leave off the nappy or trainer pants ('pull-up') during the day and only use them at night.

Although you may still have a number of puddles, giving up nappies or trainer pants encourages your child to use the potty.

خططي مسبقاً، إذا كنت ستغادرين البيت، أحضري مجموعة من السراويل الاحتياطية مناديل المرحاض الناعمة ومناديل للأطفال. إذا كان طفلك في حضنة، ناقشي احتياجاته التدريبية مع الموظفين.

ضعي طفلك في ملابس يسهل العناية بها بحيث يمكن سحبها لأعلى ولأسفل بسهولة.

استعمال القعدة

راقبي طفلك من أجل رؤية الإشارات التي تدل على قدوم "بيبي" أو "كاكا" مثل القفز للأعلى والأسفل، أو إمساك سرواله أو الاختباء. خذيه إلى القعدة بسرعة.

بينما طفلك جالس في القعدة دعيه ينظر إلى كتاب حول التدريب على استعمال المرحاض أو الاستماع إلى الموسيقى لمساعدته على الاسترخاء.

امدحي طفلك على كل خطوة يخطوها. ساعديه على أن يجلس فوق المرحاض أو القعدة ولا تتركه يقوم بذلك بمفرده. اذهبي مع طفلك عندما يطلب منك ذلك.

بعد أن ينتهي

بعد أن ينتهي أخبره بأنك ستقومين بمسح مؤخرته. تذكري أن تقومي بالمسح من الأمام إلى الخلف بالنسبة للبنات لتفادي الالتهابات.

علمي طفلك أن يقوم دائماً بغسل يديه بالماء والصابون بعد استعمال المرحاض أو القعدة.

أفرغي محتوى القعدة في المرحاض. واغسليها بالماء الدافئ الذي يحتوي على الصابون والمعقم.

قد يفضل طفلك أن يدفق الماء في المرحاض بنفسه. دعيه يفعل ذلك، القيام بالأمر بمفرده يساعد في شعور طفلك بالاستقلالية والثقة بالنفس.

الحفاظات وسراويل التدريب

عندما يكون طفلك جافاً أغلب الوقت في المنزل فأزيلي الحفاظات وسراويل التدريب خلال اليوم واستعملهم في الليل فقط.

على الرغم من أنك ستجدين عدداً من البرك، إلا أن التخلي عن الحفاظات أو سراويل التدريب يشجع طفلك على استخدام قعدة الأطفال.



Other tips

- Wait until they are old enough to understand your instructions. Every child is different and it's important to go at your child's pace.
- Be patient. Don't force your child to train if they are unhappy or do not want to train. Stop and try again in two to three weeks. Your child will set their own pace.
- Don't force your child to stay on the potty until they wee or poo. If they say they can't, calmly help them off and try later.
- Don't get your child to hold on to a bowel motion. They may not be able to and it is uncomfortable to do so.
- Encourage the behaviour you want by giving your child lots of praise. Try not to get annoyed when they have an accident as this can put them off trying again.
- It is not a good idea to start toilet training if you are about to move home or have a new baby. These big events could upset your child and affect their routine. Wait a few months before you start toilet training.

Using a reward chart

Reward charts are a good way to motivate your child to do something. For example, to reward your child for using the potty, you can stick a star on a big poster of a toilet that you both coloured.

Make sure to continue to praise your child even if you are using reward charts. There is nothing more important to your child than your love and cuddles.

Don't remove a star from the chart if your child is naughty or has an accident. They earned the reward. Taking it away can discourage them.

Night-time toilet training

Generally night-time control comes months after daytime control. Your child should regularly wake up dry in the morning before you leave off nappies at night. It could take three to four weeks of dry nappies in the morning before you consider leaving a nappy off at night.

Mattress protector

Put a mattress protection cover over the mattress. Let your child know that it doesn't matter if they wet the bed.

نصائح أخرى

- انتظري حتى يصبح كبيرا بما يكفي لفهم توجيهاتك. كل طفل مختلف ولذلك من المهم أن تدعي طفلك يحدد وتيرة سير العملية.
- كوني صبورة. لا تجبري طفلك على التدريب إذا لم يكن سعيدا أو لا يرغب في فعل ذلك. توقفي وحاولي مجددا بعد أسبوعين أو ثلاثة. سيضع طفلك الوتيرة التي تناسبه.
- لا تجبري طفلك على البقاء فوق القعدة حتى يقوم بال'بيبي' أو 'الكاكا'. إذا أخبرك بأنه لا يستطيع، فساعدته على النهوض بهدوء وحاولي مجددا لاحقا.
- لا تجبري طفلك على القيام بحركة مسك الأمعاء. قد لا يستطيع تأديتها، كما أنها غير مريحة.
- شجعي السلوك الذي تريدينه عبر إعطاء طفلك الكثير من المدح. حاولي ألا تنزعجي عندما يقوم بحادثة حتى لا يمنعهم ذلك من التجربة مرة أخرى.
- ليست فكرة جيدة أن تبدئي في التدريب على استعمال المرحاض عندما تكونون على وشك الانتقال من المنزل أو الحصول على طفل جديد. هذه الأحداث الكبيرة قد تجعل طفلك مستاء وتؤثر على روتينه. انتظري بضعة أشهر قبل البدء في التدريب على استعمال المرحاض.

استخدام مخطط المكافآت

مخطط المكافآت هو طريقة جيدة لتحفيز طفلك على القيام بشيء ما. مثلا لمكافئة طفلك على استعمال القعدة يمكنك وضع نجمة على ملصق كبير لمرحاض قمتما بتلوينه معا.

احرصي على مواصلة مدح طفلك حتى وإن كنت تستعملين مخطط المكافآت. لا شيء أهم لطفلك من حبك وحننك.

لا تزيلني نجمة من الملصق إذا تصرف طفلك بشكل سيء أو قام بحادث. لقد استحق الجائزة وأخذها منه قد يثبطه.

التدريب على استعمال المرحاض ليلا

عادة ما يأتي التحكم خلال الليل بعد أشهر من التحكم في النهار. يجب أن ينهض طفلك جافا في الصباح بانتظام قبل أن تزيل الحفاض في الليل. قد يتطلب الأمر ثلاثة أو أربعة أسابيع من الحفاضات الجافة في الصباح قبل الأخذ في الاعتبار نزع الحفاضة في الليل.

واقي الفراش

ضعي غطاء واقيا للفراش فوق فراش طفلك، ودعي طفلك يعلم أنه لا يهم ما إذا قام بتبليل سريريه.

Make getting to the toilet easy

Make sure the toilet is easy to reach at night – you may need a night light to help them find the toilet if they wake at night to go.

Food and drink

Encourage them to drink plenty of water or milk only. Avoid fizzy drinks, tea and coffee as they stimulate their bladder and increase the need to wee. They should drink water and no more than 600ml of milk throughout the day and up until bedtime.

There is no benefit to stopping drinks after 6pm. Stopping drinks does not encourage a healthy bladder and it can dehydrate your child.

Make sure they eat plenty of fruit, vegetables, salad and wholegrain breakfast cereals, bread, pasta and rice to prevent constipation.

Before they go to bed

A regular bedtime routine and avoiding screens before bedtime will help encourage a healthy pattern of sleep and help your child to become dry at night.

Make sure your child goes to the toilet before they go to sleep.

After bed-wetting

If the bed is wet, involve your child in changing the bed and night clothes. Encourage them to shower or bathe in the morning to avoid having wee on their body.

Many young children stay dry all night with no problems and few accidents. But most children are not reliably dry before their fifth birthday and 15% of 5-year-olds regularly wet the bed.

Even after the age of five, occasional bed-wetting is common. Lifting a child to go for a wee late at night is not a great idea. Your child is very sleepy and lifting them doesn't help them take charge when they feel like going to the toilet themselves.

Remember that toilet training takes time. It is very important for you to be as patient and encouraging as possible. Praise their effort and not the result!

Contact your public health nurse if you need advice.

إجعلني الذهاب إلى المرحاض سهلاً

تأكد من سهولة الوصول إلى المرحاض في الليل - قد تحتاجين إلى ضوء ليلى لمساعدته على إيجاد المرحاض إذا استيقظ في الليل راغباً في الذهاب.

الطعام والشراب

شجعيه على شرب الكثير من الحليب والماء فقط. تجنبي المشروبات الغازية والقهوة والشاي لأنها تحفز المثانة وتزيد من الرغبة في التبول. يجب أن يشرب الماء وما لا يزيد عن 600 ملل من الحليب خلال اليوم وحتى موعد النوم.

لا توجد فائدة من التوقف عن شرب الماء بعد 6 مساءً. التوقف عن الشرب لا يشجع على مثانة صحية وقد يتسبب في جفاف طفلك.

تأكد من تناوله الكثير من الفواكه والخضار والسلطة وحبوب الإفطار مكونة من الحبوب الكاملة وكذلك الخبز والمعكرونة والأرز لتفادي الإمساك.

قبل الذهاب إلى السرير

سيساعد روتين ما قبل النوم المنتظم وتفادي الشاشات على تشجيع نمط نوم صحي ويساعد طفلك على البقاء جافاً في الليل.

تأكد من ذهاب طفلك إلى المرحاض قبل الذهاب إلى النوم.

بعد التبول في الفراش

أشركي طفلك في تغيير الفراش وملابس الليل إذا تبول في الفراش. شجعيه على الاستحمام في الصباح لتفادي بقاء "البول" على جسمه.

يظل العديد من الأطفال الصغار جافين طوال الليل دون أي مشاكل أو عدد قليل من الحوادث. لكن معظم الأطفال لا يبقون جافين دائماً قبل بلوغهم سن الخامسة و15% من الأطفال البالغين 5 سنوات يبللون سريرهم بانتظام.

حتى بعد سن الخامسة، فإن التبول في السرير أحياناً هو أمر شائع. إن حمل الطفل ليذهب للقيام بالـ"بيبي" في وقت متأخر من الليل ليس فكرة جيدة. يشعر طفلك بالنعاس الشديد ورفعته قد لا يساعده على تحمل المسؤولية بنفسه عند الشعور بالرغبة في الذهاب إلى المرحاض.

تذكري بأن التدريب على استعمال المرحاض يستغرق بعض الوقت. من المهم جداً أن تكوني صبورة ومشجعة لطفلك بقدر الإمكان. امدحي جهده وليس النتيجة!

اتصلي بممرضة الصحة العامة الخاصة بك إذا احتجت إلى النصيحة.

If your child was dry at night but now wets the bed again

If your child has been dry for over six months and they start bedwetting again, they may be reacting to stress in their daily life.

Reasons for this may include:

- A new baby in the family.
- A separation from you or another main carer.
- Starting a new school.
- Bullying.
- The death of someone close, such as a grandparent.
- Any other major upheaval in their routine can shake your child's confidence.

They may stop their more grown-up behaviour for a while and may have trouble sleeping. They might ask for a soother, breastfeed or bottle.

What to do

Reassure your child to help them cope with change. You can get advice from your public health nurse or GP. They may refer your child to a specialist if more help is needed.

إذا كان طفلك جاف في الليل والأُن أصبح يبيلل سريره مجدداً.

إذا بقي طفلك جافاً في الليل لأكثر من 6 أشهر ثم أصبح يبيلل سريره مجدداً، فإن ذلك قد يكون ردة فعل للإجهاد في حياته.

أسباب ذلك قد تشمل:

- وجود مولود جديد في العائلة.
- الانفصال عنك أو عن شخص مهم في رعايته.
- البدء في مدرسة جديدة.
- التنمر.
- موت شخص قريب مثل الجد.
- يمكن لأي اضطراب كبير آخر في روتين طفلك أن يزعزع ثقته بنفسه.

قد يتوقف عن ممارسة سلوكه الناضج بعض الشيء لمدة من الزمن وقد يعاني من مشاكل في النوم. وقد يطلب اللهاية أو الرضاعة الطبيعية أو قارورة الرضاعة.

ما الذي يجب فعله

قومي بطمأنة طفلك لمساعدته على التكيف مع التغيير. يمكنك الحصول على النصيحة من ممرضة الصحة العامة الخاصة بك أو طبيبك العام. قد يقومون بتحويل طفلك لطبيب مختص إذا كان بحاجة إلى المزيد من المساعدة.

When an older child wets the bed

Night-time bedwetting in a child who is five years and older is also called enuresis. Night-time bedwetting is very common until your child is around five years old and it is not unusual up to the age of seven, especially in boys.

Don't be in a hurry to decide that your child has a problem. Many young children simply grow out of night-time bedwetting. But waiting for an improvement can be a stressful time for you and your family.

Many parents find it difficult not to worry about wet beds when their child is four, five or six. It's best to keep calm and support your child.

عندما يقوم طفل كبير بتبيلل سريره

يسمى التبول في السرير أثناء الليل لدى الأطفال البالغين من العمر خمس سنوات وما فوق أيضاً سلس البول. حتى بلوغ طفلك حوالي خمس سنوات أو حتى سبع سنوات أحياناً فإن التبول في السرير أثناء الليل أمر شائع للغاية، خاصة عند الأولاد.

لا تستعجلي بتقرير ما إذا كان طفلك يعاني من مشكلة. يكبر العديد من الأطفال الصغار على التبول في السرير. ولكن انتظار التحسن يمكن أن يكون وقتاً مجهداً لك ولعائلتك.

يجد العديد من الأولياء صعوبة في عدم القلق عندما يتبول طفلهم البالغ من العمر أربعة أو خمسة أو ستة سنوات في الفراش. من الأحسن الحفاظ على الهدوء ودعم طفلك.

Did you know?

Bedwetting in older children is more common than you think. One in seven children aged five years and one in 20 children aged 10 years wet the bed at night. You are not alone in dealing with bedwetting.

هل تعلمين؟

التبول في السرير عند الأطفال الأكبر في العمر هو امر شائع أكثر مما تعتقدين. واحد من كل 7 أطفال يبلغون 5 سنوات، وواحد من كل 10 أطفال يبلغون 10 سنوات يتبولون في سريرهم في الليل. لست وحدك في التعامل مع التبول في السرير خلال الليل.

Why your older child still wets the bed at night

There are a number of reasons why your older child may still wet the bed.

- Bedwetting can run in families.
- Sometimes your child sleeps through the signal of a full bladder.
- Some children produce large amounts of wee during the night.
- Your child's bladder could be small and less able to hold a lot of wee.

لماذا لا يزال طفلك الأكبر في العمر يتبول في الفراش ليلا

هناك العديد من الأسباب وراء تبول طفلك الأكبر سنا في الفراش ليلا.

- قد يكون التبول في الفراش ليلا أمرا يجري في العائلة.
- أحيانا قد ينام طفلك ومثانته ممتلئة.
- ينتج بعض الأطفال كمية كبيرة من البول خلال الليل.
- قد تكون مثانة طفلك صغيرة وأقل قدرة على تحمل البول.

Other times to see your GP

If your child has:

- signs of a urinary tract infection, such as pain when weeing or a temperature of 38°C or higher
- signs of constipation, such as pains in their tummy, pooing less frequently than usual or passing small amounts of hard poo
- been wetting themselves during the day
- been dry at night for a while and suddenly starts wetting the bed again

متى تزورين طبيبك العام

إذا كان لدى طفلك:

- علامات على الإصابة بالتهاب المسالك البولية، مثل الألم عند البدء في التبول أو تبلغ درجة حرارته 38 درجة مئوية أو أعلى.
- علامات الإمساك، مثل الألم في المعدة، والتبرز أقل من المعتاد أو إخراج كميات صغيرة من البراز الصلب.
- كان يتبول على نفسه خلال النهار.
- كان جافا في الليل لمدة طويلة ثم فجأة بدء في التبول مجددا.

Don't expect a miracle cure for wet beds. Becoming dry at night will come gradually.

If it doesn't, contact:

- your public health nurse
- your GP
- your GP practice nurse

لا تنتظري علاجا سحريا للتبول في الفراش. سيعود الجفاف في الليل بشكل تدريجي.

إذا لم يحصل ذلك، فاتصلي ب:

- ممرضة الصحة العامة الخاصة بك.
- طبيبك العام
- ممرضتك الممارسة العامة.

Head lice and nits

Head lice and nits are very common in children. They can happen to anyone and have nothing to do with how clean their hair is.

Head lice are tiny insects that lay eggs. Eggs hatch after seven to 10 days. Nits are the yellow, brown or white empty shells left behind after the egg hatches. They are tiny and look a bit like dandruff. Unlike dandruff, they do not brush out easily.

How children and adults catch head lice

You can catch head lice by holding your head against someone who has head lice. Head lice don't jump or fly, they walk from one head to another. They can occasionally be passed by sharing brushes, combs and hats. Lice don't live for long in clothes or bedding.

القمل و الصّواب

يعد القمل و الصّواب شائعان جدا لدى الأطفال. يمكن أن يصيبا أي شخص ولا علاقة لهم بمدى نظافة الشعر.

إن القمل حشرات صغيرة تبيض ويفقس البيض بعد 10 أيام. ويكون الصّواب أصفر، أو بني أو أبيض وهو قشرة فارغة بعد فقس البيض. وهي صغيرة وتشبه قليلا القشرة، ولكن على عكس القشرة لا يمكن التخلص منها بسهولة.

كيف يصاب الأطفال والبالغين بالقمل

يمكن الإصابة بالقمل عن طريق وضع رأسك بقرب رأس شخص مصاب به. والقمل لا يطير أو يقفز بل يمشي من رأس لآخر. وأحيانا ينتشر عن طريق مشاركة مشط الشعر أو المشابك أو القبعات. لا يعيش القمل طويلا على الملابس أو الأفرشة.

Signs your child has head lice

If your child has head lice you may notice them scratching their head. Most children won't have an itch. The only way to be sure they have lice is by finding live lice or eggs.

How to check your child's hair

'Wet comb' your child's hair with a special fine-toothed detection comb that you can get from your pharmacy or online. Wet comb simply means combing through your child's wet hair.

How to 'wet comb' your child's hair

1. Wash your child's hair with ordinary shampoo.
2. Dry it with a towel, the hair should be damp, not dripping wet.
3. If your child's hair is tangled, use a little conditioner.
4. Comb through your child's hair with an ordinary comb.
5. Using the detection comb, slot the teeth of the comb into the hair at the roots and pull the comb down to the ends.
6. Check the comb for lice every time you do this. Make sure there is good light. Daylight is the best and a magnifying glass may help.
7. Repeat this several times. Each time, go from the top of the head to the edge of the hair. Go in all directions, working round the head.
8. After the whole head has been combed, rinse off any conditioner you applied.



It takes 10 to 15 minutes to comb through your child's head properly. It's a good idea to get into a routine of doing this about once a week.

What to do if you find lice in your child's hair

1. Check everyone else who lives in the home (including parents).
2. Treat your child and anyone else with lice on the same day.
3. Talk to anyone who has been in close contact with your child so they can check themselves and their children.
4. There is no need to keep your child home from school.

Anyone with moving and living lice in their hair needs to be treated.

علامات على معاناة طفلك من القمل

إذا كان طفلك يعاني من القمل فقد تلاحظين بأنه يحك رأسه، فمعظم الأطفال لا يحكون رؤوسهم. الطريقة الوحيدة لتتأكدي من أنه يعاني من القمل هي إيجاد القمل الحي أو البيض.

كيف تتحققين من شعر طفلك

قومي بـ "التمشيط المبلل" لشعر طفلك بمشط خاص بالكشف ذو أسنان رفيعة يمكنك شراؤه من الصيدلية أو عن طريق الإنترنت. التمشيط المبلل يعني أن تقومي بتمشيط شعر طفلك بينما هو مبتل.

كيف تقومين "بالتمشيط المبلل" لشعر طفلك

1. اغسلي شعر طفلك بالشامبو المعتاد.
2. جففيه بالمنشفة. يجب أن يكون الشعر رطباً وليس مبتلاً لدرجة التقطير.
3. إذا كان شعر طفلك متشابكاً فاستعملي القليل من مرطب الشعر.
4. امشطي شعره بالمشط العادي.
5. باستعمال مشط التحقق، قومي بسحب أسنان المشط عبر الشعر من الجذور وحتى الأطراف.
6. تحققي من وجود القمل في كل مرة تفعلين ذلك و تأكدي من وجود إضاءة جيدة. يعتبر ضوء النهار هو الأفضل لذلك، كما يمكن للعدسة المكبرة المساعدة.
7. كرري هذا عدة مرات، في كل مرة قومي بالسحب من الجذور نحو الأطراف. اذهبي في كل الاتجاهات و حول كامل الرأس.
8. بعد تمشيط كامل الرأس. قومي بشطف أي مرطب قمت بوضعه.

يتطلب التمشيط الجيد لكامل رأس الطفل من 10 إلى 15 دقيقة. من الأحسن أن يصبح القيام بهذا مرة في الأسبوع عادة.

ماذا تفعلين إذا وجدت القمل في رأس طفلك

1. تحققي من كل من يسكن في المنزل (هذا يشمل الوالدين).
 2. عالجي طفلك وأي شخص آخر مصاب بالقمل في اليوم ذاته.
 3. تحدثي مع أي شخص كان على تواصل قريب من طفلك حتى يتحقق من نفسه وأطفاله.
 4. لا داعي لتترك طفلك في المنزل وعدم إرساله على المدرسة.
- أي شخص لديه قمل حي أو يتحرك في رأسه يجب أن يعالج.

How to treat lice

You can treat lice yourself at home. You don't need to bring your child to the GP.

The best way to treat head lice is with a special medicated lotion. You can buy this over the counter at your pharmacy. Get advice and follow the instructions carefully.

If you or your child still has lice after treatment

This could be due to:

- re-infection
- the treatment not working or not being carried out correctly

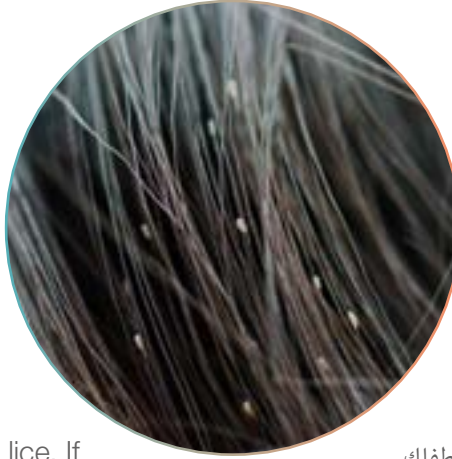
Check the whole family again, and treat everyone who has lice again.

If you still find lice after this, talk to your GP or pharmacist.

Preventing head lice

There is nothing you can do to prevent lice. If your child has long hair, tying it back may help.

Don't use the lotion "just in case". Only use the treatment if you find living, moving lice. The treatments are safe but they shouldn't be over-used. They can sometimes irritate the scalp.



كيف تعالج القمل

يمكنك أن تعالجي القمل بنفسك في المنزل. لا داعي لأخذ طفلك إلى طبيبه العام.

يعتبر الغسول الطبي الخاص أفضل طريقة لعلاج قمل الرأس. يمكنك شراؤه من الصيدلية بدون وصفة طبية. أحصلي على النصيحة من الصيدلي واتبعي التوجيهات بعناية.

العلاج

قد يكون هذا بسبب:

- إعادة العدوى.
- العلاج لا يفيد أو لا يتم استعماله بطريقة صحيحة.

تحققي من العائلة بأكملها مرة أخرى، وعالجي أي شخص لديه القمل مجدداً.

إذا وجدت القمل مجدداً بعد ذلك، فتحدثي مع طبيبك العام أو الصيدلي.

الوقاية من القمل

لا يمكنك القيام بأي شيء للوقاية من القمل. إذا كان لدى طفلك شعر طويل، فقد يساعد ربطه في الخلف.

لا تستعملي الغسول "من باب الاحتياط". استعملي الغسول فقط إذا وجدت قملًا حياً ومتحركاً. إنَّ العلاجات آمنة لكن لا ينبغي الإفراط في استعمالها، ففي بعض الأحيان تتسبب في تهيج فروة الرأس.

Things you shouldn't use to treat lice:

- ✗ Tea tree oil and other plant-based oils (eucalyptus or lavender)
- ✗ Electric combs
- ✗ Head lice 'repellents'
- ✗ Permethrin-containing products

These products are not recommended because they won't work.

أشياء لا ينبغي عليك استعمالها لعلاج القمل:

- ✗ زيت شجرة الشاي أو أي زيت نباتي آخر (الأوكالبتوس أو الخزامى).
- ✗ المشط الكهربائي.
- ✗ طارد الحشرات الخاص بالقمل.
- ✗ المنتجات التي تحتوي على بيرميثرين

لا ينصح باستعمال هذه المنتجات لأنها غير مفيدة.

Vaccines (immunisation)

When your child is in junior infants they should have the following vaccinations:

- 4-in-1 to protect against diphtheria, whooping cough (pertussis), tetanus and polio
- a second dose of MMR to protect against measles, mumps and rubella (German measles)

These vaccines are provided free-of-charge by the HSE.

Your child will receive an information pack about the vaccine from their school offering 4-in-1 and MMR vaccines. In Sligo, Leitrim and Donegal, the 4-in-1 and MMR vaccines are given by your GP.

From time to time, the HSE may introduce new vaccines, booster vaccination campaigns and catch-up programmes. You will be notified by the HSE (usually by letter) if your child needs further vaccines at any stage.

If your child misses their vaccination appointment, contact the HSE school team. They will usually arrange for your child to attend a 'catch-up clinic'.

See immunisation.ie for more information.

(اللقاحات) التطعيم

يجب أن يحصل طفلك الصغير على التطعيمات التالية:

- 4 في 1 للوقاية من الدفتيريا والسعال الديكي والكزاز وشلل الأطفال.
- جرعة ثانية من اللقاح ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية.

يتم توفير هذه اللقاحات مجاناً من طرف الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية.

سيُلقى طفلك حزمة معلومات عن اللقاح من مدرسته التي تقدم لقاحات 4 في 1 ولقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية. في سليغو وليتريم ودونيجال، يتم إعطاء لقاحات 4 في 1 ولقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية من طرف الطبيب العام.

من وقت لآخر، قد تقدم الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية لقاحات جديدة أو حملات تعزيز التطعيم أو البرامج الاستدراكية. سيتم إشعارك من طرف الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية (عادة عبر رسالة) إذا كان طفلك يحتاج إلى لقاحات إضافية في هذه المرحلة.

إذا فوّت طفلك موعد التطعيم، فاتصلي بفريق الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية في المدرسة. عادة سيرتبون لطفلك موعداً لحضور "العيادة الاستدراكية".

انظري immunisation.ie للمزيد من المعلومات.

When your child is sick

عندما يكون طفلك مريضا

Most children get ill at some stage. Usually you can care for them at home, as most illnesses pass quickly. Contact your GP if you are unsure what to do or worried about your child.

يمرض معظم الأطفال في مرحلة ما. عادة، يمكنك الاعتناء به في المنزل حيث تضي معظم الأمراض بسرعة. اتصل بطبيبك العام إذا لم تكوني متأكدة مما بوسعك فعله أو كنت قلقة بشأن طفلك.

When to get urgent medical help

متى تحصلين على المساعدة الطبية المستعجلة

When to call an ambulance

متى تتصلين بالإسعاف

You should always call 112 or 999 if your child is seriously ill or injured, or their life is at risk.

يجب أن تتصلي دائما بالرقم 112 أو 999 إذا كان طفلك مريضا أو مصابا للغاية أو أن حياته معرضة للخطر.

Examples of medical emergencies include (but are not limited to):

تشمل حالات الطوارئ الطبية (على سبيل المثال لا الحصر):

- difficulty breathing
- unconsciousness
- severe loss of blood
- severe burns or scalds
- choking
- having a fit or convulsion that lasts for more than five minutes
- severe head injury
- drowning
- severe allergic reactions

- صعوبة التنفس.
- فقدان الوعي.
- فقدان شديد للدم.
- الحروق الشديدة.
- الاختناق.
- يعاني من نوبة أو تشنج دام لأكثر من 5 دقائق.
- إصابة حادة في الرأس.
- الغرق.
- إفراط تحسسي حاد

Directions and Eircode

It is a good idea to make a list of easy-to-follow directions to your home and put them in a visible place.

التوجيهات و الرمز البريدي الإيرلندي (Eircode)

بعد إعداد قائمة من التوجيهات التي من السهل إتباعها لمنزلك ووضعها في مكان واضح فكرة جيدة.

Eircodes may help the ambulance service to find you faster. Make a note of your home's Eircode and put it somewhere obvious in case you need to give it out in emergency. See eircode.ie if you need to check your Eircode.

قد يساعد الرمز البريدي خدمة الإسعاف في العثور عليك بشكل أسرع. دوّني ملاحظة عن الرمز البريدي لمنزلك وضعيه في مكان بارز في حالة ما إذا احتجت لإعطائه في حالات الطوارئ. تصفحي موقع eircode.ie إذا كنت بحاجة إلى التحقق من الرمز البريدي الخاص بك.

When to contact your GP or hospital emergency department

Always contact your GP or hospital emergency department if your child:

- has a purple or red rash that looks unusual
- has a raised or sunken soft spot (fontanelle) on the front top of their head
- has a fever of 39°C or higher
- appears much paler and sleepier than usual and is hard to wake up
- has an unusual, non-stop, high pitched cry or scream
- has had a fit (convulsion)
- has difficulty breathing
- goes blue around the lips or face
- is not drinking fluids
- is not weeing as much as usual or their wee is a dark colour
- has diarrhoea for more than 24 hours
- has bloody diarrhoea
- has a bad fall or a bump on the head
- gets an electric shock
- is burned or scalded
- is bitten by an animal

Poison

If you think that your child has taken poison, stay calm but act quickly.

Contact the Poisons Information Helpline by ringing 01 809 2166 (save this number to your phone). Your call will be answered by a specialist who will tell you if your child needs medical attention.

The helpline is open from 8am to 10pm every day. Outside of these hours, contact your GP or hospital. In an emergency call 112 or 999. See poisons.ie for more information.

Common childhood illnesses

Most children get ill at some stage. Usually, you can care for them at home, as these illnesses pass quickly.

Over the next few pages, we list some common childhood illnesses and advise on what you should do. If you are unsure, contact your GP.

متى تتصلين بطبيبك العام أو بقسم الطوارئ بالمستشفى؟

اتصلي دائماً بطبيبك العام أو قسم الطوارئ بالمستشفى إذا كان طفلك:

- يعاني من طفح جلدي أحمر أو بنفسجي يبدو غير مألوف.
- لديه بقعة ملساء مرتفعة أو غارقة (يافوخ) في الجزء العلوي من رأسه
- لديه حمى ودرجة حرارته تبلغ 39 درجة مئوية أو أكثر.
- يبدو أكثر شحوباً ولديه رغبة أكبر في النوم ومن الصعب إيقاظه من النوم.
- لديه بكاء أو صراخ عالي لا يتوقف وغير عادي
- مرّ بنوبة (تشنج).
- يعاني من صعوبة في التنفس.
- أصبح مزرق حول الفم أو الوجه.
- لا يشرب السوائل.
- لا يتبول بالقدر المعتاد أو أن بوله قاتم اللون.
- يعاني من منذ أكثر من 24 ساعة.
- يعاني من إسهال ممزوج بالدم.
- سقط سقطاً سيئة أو تعرّض لضربة للرأس.
- أصيب بصعقة كهربائية
- تعرّض للاحتراق
- تعرّض لعضة حيوان.

السّم

إذا كنت تعتقدين بأن طفلك قد تناول سما، فحافظي على هدوءك ولكن تصرّفي بسرعة.

اتصلي بخط معلومات السّموم على الرقم 01 809 2166 (قومي بحفظ هذا الرقم في هاتفك). ستتم الإجابة عن اتصالاتك بواسطة متخصص سيخبرك ما إذا كان طفلك بحاجة إلى الرعاية الطبية.

إن خط المساعدة مفتوح من 8 صباحاً حتى 10 مساءً كل يوم. خارج هذه الساعات قومي بالاتصال بطبيبك العام أو المستشفى. في حالة حدث خطب طارئ اتصلي ب 112 أو 999. راجعي موقع poisons.ie للمزيد من المعلومات.

أمراض الطفولة الشائعة

يمرض معظم الأطفال في مرحلة ما. عادة، يمكنك الاعتناء بطفلك المريض في المنزل حيث أن هذه الأمراض تشفى بسرعة.

في الصفحات التالية، سنسرد عليك لائحة لبعض الأمراض الشائعة في الطفولة ونصائح عما يجدر بك القيام به. إذا لم تكوني متأكدة، فاتصلي بطبيبك العام.

Fever

A fever is a high temperature of 38°C or higher. Most of the time, viral infections like colds and flus cause high temperatures. However, sometimes a high temperature can be a sign that your child has a more serious infection, like meningitis (see page 65).

What to do

To help reduce your child's temperature, encourage them to drink lots of fluids such as water or milk. You may also need to give your child extra drinks to prevent dehydration. Remove their outer clothes to allow extra heat to escape from their body.

You can give medications such as liquid paracetamol or ibuprofen to lower your child's temperature. But if they are comfortable and appear well, they may not need medicine. If you do give your child paracetamol or ibuprofen, always read the instructions. Keep all medicines out of sight and reach of children.

Always get advice from your GP if your child:

- has a temperature of 39°C or higher
- is showing other signs of being unwell such as drowsiness, refusing to eat or drink or persistent vomiting

Febrile convulsion

A febrile convulsion or seizure is sometimes called a fit. It can happen if your child has a high temperature. The febrile convulsion may last for several minutes. Afterwards your child may be sleepy and limp.

During a febrile convulsion, your child may:

- become stiff and their arms and legs may begin to jerk
- lose consciousness
- wet or soil themselves
- foam at the mouth or vomit
- turn blue
- roll back their eyes

What to do

To help your child:

1. Note the time that the convulsion started.
2. Lie your child on one side with their head tilted back slightly. This makes sure that their airway stays clear and that your child will not swallow any vomit.

الحمى

الحمى هي ارتفاع لدرجة الحرارة إلى 38 درجة مئوية أو أكثر. تتسبب الالتهابات الفيروسية في معظم الأحيان مثل نزلات البرد والإنفلونزا في ارتفاع درجات الحرارة. ولكن في بعض الأحيان قد تكون درجة الحرارة المرتفعة علامة على إصابة طفلك بالتهابات أكثر خطورة مثل التهاب السحايا (انظري الصفحة 65).

ما الذي يجب فعله

للمساعدة على تخفيض درجة حرارة طفلك، شجعيه على شرب الكثير من السوائل مثل الماء أو الحليب. قد تحتاجين أيضا إلى إعطاه مشروبات إضافية لمنع الجفاف. قومي بإزالة ملابسه الخارجية للسماح للحرارة الزائدة بالخروج من جسمه.

يمكنك إعطاء طفلك أدوية مثل الباراسيتامول السائل أو الإيبوبروفين لخفض درجة حرارته. لكن إذا كان مرتاحا ويظهر بأنه جيد، فقد لا يحتاج إلى دواء. إذا كنت تقدمين الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لطفلك، فاقري دائما التعليمات. احتفظي بجميع الأدوية بعيدة عن أنظار ومتناول الأفعال طفلك.

استشيري دائما طبيبك العام إذا:

- بلغت درجة حرارة طفلك 39 درجة مئوية أو أكثر.
- ظهرت عليه علامات أخرى تدل على أنه ليس على ما يرام مثل النعاس، ورفض تناول الطعام أو الشراب أو القيء المستمر.

التشنج الحموي

عادة ما يطلق على التشنجات أو النوبات الحموية اسم "النوبة". ويمكن أن تحدث إذا كانت درجة حرارة طفلك عالية. قد يستمر التشنج الحموي لعدة دقائق. وبعد ذلك قد يكون لدى طفلك رغبة في النوم أو يكون خاملا.

أثناء التشنج الحموي، قد تظهر على طفلك الأعراض التالية:

- يتصلب وقد تبدأ ذراعه ورجلاه في الارتعاش.
- يفقد وعيه.
- يتبول أو يتبرز على نفسه.
- وجود رغوة في الفم أو القيء.
- يصبح لونه أزرق.
- يقوم بتدوير عينيه

ما الذي يجب فعله

لمساعدة طفلك:

1. قومي بتدوين الوقت الذي بدأ فيه التشنج الحموي.
2. مددي طفلك على جانبه ورأسه مائل قليلا. هذا يضمن بقاء المجاري الهوائية لطفلك مفتوحة وعدم ابتلاع طفلك لأي قيء.

3. Do not put anything in your child's mouth.
4. Do not try to restrain them or shake them.
5. When the seizure stops, try to lower your child's temperature (see page 55). Make sure the room is warm but remove outer layers of clothing. This will help your child feel more comfortable.

Call an ambulance by ringing 999 or 112 if:

- a seizure lasts for more than five minutes
- another seizure begins soon after the first one ends

Seeing your child have a febrile convulsion can be very frightening. But they are usually harmless and most children make a full recovery.

Although there is unlikely to be anything seriously wrong with your child, it is still important to bring them to a hospital emergency department that treats children.

Croup

Croup is common in young children up to the age of three. It is caused by a virus. Your child may have a barking cough, be hoarse or make a harsh sound when breathing.

What to do

Croup usually gets better on its own after 48 hours. It can be very stressful for parents. Try to stay calm in front of your child. Your child may panic and find it harder to breathe if they sense that you are stressed.

- Reassure them and comfort them.
- Keep them upright and don't let them lie down.
- Give them fluids to drink such as water.
- Don't give them any cough medicine, any herbal remedies or any medications that haven't been prescribed.
- Don't put your child in a steamy room or get them to inhale steam.

When to get medical help

The symptoms of croup are often mild, but they can become severe and things can change quickly. Sometimes children need to be admitted to hospital for treatment of their croup. For this reason you should always bring your child to the GP if you think they have croup.

If their symptoms are severe or if they are finding it hard to breathe, bring them to your nearest hospital emergency department that treats children.

3. لا تضعي أي شيء في فم طفلك.

4. لا تحاولي تقييده أو خضه.

5. حاولي خفض درجة حرارة طفلك عندما تتوقف النوبة (أنظري الصفحة 55). تأكدي من أن الغرفة دافئة ولكن أزيلتي الطبقات الخارجية من الملابس. يساعد هذا طفلك على أن يكون مرتاحا أكثر.

اتصلي بالإسعاف على الرقم 999 أو 112 إذا:

- استمرت النوبة لأكثر من 5 دقائق.
- بدأت نوبة جديدة مباشرة مع انتهاء النوبة السابقة.

رؤية طفلك في نوبة تشنج حموي قد يكون أمرا مخيفا. ولكنها عادة ما تكون غير مؤذية، ويتعافى منها معظم الأطفال بشكل تام.

رغم أنه من المستبعد أن يكون طفلك يعاني من أمر خطير. فإنه مازال من المهم إحضاره إلى قسم الطوارئ في مستشفى الأطفال

الخناق

الخناق شائع بين الأطفال حتى عمر 3 سنوات ويسببه فيروس. قد يكون لطفلك سعال نباحي أو يكون مبحوحا أو يصدر صوتا خشنا عند التنفس.

ما الذي يجب فعله

يتحسن الخناق عادة تلقائيا بعد 48 ساعة. وقد يكون مرهقا جدا للوالدين. حاولي البقاء هادئة أمام طفلك فقد يشعر طفلك بالذعر ويجد صعوبة في التنفس إذا شعر بأنك متوترة.

- قومي بطمأنته وتهديته.
- قومي بإبقائه في وضعية عمودية ولا تركيه يستلقي.
- أعطه سوائل ليشربها مثل الماء.
- لا تعطه أية أدوية للسعال، أو أية علاجات عشبية أو أية أدوية لم يتم وصفها له.
- لا تضعي طفلك في غرفة بخارية أو تجعليه يستنشق البخار.

متى تحصلين على المساعدة الطبية

تكون أعراض الخناق عادة خفيفة، لكنها يمكن أن تصبح شديدة وتتغير الأمور بسرعة. يحتاج بعض الأطفال أحيانا إلى دخول المستشفى لعلاج إصابتهم بالخناق. ولهذا السبب يجب عليك دائما أخذ طفلك إلى طبيبك العام إذا كنت تعتقدين بأنه مصابا.

إذا كانت أعراضه لدى طفلك شديدة أو إذا كان يجد صعوبة في التنفس، فخذيه إلى أقرب قسم طوارئ في مستشفى لعلاج الأطفال.

Coughs and colds

السعال ونزلات البرد

To help stop coughs and colds from spreading:

- wash your hands often
- use tissues to trap germs when your child coughs or sneezes and bin them straight away
- teach your child to cough into the crook of their arm

للمساعدة في وقف انتشار السعال ونزلات البرد:

- قومي بغسل يديك كثيرا.
- استعملي منديلا لحبس الجراثيم عندما يسعل طفلك أو يعطس ثم قومي برميها مباشرة.
- علمي طفلك أن يسعل في ذراعه.

Most coughs are caused by viruses like colds and flus. There is no quick way of getting rid of a cough, which can often last for up to 21 days.

تتسبب الفيروسات في معظم أنواع السعال مثل نزلات البرد والإنفلونزا. لا توجد طريقة سريعة للتخلص من السعال، والذي قد يستمر غالبا لمدة 21 يوم.

What to do

Once your child is drinking fluids and is in fairly good form they can usually be cared for at home. Give them plenty of fluids to drink and offer food as usual.

ما الذي يجب فعله

بمجرد أن يشرب طفلك السوائل ويكون في حالة جيدة نسبيا، يمكن الاعتناء به في المنزل. أعطه الكثير من السوائل ليشربها وقدمي له الطعام كالمعتاد.

If your child's nose is blocked you can wipe it gently. Saline drops can also help. Talk to your pharmacist before using them.

إذا كان أنف طفلك مسدودا، فيمكنك مسحه بلطف. ويمكن للقطرات المالحة أن تساعد أيضا. تحدثي إلى الصيدلي قبل استخدامها.

If your child has a fever or if they are uncomfortable, children's paracetamol or ibuprofen can help to settle them. Always check the instructions on the packet before you give medicine to a child.

إذا كان طفلك يعاني من الحمى أو إذا كان غير مرتاح، فيمكن للباراسيتامول أو الإيبوبروفين الخاص بالأطفال أن يساعده. تحقق دائما من التعليمات الواردة على العبوة قبل إعطاء الدواء للطفل.

A warm and moist atmosphere can also help. Try taking your child into the bathroom where you have run a hot bath or shower. Make sure to keep your child away from the hot water so they are not at risk of being scalded. You could also use a humidifier to moisten the air. Position this in a safe place where children cannot reach it.

يمكن للجو الدافئ والرطب أن يساعد أيضا. حاولي اصطحاب طفلك إلى الحمام حيث تقومين بتحضير حمام ساخن أو دش. تأكدي من إبقاء طفلك بعيدا عن الماء الساخن حتى لا يتعرض لخطر الاحتراق. يمكنك أيضا استخدام جهاز الرطوبة لترطيب الهواء. ضعيه في مكان آمن لا يمكن للأطفال الوصول إليه.

Contact your GP if your child:

- has symptoms which last for more than three weeks
- is getting worse rather than better
- is rubbing or pulling at their ears and seems irritable
- seems wheezy (making noise when they are breathing)
- is refusing to drink fluids
- shows any other worrying symptoms

اتصلي بطبيبك العام إذا كانت لطفلك:

- أعراض دامت لأكثر من ثلاثة أسابيع.
- زادت حالته سوءا بدل التحسن.
- يفرك أو يسحب أذنيه ويبدو سريع الانفعال
- يصدر صفيرا (يحدث ضجيجا أثناء التنفس)
- يرفض تناول السوائل.
- تظهر عليه أعراض مقلقة أخرى.

If your child is finding it hard to breathe, then get medical help urgently from your GP or nearest hospital emergency department that treats children.

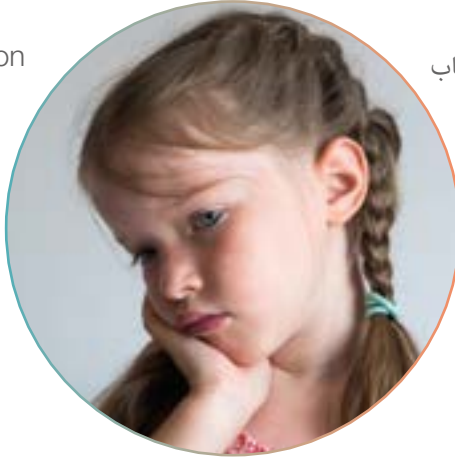
إذا كان طفلك يجد صعوبة في التنفس، فعليك الحصول على مساعدة طبية عاجلة من طبيبك العام أو أقرب قسم للطوارئ في مستشفى لعلاج الأطفال.

Ear infection

An ear infection is usually caused by a virus. Most ear infections will clear up on their own after three to four days.

Signs that your child has an ear infection may include:

- a temperature
- irritability and restlessness
- touching or pulling at the ear
- complaining of earache and reduced hearing (older children)
- having no interest in eating or drinking



What to do

To help your child:

- Do not use a cotton bud or anything else to poke inside their ear, as it may cause damage and pain.
- Give children's paracetamol or ibuprofen to reduce the pain (always read the instructions).

Take your child to the GP if:

- you are worried
- there is a discharge from the ear
- they seem very unwell, drowsy, or
- they are not taking fluids

Antibiotics do not work against viral infections. They will not reduce the pain of an ear infection. Your GP will only prescribe an antibiotic if they feel your child's ear infection has been caused by bacteria.

التهاب الأذن

يكون سبب التهاب الأذن عادة فيروس، وتزول معظم التهابات الأذن من تلقاء نفسها بعد ثلاثة إلى أربعة أيام.

قد تشمل الأعراض التي تدل على أن طفلك يعاني من التهاب في الأذن:

- الحرارة.
- التهيج والقلق.
- لمس أو سحب الأذن.
- التذمر بشأن ألم في الأذن ونقص في السمع (الأطفال الأكبر عمراً).
- فقدان الرغبة في الأكل والشرب.

ما الذي يجب فعله

لكي تساعد طفلك:

- لا تستخدم الأعواد القطنية أو أي شيء آخر لوخز داخل أذنه، لأنها قد تسبب أضراراً وألماً.
- امنحه الباراسيتامول أو الإيبوبروفين الخاص بالأطفال لتخفيف الألم (اقرأ التعليمات دائماً).

خذي طفلك لفحص عند طبيبك العام إذا:

- كنت قلقة.
- وجدت إفرازات من الأذن.
- كان يبدو على غير ما يرام أو يحس بالنعاس، أو
- لا يتناول السوائل.

المضادات الحيوية غير فعالة ضد الالتهابات الفيروسية ولن تقلل من آلام التهاب الأذن. يصف طبيبك العام المضاد الحيوي فقط إذا شعر بأن التهاب أذن طفلك سببه البكتيريا.

Tummy upsets (gastroenteritis)

If your child has a tummy upset with vomiting, diarrhoea or both, then they can get dehydrated (dried out). Make sure you give them enough to drink.

What to do

Fluids

Give them enough to drink in small sips. Small sips of clear fluid work best.

If your child is beginning to show mild signs of dehydration, ask your GP or pharmacist if you should be giving them oral rehydration solution. This is a special powder that you make into a drink. It contains sugar and salts to help replace the water and salts lost through vomiting and diarrhoea.

اضطرابات البطن (التهاب المعدة والأمعاء)

إذا كان طفلك يعاني من اضطراب في البطن مع القيء أو الإسهال أو كلاهما، فإنه يمكن أن يصاب بالجفاف. تأكدي من أنك تعطيه ما يكفي من السوائل.

ما الذي يجب فعله

السوائل

أعطيه ما يكفي من السوائل في رشقات صغيرة. الرشقات الصغيرة من السوائل تكون فعالة بشكل أفضل.

إذا بدأت أعراض صغيرة للجفاف تظهر على طفلك، فاسأل طبيبك أو الصيدلي عما إذا كان يتوجب عليك أن تعطيه محلول أملاح الإمهاء الفموي. وهو مسحوق خاص يمكنك وضعه في مشروب، ويحتوي على السكر والأملاح للمساعدة في استبدال الماء والأملاح المفقودة بسبب القيء والإسهال.

Food

Don't worry too much about food. Fluids are the most important thing while your child is ill. If your child hasn't lost their appetite, it's fine for them to eat solid foods as normal.

Liquid paracetamol

If they are uncomfortable and have a high temperature or tummy pains, you can give your child liquid paracetamol. Always read the liquid paracetamol label to make sure you give the correct dose to your child. Keep all medicines out of your child's sight and reach.

Signs of dehydration

Look out for signs of dehydration — such as not wetting many nappies, having a dry mouth, being drowsy or having no tears.

Contact your GP if your child:

- is not drinking fluids or has any signs of dehydration
- has blood in their poo
- has had six or more episodes of diarrhoea in the past 24 hours, or three or more episodes of vomiting

The 48 hour rule

Children with vomiting should not attend a crèche, childminder or school until at least 48 hours after their last vomit.

Children with diarrhoea should not attend a crèche, childminder or school until 48 hours after their poo gets back to normal.

Wash your hands regularly to avoid spreading any illness.

VTEC

VTEC (Verotoxigenic E. coli) is a serious type of gastroenteritis that can cause complications such as kidney failure.

A child infected with VTEC may have:

- diarrhoea (this could be bloody)
- stomach pains
- high temperature

About one in 10 children with VTEC can develop serious complications from it, where the kidneys stop working properly. This is called haemolytic uraemic syndrome (HUS).

الطعام

لا تقلقي كثيراً بشأن الطعام. تعتبر السوائل أهم شيء أثناء مرض طفلك. إذا لم يفقد طفلك شهيته، فلا بأس أن يأكل الأطعمة الصلبة كالمعتاد.

الباراسيتامول السائل

إذا كان طفلك غير مرتاح ولديه حرارة عالية أو آلام في البطن، يمكنك إعطائه الباراسيتامول السائل. قومي دائماً بقراءة ملصق الباراسيتامول السائل للتأكد من إعطائه الجرعة الصحيحة. احتفظي بجميع الأدوية بعيداً عن رؤية ومتناول طفلك.

علامات الجفاف

انتهبي لعلامات الجفاف - مثل عدم تبليل العديد من الحفاضات، والفم الجاف والتعاس وغياب الدموع.

اتصلي بطبيبك العام إذا كان طفلك:

- لا يتناول السوائل أو ظهرت عليه أي من أعراض الجفاف.
- لديه دم في البراز.
- أصيب بستة حالات إسهال أو أكثر في آخر 24 ساعة. أو تقيأ 3 مرات أو أكثر.

قاعدة 48 ساعة

يجب ألا يذهب الطفل المصاب بالقيء إلى الحضانة أو رعاية الطفل أو المدرسة على الأقل 48 ساعة بعد آخر مرة تقيأ فيها.

يجب ألا يذهب الطفل المصاب بالإسهال إلى الحضانة أو رعاية الأطفال أو المدرسة حتى مرور 48 ساعة من عودة برازه إلى طبيعته.

اغسلي يديك بكثرة لتجنب نقل أية أمراض إلى الطفل.

الإشريكية القولونية (إي كولاي)

الإشريكية القولونية (إي كولاي) هي نوع خطير من التهابات المعدة والأمعاء الذي يمكن أن يسبب مضاعفات مثل فشل الكلى.

الطفل المصاب بالإشريكية القولونية قد يكون يعاني من:

- الإسهال (قد يحتوي على الدم).
- آلام في المعدة.
- درجة حرارة مرتفعة.

قد تتطور لدى حوالي 1 من 10 أطفال مصابون بالإشريكية القولونية مضاعفات خطيرة حيث تتوقف الكلى عن العمل تماماً. وهو ما يسمى بمتلازمة انحلال الدم اليوريمية (HUS)

Bring your child to your GP if:

- they have diarrhoea that is not settling
- they have bloody diarrhoea
- you are concerned they might have VTEC

خذي طفلك إلى الطبيب العام إذا:

- كان يُعاني من إسهال مستمر.
- كان إسهاله يحتوي على دم.
- كنت تشكّين في أنه يعاني من الإشريكية القولونية.

VTEC is very infectious. This is why children with VTEC are not allowed to attend crèches or other childminding facilities until they are free of infection.

Children in mainstream schools should not return to school until 48 hours have passed since their last episode of diarrhoea.

If your child has additional needs, your local HSE department of public health will advise you about when your child can return to school. Go to the HSE's Health Protection Surveillance Centre website at hpsc.ie for more information on VTEC.

Constipation

Constipation is when your child has a hard poo or does not go for a poo regularly. It is common.

Most children will do a poo once a day or every second day. Your child could be constipated if their poo is hard and painful to pass.

Other symptoms include crampy stomach pain, reduced appetite, small amounts of hard poo that look like rabbit droppings and soiled underwear.

What to do

Get your child to sit on the toilet after meals, even if they don't want to go.

Add foods high in fibre to your child's diet, like fruit, vegetables and wholegrain breads and cereals. Offer them lots of water to drink.

Encourage your child to be active (see page 24).

Talk to them to see if anything is worrying them.

Encourage them by praising them for things like sitting on the toilet, pooing in the toilet and washing their hands.

When to get medical help

Bring your child to see your GP or public health nurse if you think they have constipation, especially if making small changes to their diet and drinking doesn't help.

Your GP may prescribe a safe laxative for your child to take.

إن الإشريكية القولونية معدية جدا وهذا هو السبب في عدم السماح للطفل الذين يعانون من الإشريكية القولونية بحضور دور الحضانة أو غيرها من منشآت رعاية الأطفال حتى يشفى من العدوى.

يجب ألا يعود الطفل إلى المدرسة إلا بعد مرور 48 ساعة على آخر مرة عانى فيها من الإسهال.

إذا كان لدى طفلك احتياجات إضافية، فإن دائرة الصحة العامة المحلية التابعة للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية التابعة لك ستقدم لك المشورة حول متى يكون بإمكان طفلك العودة إلى المدرسة. زوري الموقع الإلكتروني مركز مراقبة الحماية الصحية التابع للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية hpsc.ie للحصول على مزيد من المعلومات حول الإشريكية القولونية.

الإمساك

الإمساك هو تصلب براز طفلك على غير المعتاد. وهو شائع.

يبرز معظم الأطفال مرة في اليوم أو في اليومين. قد يكون طفلك يعاني من الإمساك إذا كان برازه صلباً وكان من الصعب والمؤلّم إخراجهم.

تشمل الأعراض الأخرى تشنجات مؤلمة في المعدة، وانخفاض الشهية، وكميات صغيرة من البراز الصلب الذي يشبه فضلات الأرانب والملابس الداخلية المتسخة.

ما الذي يجب فعله

اجعلي طفلك يجلس على كرسي المرحاض بعد الوجبات حتى وإن لم يرغب في فعل ذلك.

أضيفي الأطعمة الغنية بالألياف لحمية طفلك، مثل الفواكه والخضر والخبز الكامل والحبوب، وأعطيه الكثير من الماء لشربه.

شجعي طفلك على النشاط (انظري الصفحة 24).

تحدثي معه لمعرفة إذا كان هناك شيء يقلقه.

شجعيه عن طريق مدح أمور قام بها مثل الجلوس في المرحاض، التبرز في الحمام وغسله يديه.

متى يجب الحصول على المساعدة الطبية

خذي طفلك إلى طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة إذا كنت تعتقدين بأنه يعاني من الإمساك، خاصة إذا لم تساعد التغييرات الصغيرة التي أجريتها على حميته و شربه.

قد يصف طبيبك مليناً آمناً لطفلك.

Chickenpox

Chickenpox is caused by the varicella zoster virus. Your child can catch it by coming into contact with someone who has chickenpox.

If your child has not had chickenpox before, they can catch chickenpox from someone with shingles (an infection caused by the same virus). However, it's not possible to catch shingles.

The most obvious symptom is a red rash that can cover your child's entire body. Before the rash appears, your child may have a fever and some mild flu-like symptoms. These can include feeling unwell, a runny nose and aches and pains.



جدري المَاء

يحدث جدري المَاء بسبب فيروس الحمق النطاقي، ويُمكن لطفلك أن يصاب به عن طريق الاتصال بشخص مصاب بالجدري.

إذا لم يصب طفلك بجدري المَاء من قبل، فيمكنه أن يصاب به من شخص مصاب بمرض القوباء المنطقية (وهي عدوى سببها نفس الفيروس). ولكن لا يمكنه التقاط القوباء المنطقية.

أكثر الأعراض وضوحاً هي طفح جلدي أحمر يمكن أن يغطي جسم طفلك بأكمله. قبل ظهور الطفح الجلدي، قد يكون لدى طفلك حمى وبعض الأعراض الشبيهة بالإنفلونزا ويمكن أن يشمل ذلك الشعور بالتوعك وسيلان الأنف والأوجاع والآلام.

Chickenpox spots

Soon after the flu-like symptoms, an itchy rash appears. Some children may only have a few spots, but others are covered from head to toe.

Unusual symptoms

Most healthy children recover from chickenpox with no lasting ill-effects. But some are unlucky and have a more severe illness than usual.

Contact your GP straight away if they have any of the symptoms listed on page 63.

If your child gets a more severe dose of chickenpox, they may need to take prescription medicine. They may even need to go to hospital for treatment.

بُقع جُدري المَاء

بعد فترة قصيرة من ظهور الأعراض التي تشبه الأنفلونزا، سيظهر طفح جلدي يسبب الحكّة. عند بعض الأطفال سيكون على شكل نقاط قليلة فقط، لكن البعض الآخر سيكون مغطى من الرأس إلى أخمص القدمين.

أعراض غير معتادة

يتعافى معظم الأطفال الأصحاء من جدري المَاء دون أية آثار جانبية دائمة. لكن البعض لا يحالفهم الحظ ويعانون من مرض أكثر حدة من المعتاد.

اتصلي بطبيبك العام فوراً إذا كان لطفلك أي من الأعراض المدرجة في الصفحة 63.

إذا تعرّض طفلك لجدري المَاء أكثر حدة، فقد يحتاج إلى تناول دواء موصوف له. وقد يحتاج حتى إلى الذهاب إلى المستشفى لتلقي العلاج.

How chickenpox spreads

It is very easy for your child to catch chickenpox if they have not had it before.

Chickenpox is spread by:

- being in the same room as someone who has it
- touching clothes or bedding that has fluid from chickenpox blisters on it

Chickenpox is most infectious from one to two days before the rash appears until the blisters have all crusted over. This means that a child could be spreading chickenpox before anyone knows that they have it.

It can take between 10 to 21 days after coming into contact with chickenpox for symptoms to appear.

كيف ينتشر جدري المَاء

من السهل أن يصاب طفلك بجدري المَاء إذا لم يمرض به من قبل.

ينتشر جدري المَاء من خلال:

- التواجد في نفس الغرفة مع شخص مُصاب به.
- لمس الملابس أو الفراش الذي يحتوي على سائل من بثور جُدري المَاء.

يكون جدري المَاء أكثر عدوى بين يوم إلى يومين قبل ظهور الطفح الجلدي وحتى تقشر البثور. هذا يعني أن الطفل قد ينشر جدري المَاء قبل أن يعلم أي شخص أنه مصاب به.

قد يستغرق الأمر ما بين 10 إلى 21 يوماً بعد ملامسة جدري المَاء حتى تظهر الأعراض.

How to help your child

The virus usually clears up by itself without any treatment. There are things you can do to ease your child's itching and discomfort. You can also take steps to stop chickenpox spreading.

Fever and pain

Give your child liquid paracetamol. It will help to relieve any pain and may help to control their temperature.

Do not give your child ibuprofen if they have chickenpox. Research has found that serious skin reactions are more common in children with chickenpox who have been given ibuprofen.

Keep your child hydrated

It is important to encourage your child to drink. Sugar-free ice-lollies are a good way of getting fluids into children. They also help to soothe a sore mouth that has chickenpox spots in it. Avoid any food that may make your child's mouth sore, such as salty foods.

Stop the scratching

Chickenpox can be incredibly itchy, but it's important not to scratch the spots so as to avoid future scarring. Things that might help include:

- ✓ Getting a soothing cream or gel from your local pharmacy. This may help the itch and cool your child's skin.
- ✓ Asking your pharmacist if medication for the itch (known as antihistamines) might help. A sedating antihistamine may help your child to sleep at night.
- ✓ Dressing your child in comfy clothes. If they get too hot it might make their itch worse.
- ✓ Bathing your child in cool or lukewarm water and patting the skin dry, don't rub.
- ✓ Keeping your child's fingernails clean and short. You can also put socks over your child's hands at night to stop them scratching the rash as they sleep.

Your child will need to stay away from school or childcare until all the spots have crusted over. This is usually six days after the spots first appeared. It is a good idea to let your child's school, crèche or childminder know that your child has chickenpox, so they can alert other parents.

كيف تساعد طفلك

عادة ما يتعالج الفيروس من تلقاء نفسه دون أي علاج. هناك أشياء يمكنك القيام بها لتخفيف الحكة وعدم الراحة لدى طفلك. يمكنك أيضا اتخاذ خطوات لوقف انتشار جدري الماء.

الحمى والألم

قدمي لطفلك الباراسيتامول السائل لأنه يساعد على تخفيف أية آلام و قد يساعد في التحكم بدرجة حرارته.

لا تقدمي لطفلك الإيبوبروفين إذا كان مصابا بجدري الماء. وجدت الأبحاث أن تفاعلات الجلد الخطيرة شائعة أكثر عند الأطفال المصابين بجدري الماء الذين تم إعطائهم الإيبوبروفين.

الحفاظ على ترطيب طفلك

من المهم تشجيع طفلك على تناول السوائل. تعتبر مصاصات الثلج الخالية من السكر طريقة جيدة لإيصال السوائل إلى الأطفال. كما أنها تساعد على تهدئة الفم المؤلم الذي يحتوي على بقع جدري الماء. تجنبني أي طعام قد يجعل فم طفلك مؤلما، مثل الأطعمة المالحة.

توقيف الحكة

قد يكون جدري الماء مثيرا للحكة بشكل لا يوصف. ولكن من المهم عدم خدش البقع لتجنب الندب المستقبلية. من ضمن الأشياء التي قد تفيد:

- ✓ الحصول على كريم أو هلام مهدئ من الصيدلية المحلية قد يساعد في تهدئة الحكة وتبريد جلد طفلك.
- ✓ أسأل الصيدلي عما إذا كان قد يساعد الدواء الخاص بالحكة (المعروف باسم مضادات الهيستامين). قد تساعد مضادات الهيستامين المهدئة طفلك على النوم ليلا.
- ✓ البسي طفلك ملابس مريحة. إذا كان الجو حارا جدا فقد يجعل ذلك من الحكة أسوأ.
- ✓ حمّمي طفلك بالماء البارد أو الفاتر وجففي بشرته بالربت وليس الفرك.
- ✓ ابق أظافر طفلك نظيفة وقصيرة. يمكنك أيضا وضع الجوارب على يدي طفلك ليلا لمنع من خدش الطفح الجلدي خلال نومه.

سيحتاج طفلك إلى الابتعاد عن المدرسة أو رعاية الأطفال حتى تتقشر البقع. هذا يحدث عادة بعد ستة أيام من ظهور البقع لأول مرة بعد إعلام مدرسة طفلك أو الحضانة أو رعاية الأطفال بأنه مصاب بالجدري، حتى يتمكنوا من تنبيه الآباء الآخرين.

Complications

Some children are at risk of complications from chickenpox. This is a particular danger to children in high risk groups.

These children include:

- babies under the age of one month
- children with serious health problems such as heart and lung disease
- children on medications that affect their immune system such as chemotherapy

Contact your GP if your child has any of these issues and you think they have been exposed to chickenpox.

المضاعفات الصّحية

بعض الأطفال معرضون لخطر مضاعفات بسبب جدري الماء. هذا الخطر خاص بالأطفال في المجموعات عالية الخطورة.

يشمل هذا الأطفال:

- الرضع الأصغر من 1 شهر.
- الأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب و الرئة.
- الأطفال الذين يتناولون أدوية تؤثر على نظام مناعتهم مثل العلاج الكيميائي.

اتصلي بطبيبك العام إذا كان طفلك يُعاني من أية مشاكل وكنت تعتقدين بأنه تعرّض لجدري الماء.

When to get medical help

Call your GP urgently if your child has chickenpox and:

- gets redness, pain and heat in the skin around a blister or spot
- they start to get pain in their chest or have difficulty breathing
- gets symptoms and signs of dehydration
- skin conditions like eczema
- headaches that don't go away after taking paracetamol or are getting worse
- is very unwell and you are concerned
- is in any of the high risk groups mentioned earlier on this page

Call your nearest hospital emergency department that treats children if your child has chickenpox and:

- is wobbly on their feet or suffers weakness
- is hard to wake or unusually drowsy
- is getting worse and becoming more unwell

Ring 999 or 112 if your child has chickenpox and they have a fit (also known as a seizure or a convulsion).

Ring ahead if you are bringing your child with chickenpox to the GP or hospital. They can take steps to reduce the risk of chickenpox spreading to vulnerable patients, for example, newborn babies.

Call your GP if you are pregnant and have been exposed to chickenpox, especially if you know you are not immune or if you are not sure.

متى يجب طلب المساعدة الطبية

اتصلي بطبيبك العام فوراً إذا كان طفلك مصاب بجدري الماء و:

- كانت البشرة المحيطة بالبثور أو البقع ذات لون أحمر ومؤلمة.
- بدأ يعاني من ألم في الصدر أو لديه صعوبة في التنفس.
- بدت عليه أعراض وعلامات الجفاف.
- حالات جلدية مثل الإكزيما.
- صداع لا يذهب بعد تناول الباراسيتامول أو يزداد سوءاً.
- في حالة سيئة جداً وكنت قلقة.
- كان في أي من المجموعات العالية الخطورة المذكورة سابقاً في هذه الصفحة.

اتصلي بأقرب قسم طوارئ بمستشفى الأطفال إذا كان طفلك يعاني من جدري الماء بالإضافة إلى:

- العرج أو المعاناة من الوهن.
- إذا كان يصعب إيقاظه أو نعسان على غير العادة.
- تزداد حالته سوءاً أو ليس بصحة جيّدة.

اتصلي ب 999 أو 112 إذا كان طفلك مصاب بجدري الماء وأصيب بنوبة (معروفة أيضاً بتشنج).

اتصلي قبلاً إذا كنت ستأخذين طفلك على الطبيب العام أو قسم الطوارئ. لكي يتخذوا خطوات تمنع انتقال جدري الماء على المرضى الضعفاء مثل المواليد الجدد.

اتصلي بطبيبك العام إذا كنت حاملاً وتواصلت مع جدري الماء، خاصة إذا لم تكوني محصنة أو لست متأكدة من تحصينك.

Hand, foot and mouth disease

Hand, foot and mouth disease causes blisters on the hands and feet and in the mouth. Some children also have a sore throat and high temperature. These symptoms last for seven to 10 days.

مرض اليد والقدم والفم

يتسبب مرض اليد والقدم والفم في ظهور بثور على اليدين والقدمين وفي الفم. وقد يعاني بعض الأطفال أيضا من التهاب في الحلق وارتفاع في درجة الحرارة، وهذه الأعراض تستمر لمدة سبعة إلى 10 أيام.

Did you know?

Hand, foot and mouth disease is not the same as foot and mouth disease, which affects cattle, sheep and pigs. The two infections are unrelated, and you cannot catch hand, foot and mouth disease from animals.

هل تعلمين؟

مرض اليد والقدم والفم ليس هو نفسه مرض الحمى القلاعية الذي يصيب الأبقار والأغنام والخنازير. المرضان غير مرتبطين، ولا يمكنك الإصابة بمرض اليد والقدم والفم من الحيوانات.

How it spreads

The virus is spread by coughs and sneezes, and is also found in the poo of infected children. Some children infected with the virus do not have symptoms but can still pass it on to others. Symptoms start three to five days after becoming infected with the virus.

كيف ينتشر

ينتشر الفيروس عن طريق السعال والعطس، ويتواجد أيضا في براز الأطفال المصابين. بعض الأطفال المصابين بالفيروس لا تظهر عليهم الأعراض، لكن بإمكانهم نقله إلى الآخرين رغم ذلك. تبدأ الأعراض في الظهور من ثلاثة إلى خمسة أيام بعد الإصابة بالفيروس.

How to help your child

There is no specific treatment for hand, foot and mouth disease – it is usually a mild illness that goes away of its own accord. If a child feels unwell, liquid paracetamol may help. Always read the label. Keep medicine out of sight and reach of your children.

كيف تساعدن طفلك

لا يوجد علاج محدد لمرض اليد والقدم والفم - هو عادة مرض خفيف يختفي من تلقاء نفسه. إذا شعر الطفل بتوَعَك، فقد يساعده الباراسيتامول السائل. قومي دائما بقراءة الملصق. حافظي على الدواء بعيدا عن أنظار ومتناول أطفالك.

Make sure your child drinks plenty of fluids.

تأكدي من تناول طفلك للكثير من السوائل.

How to prevent it spreading

Since the virus is found in poo, make sure you wash your hands very carefully, especially before preparing food or after changing your child's nappy or helping your child use the potty or toilet. The virus can stay in the poo for many weeks after your child has recovered.

كيف تمنعين انتشاره

نظرا لوجود الفيروس في البراز، فتأكدي من غسل يديك بعناية شديدة، خاصة قبل تحضير الطعام أو بعد تغيير حفاض طفلك أو مساعدة طفلك على استخدام القعدة أو المرحاض. يمكن للفيروس أن يبقى في البراز لعدة أسابيع بعد تعافي طفلك.

When to get help

Contact your GP if you are concerned or if your child has any of the symptoms listed on pages 53 to 54.

متى تحصلين على المساعدة

اتصلي بطبيبك العام إذا كنت قلقة أو إذا كان لدى طفلك أي من الأعراض المدرجة في الصفحات من 53 إلى 54.



Hand, foot and mouth disease
مرض اليد والقدم والفم

Meningitis and septicaemia

Meningitis is an inflammation of the lining of the brain and spinal cord. There are two main types of meningitis: bacterial and viral. Septicaemia is a blood poisoning caused by bacteria.

Symptoms

Children with meningitis or septicaemia won't usually have every symptom.

They might not have a rash. Symptoms can appear in any order.

Trust your instincts. A rash can often be a late sign. Don't wait for a rash.

Get medical help immediately if you think your child may have meningitis, or if they have some of the following symptoms:

Has a high temperature

- has a temperature of 38° or higher
- has cold hands and feet and is shivering

Dislikes bright lights

- squints or covers their eyes when exposed to light

Headache and neck stiffness

- has a headache
- has a stiff neck

Pain or body stiffness

- has aches or pains
- has joint or muscle pain
- has a stiff body, with jerking movements, or a floppy lifeless body

Tummy symptoms

- is vomiting or refusing to feed
- has stomach pain

Confused, tired or irritable

- is very sleepy, lethargic, not responding to you or difficult to wake
- is irritable when you pick them up
- has a high-pitched or moaning cry
- is confused or delirious

Skin colour

- has pale or bluish skin

التهاب السحايا وتسمم الدم

التهاب السحايا هو التهاب في بطانة الدماغ والنخاع الشوكي. هناك نوعين رئيسيين من التهاب السحايا: البكتيرية والفيروسية. يقصد بتسمم الدم التسمم الناجم عن البكتيريا.

الأعراض

لا يكون للأطفال المصابين بالتهاب السحايا أو تسمم الدم كل الأعراض في العادة.

قد لا يكون لديهم طفح جلدي. ويمكن أن تظهر الأعراض بأي ترتيب.

ثقي بغرائذك. في كثير من الأحيان يمكن أن يكون الطفح الجلدي علامة متأخرة. لكن لا تنتظري ظهور الطفح الجلدي.

أحصلي على المساعدة الطبية على الفور إذا كنت تعتقدين بأن طفلك مصاب بالتهاب السحايا، أو إذا كان لديه بعض الأعراض التالية:

درجة حرارة مرتفعة

- إذا بلغت درجة حرارته 38 درجة مئوية أو أكثر.
- إذا كانت يديه وقدماه باردتان ويرتجف.

كره الأضواء الساطعة

- يحيل أو يغطي عينيه عند التعرض للضوء.

الصداع وتصلب الرقبة

- يعاني من الصداع.
- يعاني من تصلب في الرقبة.

ألم أو تصلب في الجسم.

- يعاني من ألم أو أوجاع.
- يعاني من ألم في المفاصل أو العضلات.
- جسمه صلب، مع رعشة في الحركة، أو جسمه هامد ومتراخي.

أعراض البطن

- يتقيأ أو يرفض الأكل.
- يعاني من ألم في المعدة.

الحيرة، والتعب أو سرعة الغضب

- شعوره بالنعاس الشديد أو الخمول مع عدم استجابته لك أو صعوبة في الاستيقاظ.
- سرعة الغضب عندما تقومين بحمله.
- بكاءه عال جداً أو في شكل أنين.
- يشعُر بالحيرة أو الهذيان.

لون البشرة

- بشرته شاحبة أو مزرقّة.

A rash

- a rash that doesn't fade when you press a glass tumbler against it (see below)

الطفح الجلدي

- طفح جلدي لا يتلاشى عندما تضغطين عليه بكأس زجاجي (أنظر أدناه).

Unusual breathing

- is breathing fast or is breathless

التنفس بطريقة غير عادية

- ينفس بسرعة أو يلهث.

Seizures

- has seizures

النوبات

- لديه نوبات

Not every child has all these symptoms at the one time. Septicaemia can occur with or without meningitis.

لا تظهر جميع هذه الأعراض على كل الأطفال في وقت واحد، ويمكن لتسمم الدم أن يحدث مع أو بدون التهاب السحايا.

The glass tumbler test

How to check a rash

A rash does not always happen with meningitis. But it is important to check all of your child's body for a rash.

Look for tiny red or brown pin-prick marks that do not fade when a glass is pressed to the skin.

These marks can later change into larger red or purple blotches and into blood blisters.

The rash can be harder to see on darker skin, so check on the palms of the hands or the soles of the feet.

Do the glass tumbler test

1. Press the bottom or side of a clear drinking glass firmly against the rash.
2. Check if the rash fades under the pressure of the glass.
3. If the rash does not fade, your child may have septicaemia caused by the meningitis germ.
4. Get medical help at once.



Photo: Meningitis Research Foundation

صورة: مؤسسة أبحاث التهاب السحايا

Getting medical help

If you think your child is seriously ill, call 999 or 112 or bring your child immediately to the nearest emergency department.

If you're not sure, contact your GP or GP out of hours service immediately and ask for an urgent appointment.

اختبار الكأس الزجاجي

كيفية التحقق من الطفح

لا يحدث الطفح الجلدي مع التهاب السحايا دائما، ولكن من المهم أن تتحقي من وجود طفح جلدي في كامل جسم طفلك.

ابحثي عن علامات على شكل وخز دَبُوس صغيرة تكون حمراء أو بنية اللون ولا تتلاشى عند الضَّغَط على الجلد بكأس.

يمكن أن تتغيَّر هذه العلامات لاحقا لتصبح بقع حمراء أو بنفسجية أكبر وبنور دموية.

قد يكون من الصَّعب رؤية الطفح الجلدي على البشرة الداكنة، لذا تحققي من راحة اليد أو باطن القدمين.

قومي باختبار الكأس الزجاجي

1. اضغطي بأَسفل أو بجانب كوب زجاجي نظيف بشدَّة على الطفح.
2. تحققي مما إذا كان الطفح يتلاشى تحت ضغط الكأس.
3. إذا لم يتلاشى الطفح الجلدي، فرمما يعاني طفلك من تسمم الدم الناجم عن جرثومة التهاب السحايا.
4. احصلي على المساعدة الطبية فورا.

الحصول على المساعدة الطبية

إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني من مرض خطير، فاتصلي بالرقم 999 أو 112 أو خذي طفلك فورا إلى أقرب قسم للطوارئ.

إذا لم تكوني متأكدة، فاتصلي بطبيبك العام أو الطبيب العام خارج ساعات الخدمة على الفور واطلب موعدا مستعجلا.

Bring your child immediately to your nearest hospital emergency department for children if:

- you are unable to contact your GP
- they are unable to see your child urgently

Trust your instincts. If you think your child is ill, get medical help at once.

خذي طفلك على الفور إلى أقرب قسم للطوارئ في مستشفى للأطفال إذا:

- لم تستطعي الاتصال بطبيبك العام.
- لم يكن قادرا على معاينة طفلك بشكل مستعجل.

تقي بغرائذك؛ إذا كنت تعتقدين بأن طفلك مريض، فأحصلي على المساعدة الطبية فورا.

For more information on meningitis, see the Meningitis Research Foundation's website meningitis.org or local 1890 41 33 44.

لمزيد من المعلومات حول التهاب السحايا، راجعي الموقع الإلكتروني الخاص بمؤسسة أبحاث التهاب السحايا meningitis.org أو اتصلي على الرقم 1890 41 33 44.

Giving medicine to young children

إعطاء الدواء للأطفال الصغار

Never give a medicine to a child without first talking to your pharmacist, GP or public health nurse.

لا تقومي أبدا بتقديم الدواء لطفل دون الحديث مع الصيدلي أو الطبيب العام أو ممرضة الصحة العامة أولا.

No aspirin

Don't give aspirin to children under 16, unless a GP prescribes it. There is a risk of serious illness.

لا تقدّمي له الأسبرين

لا تقدّمي الأسبرين للأطفال الأقل من 16 سنة، إلا إذا قام الطبيب العام بوصفه. فقد يسبب الإصابة بأمراض خطيرة.

Paracetamol

Make sure you have the right strength for your child. Check the correct dose on the label. It is dangerous to take too much paracetamol. Ask your pharmacist for advice and read all labels carefully.

الباراسيتامول

تأكدي من كون طفلك قويا كفاية. تحققّي من الجرعة الصحيحة على الملصق. إن تناول الكثير من الباراسيتامول أمر خطير، لهذا، أطلبي المشورة من الصيدلي وقومي بقراءة جميع الملصقات بعناية.

Ibuprofen

You can give ibuprofen for pain and fever to children of three months and over who weigh more than 5kg (11lbs). Check the correct dose for your child's age.



إيبوبروفين

يمكنك تقديم الإيبوبروفين ضد الألم والحمى عند الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ثلاثة أشهر ويزيد وزنهم عن 5 كجم (11 باوند). تحققّي من الجرعة الصحيحة حسب عمر طفلك.

Do not give ibuprofen to your child if they have chickenpox.

لا تقدمي الإيبوبروفين لطفلك إذا كان مصابا بجذري الماء.

Ibuprofen may not be suitable for some children with asthma. Talk to your GP or pharmacist if in doubt.

قد لا يكون الإيبوبروفين مناسباً لبعض الأطفال المصابين بالربو. تحدثي مع طبيبك العام أو الصيدلي إذا ما راودتك الشكوك.

Spoons and instructions

Always use the spoon or dosage syringe that comes with the medicine.

Don't use household spoons. They come in different sizes and will not give your child the correct amount of medicine.

Follow the dosage instructions very carefully. Give liquid medicines slowly to avoid choking.

المعالق والتعليمات

استعملي دائماً ملعقة أو حقنة القياس التي تأتي مع الدواء.

لا تستخدمى المعالق المنزلية. فهي تأتي بأحجام مختلفة ولا تقدمي لطفلك كمية الدواء الصحيحة.

اتبعي تعليمات الجرعة بعناية فائقة. وقومي بإعطائه الأدوية السائلة ببطء لتفادي الاختناق.

Prevent poisoning

Keep medicines in their original containers. Keep all medicines, vitamins and food supplements out of the reach and sight of children and make sure lids are tightly closed.

Don't refer to medicine or vitamin tablets as sweets as children may be tempted to find them to take more.

Try not to take your own medication in front of your children because children love to copy what grown-ups do.

تجنب التسمم

احتفظي بالأدوية في عبواتها الأصلية. واحرصي على إبقاء جميع الأدوية والفيتامينات والمكملات الغذائية بعيدة عن متناول ورؤية الأطفال وتأكدى من إغلاق الأغطية بإحكام.

لا تشيرى إلى الأدوية أو أقراص الفيتامينات على أنها حلويات لأن الأطفال قد يرغبون في البحث عنهم وتناول المزيد.

حاولى ألا تتناولى أدويةك أمام أطفالك لأن الأطفال يحبون تقليد ما يفعله الكبار.

Contact the Poisons Information Helpline on 01 809 2166 if you think that your child has taken medicine (or any poison). The helpline is open from 8am to 10pm every day. Outside of these hours, contact your GP or hospital. In an emergency call 999 or 112.

اتصلي بخط المعلومات المتعلقة بالسموم على الرقم 01 809 2166 إذا كنت تتقدين بأن طفلك قد تناول دواء (أو أي سم). يفتح خط المساعدة من 8 صباحاً إلى 10 مساءً كل يوم. خارج هذه الساعات، اتصلى بطبيبك أو المستشفى. في حالة الطوارئ اتصلى بالرقم 999 أو 112.

Preparing your child for hospital

Your child may have to stay in hospital at some stage, either after an emergency or for a planned operation or medical treatment.

How to prepare your child

- Children up to the age of 5 should be told about their hospital admission one to two days before it happens.
- Use dolls and teddies to play doctors and nurses with your child.
- Talk about hospitals as places where people go to get help to feel better.
- Reassure your child that you, or someone else that they love and trust, will be with them as much as possible.

تحضير طفلك للمستشفى

قد يضطر طفلك إلى البقاء في المستشفى في مرحلة ما، إما بعد حالة طارئة أو لإجراء عملية أو علاج طبي مخطط له.

كيف تحضرين طفلك

- يجب إخبار الأطفال حتى سن 5 سنوات عن الدخول إلى المستشفى قبل يوم أو يومين من تاريخ الدخول.
- استعملي الدمى والدببة للعب لعبة الأطباء والممرضين مع طفلك.
- تحدثي عن المستشفيات على أنها أماكن يقصدها الناس لكي يحصلوا على المساعدة ويتحسنوا.
- قومي بطمأنة طفلك بأنك، أو أي شخص آخر يحبه ويثق به، سيكون معه بقدر الإمكان.

- Tell them they will be coming home again.
- If the hospital policy allows, pack your child's favourite toy or blanket to soothe and comfort them.
- Read a book with pictures to your child about being in hospital.

There are a number of stories you can read with your child to prepare them for their hospital stay, such as 'Neddy the Nebuliser', 'Lulu goes to hospital' and 'Goodbye tonsils'. For these and more, go to tallaghtospital.ie

In hospital

Explain as much as you can to your child so they know what is happening to them. Cuddle and reassure them as much as you can.

Be truthful. If something is going to hurt them, tell them. Otherwise your child may get distressed because it did hurt and they may not believe you the next time you tell them something.

Don't blame the nurse or doctor when something hurts. It is important that your child builds up a good relationship with them. Try not to make promises you can't keep such as "you only need to take this medicine once."

- أخبريه بأنه سيعود مجددا للمنزل.
- إذا كانت سياسة المستشفى تسمح، فقمي بحزم لعبة طفلك أو بطانيته المفضلة لتهدئته وجعله يشعر بالراحة.
- اقرئي لطفلك كتاب بالصور عن التواجد بالمستشفى.

هناك عدد من القصص التي يمكنك قراءتها مع طفلك لإعداده لإقامة في المستشفى، مثل "نيددي البخاخ" (Neddy the Nebuliser) و "لولو يذهب إلى المستشفى" و "وداعا للوزتين". لهذه القصص وغيرها، تصفحي tallaghtospital.ie

في المستشفى

اشرحي لطفلك بقدر المستطاع حتى يعرف ماذا يحدث له. قومي باحتضانه وطمأنته بقدر ما تستطيعين.

كوني صادقة. إذا كان هناك شيء يؤلمه، فأخبريه. وإلا فقد يصاب طفلك بالإحباط لأنه تألم وقد لا يصدقك في المرة القادمة التي تخبرينه فيها بشيء ما.

لا تلومي الممرضة أو الطبيب عندما يؤلمه شيئا ما. من المهم أن يبني طفلك علاقة جيدة معهم. حاولي ألا تقدمي الوعود التي لا يمكنك الوفاء بها مثل "عليك تناول هذا الدواء لمرة واحدة فقط".



Your child's growth and development

نمو طفلك وتطوره

Children develop at their own pace. Your support will help your child through this time of growth and development.

ينمو الأطفال كل حسب وتيرته. سيساعد الدعم الذي تقدّمين طفلك خلال وقت النمو والتطور هذا.

This section is a guide to the milestones that your child will achieve as they develop. The ages given are averages, and it is normal for children to gain one skill earlier than another.

هذا القسم هو دليل للمعالم التي سيحققها طفلك أثناء نموه. فالأعمار المذكورة هي المتوسط، ومن الطبيعي أن يكتسب الأطفال إحدى المهارات قبل الأخرى.

What is important is how your child is developing overall. Try not to worry too much about the exact age at which certain milestones occur. For each milestone, there is a wide range of ages when children may reach it.

الشيء المهم هو كيف ينمو طفلك بشكل عام. حاولي ألا تقلقي كثيرا بشأن العمر المحدد لحدوث بعض المعالم. لكل معلم مجموعة واسعة من الأعمار التي قد يصلها الأطفال.

If you are worried about how your child is developing overall, talk to your GP or public health nurse.

إذا كنت قلقة بشأن نمو طفلك بشكل عام، فتحدثي مع طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة.

Posture and movement

الوضعية والحركة

2 to 3 years

من 2 إلى 3 سنوات

Your child may:

قد يقوم طفلك بما يلي:

- walk up and down stairs with help
- bend over and squat easily without falling
- stand on one foot for one to two seconds with help
- kick a ball forward
- begin to walk on the tips of their toes
- begin to pedal their tricycle
- turn a rotating handle on a door to open it
- build towers of nine to 10 blocks using both hands - but start to use one hand more often than the other
- turn the pages of a book one at a time
- pick up and thread large beads on a piece of string (with adult supervision)
- match colours, such as putting red with red and yellow with yellow

- يصعد وينزل الدرج مع المساعدة.
- ينحني ويجلس بوضعية القرفصاء بسهولة بدون أن يقع.
- يقف على قدم واحدة لثانية أو ثانيتين بدون مساعدة.
- يركل الكرة للأمام.
- يبدأ في المشي على أطراف أصابع قدميه.
- يبدأ في استعمال دواسة دراجته ثلاثية العجلات.
- يدير المقبض الباب لفتحه.
- يبني أبراج من تسعة إلى 10 مكعبات باستخدام كلتا اليدين -ولكن يبدأ في استخدام إحدى اليدين أكثر من الأخرى في الكثير من الأحيان.
- يدير صفحات الكتاب، صفحة واحدة في كل مرة.
- يمسك ويدخل خرزات كبيرة في قطعة خيط (مع إشراف البالغين).
- يطابق الألوان، مثل وضع الأحمر مع الأحمر والأصفر مع الأصفر.

3 to 5 years

Your child may:

- walk up and down the stairs one foot for each step without help
- walk heel-to-toe
- walk around corners
- walk along a straight line drawn on the ground
- move forward and backward easily and quickly
- throw a ball from shoulder level
- catch a large bouncing ball most of the time
- begin to hold a crayon with their thumb and finger instead of their fist
- draw a person with three to four body parts such as a head, arms, body
- roll, pound, squeeze and pull modelling clay using their hands
- know the difference between many colours

4 to 5 years

Your child may:

- jump forward several times without falling
- stand on one foot for 10 seconds or more
- hop and turn cartwheels
- be able to skip
- copy triangles and other shapes
- draw a person with a full body
- write some capital letters
- thread beads on to a string easily (with adult supervision)
- drive pegs and shapes into holes
- draw crosses and circles easily
- cut a straight line on paper with safety scissors

من 3 إلى 5 سنوات

قد يكون بمقدور طفلك أن:

- يصعد أو ينزل الدرج، بوضع قدم واحدة في كل درجة بدون مساعدة.
- يستعمل الكعب إلى الأصابع من أجل المشي.
- يمشي حول الزوايا.
- يمشي على خط مستقيم يكون مرسوماً على الأرض.
- يتحرك للأمام والخلف بسهولة وسرعة.
- يضرب الكرة على علو يساوي الكتف.
- يمسك كرة كبيرة مرمية في أغلب الأحيان.
- يبدأ في إمساك أقلام التلوين بواسطة اصبع والإبهام بدلا من القبضة بأكملها.
- يبدأ في رسم شخص بثلاث أو أربع أجزاء من جسده مثل الرأس والجسم و الأيدي.
- لف وضرب وشد وسحب عجينة التشكيل باستخدام يديه.
- معرفة الفرق بين العديد من الألوان.

من 4 إلى 5 سنوات

طفلك قد:

- يقفز إلى الأمام عدة مرات دون الوقوع.
- يقف على قدم واحدة لمدة 10 ثوان وأكثر.
- القفز و الشَّقلبة.
- سيكون قادرا على القفز.
- نسخ المثلثات والأشكال الأخرى.
- يرسم شخص بجسد كامل.
- يكتب بعض الأحرف.
- يخيظ الخرز على خيط منتهى السهولة (بإشراف شخص بالغ).
- يضع الأوتاد والأشكال في الحفر بسهولة.
- يقص خطا مستقيما في الورقة باستعمال مقص آمن.



Growth

Measuring your child's growth is one way of checking their overall health and development. Normal growth is more likely if your child has a healthy balanced diet and is emotionally secure. Other things such as genes, health and sickness can affect how your child grows.

Growth measurements

As your child grows, your public health nurse, GP and school nurse will monitor their growth. These checks include your child's weight and height. The results of these growth checks are recorded on your child's growth chart.

Growth charts

Growth charts show the pattern of growth healthy children usually follow. There are different charts for boys and girls because they usually have slightly different growth patterns.

When you look at a growth chart, you may notice that it has curved lines. These lines are called centiles. These show the average weight and height gain for children of different ages. The growth of your child will usually roughly follow a centile line.

Average weight gain

On average, a child gains 2 to 3kgs (4.5 to 6.5 lbs) each year until they reach puberty. But your child may gain more or less weight than this.

Average growth in height

On average, a child will grow between 4 to 6cm (1.5 to 2.5 inches) each year until puberty, but it's possible your child will grow more or less than this.

If they appear to be growing and developing normally, then weighing and measuring them twice a year is enough.

BMI (body mass index)

If your child is over the age of two, your GP or public health nurse may record their body mass index or BMI.

The BMI reading compares your child's weight to their height. BMI can be a better indicator of possible weight issues than just weight alone. If you are worried about your child's weight, ask your GP or health nurse to measure their BMI.

النمو

قياس نمو الطفل هو إحدى طرق مراقبة صحته وتطوره بشكل عام. يزيد احتمال النمو الطبيعي إذا تمتع طفلك بنظام غذائي صحي متوازن وكان يشعر بالأمن العاطفي. يمكن أن تؤثر أشياء أخرى مثل الجينات والصحة والمرض على نمو طفلك.

قياس النمو

أثناء نمو طفلك، ستتحقق ممرضة الصحة العامة الخاصة بك وطبيبك العام وممرضة المدرسة من نموه. تشمل هذه الفحوصات وزن طفلك وطوله. يتم تسجيل نتائج الفحوصات هذه على مخطط لنمو طفلك.

مخطط النمو

تظهر مخططات النمو نمط النمو الذي يتبعه الأطفال الأصحاء عادة. هناك مخططات مختلفة للفتيان والفتيات لأنه عادة ما يكون لديهم أنماط نمو مختلفة بعض الشيء.

عندما تنظرين إلى مخطط النمو، قد تلاحظين احتواءه على خطوط منحنية. وتسمى هذه الخطوط بالخطوط المئوية (centiles). وتظهر متوسط زيادة الوزن والطول للأطفال من مختلف الأعمار. عادة ما يتبع نمو طفلك خطاً متوياً تقريباً.

متوسط زيادة الوزن

في المتوسط، يكتسب الطفل ما بين 2 إلى 3 كجم (4.5 إلى 6.5 باوندات) كل عام حتى يصل سن البلوغ. لكن قد تكون زيادة وزن طفلك أكثر أو أقل من هذا الكم.

متوسط الزيادة في الطول

ينمو الطفل في المتوسط ما بين 4 إلى 6 سم (1.5 إلى 2.5 إنشات) كل عام حتى سن البلوغ، لكن يمكن أن ينمو طفلك بأكثر أو أقل من هذا الحجم.

إذا بدا بأن طفلك ينمو و يتطور بشكل طبيعي، فإن قياسه ووزنه مرتين في السنة كافي.

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

إذا كان عمر طفلك أكبر من سنتين، فقد يقوم طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة بتسجيل مؤشر كتلة الجسم.

تقارن قراءة مؤشر كتلة الجسم وزن طفلك إلى طوله. يمكن أن يكون مؤشر كتلة الجسم مؤشراً أفضل من الوزن فقط لمعرفة مشكلات الوزن المحتملة. إذا كنت قلقة بشأن وزن طفلك، فاطلبي من طبيبك أو ممرضة الصحة الخاصة بك قياس مؤشر كتلة الجسم.

If you are concerned about your child's growth

Your public health nurse and GP will work closely with you to monitor your child's growth. If there are any concerns about your child's growth, they might be measured more often for a while.

Sometimes they might be referred to a specialist for further checks. This could be a HSE community medical doctor, HSE community dietitian or a paediatrician (a doctor who specialises in treating children).

Teeth

Your child should have most of their 20 baby teeth by the time they are two and a half years old. They will be 12 years old or more before the last baby tooth falls out.

At around five to six years of age, your child's baby teeth will begin to fall out and be replaced by permanent teeth. The front baby teeth, at the bottom of the mouth, are usually the first to fall out.

At around the same time, the first adult back teeth (molars) start to come through the gum right at the back of the mouth.

Because no baby teeth will fall out to make way for these new back teeth, it is very important to look out for signs of these new molar teeth to make sure they are cleaned properly.



Thumb-sucking and soothers

Some children continue to suck their thumb or a soother until they are four years old or even older. Your child may still be sucking their thumb or soother because it helps them cope with emotional issues. Issues can include a new baby in the family, going into hospital or starting preschool.

For some children, the attachment to sucking their thumb or soother is very strong. Don't try to stop them sucking if they are going through a stressful time.

Try not to criticise your children about sucking their thumb or soother. It could make them feel bad. Talk to your child, using language that is suitable for their age, about any stress or worries they might have. Show them that you care and that you understand.

إذا كنت قلقة بشأن نمو طفلك

ستعمل معك ممرضة الصحة العامة وطبيبك العام عن كثب لمراقبة نمو طفلك. إذا كانت هناك أية مخاوف بشأن نمو طفلك، فقد يتم قياسه عدة مرات لفترة من الوقت.

في بعض الأحيان قد يتم إحالته إلى أخصائي من أجل المزيد من الفحوصات. قد يكون هذا الإخصائي طبيبا محليا أو اختصاصي تغذية محلي أو طبيب أطفال (طبيب متخصص في علاج الأطفال) تابعين للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية.

الأسنان

يجب أن يكون لدى طفلك معظم أسنانه اللبنية البالغ عددها 20 سنًا بحلول الوقت الذي يكمل فيه سنتين ونصف. وسيكون عمره 12 سنة أو أكثر قبل أن تسقط آخر سن لبنية.

من حوالي 5 إلى 6 سنوات، ستبدأ الأسنان اللبنية لطفلك في التساقط واستبدالها بأسنان دائمة. عادة ما تكون أسنان الطفل الأمامية السفلية الأولى التي تسقط.

في نفس الوقت تقريبا، ستبدأ أولى الأسنان الخلفية البالغة (الأضراس) بالخروج من اللثة في الجزء الخلفي من الفم.

بسبب عدم سقوط الأسنان اللبنية لإفصاح المجال أمام هذه الأسنان الخلفية الجديدة، من المهم جدا البحث عن علامات هذه الأضراس الجديدة للتأكد من تنظيفها بشكل صحيح.

مص الإبهام واللهايات

يواصل بعض الأطفال مص إبهامهم أو اللهاية حتى يبلغوا 4 سنوات أو أكثر. قد يواصل طفلك مص إبهامه أو اللهاية لمساعدته في التأقلم مع مسائل عاطفية. مثل مولود جديد في العائلة، أو الذهاب إلى المستشفى أو البدء في الذهاب إلى الروضة.

يكون ارتباط بعض الأطفال بمص أصابعهم أو اللهاية قويا جدا. لا تحاولي منعهم من مصها إذا كانوا يمرون بوقت عصيب.

حاولي ألا تنتقدي طفلك حول مص إبهامه أو اللهاية. يمكن أن يجعله ذلك يشعر بالسوء. تحدثي إلى طفلك، باستخدام لغة مناسبة لسنه، حول أي إجهاد أو مخاوف قد تكون لديه. وبيني له أنك تهتمين وتفهمين.

Sucking their thumb or soother can affect tooth and jaw development in the long run. Your child may not have enough time to practice using their lips and tongue for talking or may not want to talk. This may take some time to correct. So, at some point, you will need to encourage your child to do something else instead.

Your child may also breathe through their mouth if sucking a soother, which can lead to too much dribbling.

What to do

If your child sucks their thumb

- Give them something else to do with their hands when they are playing or relaxing. They will be less likely to suck their thumb.
- Make sure their hands are clean so they don't get an infection in their mouth.
- Give them encouragement and praise for small successes when they try to stop thumb sucking.

If your child uses a soother

- Only use soothers at set times such as bedtime. Remove the soother when the child is asleep.
- Take your child's soother out when they are trying to talk or busy playing.
- Give rewards (not food). For older children, try using a star chart to praise them.
- Don't replace lost soothers.
- Give the soother to Santa, the Tooth Fairy or the Easter Bunny.
- Once your child has given up the soother, don't be tempted to give it back. Stick with it – they will forget about it in time.

See page 38 for information on caring for your child's teeth. Ask your dentist, public health nurse, GP or GP practice nurse for more advice.

Eyes

Your child's eyes will be checked between 21 and 24 months and again between three and four years old.

At these checks you will be asked if you have any concerns about how well your child can see. If there is a problem, your public health nurse may refer you for specialist treatment.

In junior infants class at primary school, a school public health nurse or your local public health nurse will check your child's eyes. At this check the nurse:



قد يؤثر مص الإبهام أو اللهاية على نمو الأسنان والفك على المدى الطويل. قد لا يتوفر لطفلك الوقت الكافي للتدرب على استخدام شفثيه ولسانه للحديث أو قد لا يريد التحدث. هذا قد يستغرق بعض الوقت لتصحيح الأمر. لذلك في مرحلة ما، ستحتاجين إلى تشجيع طفلك على فعل شيء آخر بدلا من المص.

سيتمنفس طفلك كذلك عن طريق فمه إذا كان يمص اللهاية، وهذا سيؤدي إلى الكثير من سيلان اللعاب.

ما الذي يجب فعله

إذا كان طفلك يمص إبهامه

- أعطه أشياء أخرى ليقوم بها باستعمال يديه عندما يكون يلعب أو مسترخي. سيكون مستبعدا أن يمص إبهامه.
- تأكدي من نظافة يديه حتى لا ينقل أية أمراض إلى فمه.
- شجعيه وامدحيه على التّجّاحات الصغيرة عندما يحاول وقف مص الإبهام.

إذا كان طفلك يستعمل اللهاية

- استعملي اللهاية في أوقات محددة فقط مثل وقت النوم، وانزعيها عندما ينام طفلك.
- انزعيها عندما يبدأ في الكلام أو يكون مشغولا في اللعب.
- امنحيه مكافئات (ليس أطعمة):. بالنسبة للأطفال الكبار حاولي استخدام مخطط النجوم لمكافئتهم.
- لا تستبدلي اللهاية المفقودة.
- أعط اللهاية لسانتا أو جنية الأسنان أو أرنب عيد الفصح.
- عندما يتوقف طفلك عن استعمال اللهاية، لا تخزيه إعادتها. واصلي الصمود-مع مرور الوقت سينساها.

انظري الصفحة 38 من اجل المعلومات حول الاعتناء بأسنان طفلك. اسألِي طبيب أسنانك، ممرضة الصحة العامة الخاصة بك، طبيبك العام أو الممرضة الممارسة العامة للمزيد من النصائح.

العينين

سيتم فحص عيني طفلك بين عمر 21 و24 شهرا ومرة أخرى بين عمر ثلاث وأربع سنوات.

سيتم في هذه الفحوصات، سؤالك عما إذا كان لديك أية مخاوف بشأن مدى رؤية طفلك. إذا كانت هناك مشكلة، فقد تحيلك ممرضة الصحة العامة لتلقي العلاج المتخصص.

في صف الأطفال الصغار في المدرسة الابتدائية، ستقوم ممرضة الصحة العامة بالمدرسة أو ممرضة الصحة العامة المحلية بفحص عيون طفلك. ستقوم الممرضة بفحص من أجل:

- notes any concerns you wrote on the consent form that you have to sign
- checks your child's vision using a special chart with letters

Some children already wear glasses when they go to school. They are included in the vision screening programme by being checked with their glasses on.

If you are concerned about your child's eyes

Many eye conditions are treatable if they are identified early. Contact your GP, public health nurse or the public health nurse who visits your child's school if you:

- notice something wrong with the appearance of your child's eyes or with their vision
- are concerned because a close family member, like a parent or sibling, has a lazy eye or squint (see next page)

If there is a problem, they may refer you to a HSE community medical doctor or a specialist community medical eye service.

Eye problems

Eye problems include:

Amblyopia

Amblyopia is also called lazy eye. It is poor vision in one or both eyes where normal eyesight did not develop during early childhood.

Squint

Squint is also called a cast or a turn. It means one eye looks in a different direction from the other. There are different types of squint. One or both eyes can appear to be:

- turning in (convergent)
- turning out (divergent)
- turning upward (vertically displaced)

You might notice that your child has a squint all the time, or it might be on and off. Children do not "grow out" of a true squint. It's important not to ignore squints. This is because squints can cause problems like:

- blurred vision
- double vision
- amblyopia or a "lazy eye" where your child doesn't develop normal eyesight

Squints can also cause your child to feel embarrassed and self-conscious.



- ملاحظة أية مخاوف قمت بكتابتها في نموذج الموافقة الذي يتعين عليك توقيعه.
- فحص رؤية طفلك بواسطة مخطط خاص يحتوي على أحرف.

يرتدي بعض الأطفال النظارات قبل أن يرتادوا المدرسة. ويتم شملهم في برنامج فحص البصر عن طريق فحصهم بنظاراتهم.

إذا كنت قلقة بشأن عيني طفلك

يمكن علاج العديد من أمراض العين إذا تم تحديدها مبكراً. اتصلي بطبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة أو ممرض الصحة العامة التي تزور مدرسة طفلك إذا كنت:

- قد لاحظت وجود خطب ما في عيني طفلك أو بصره.
- تشعرين بالقلق لأن أحد أفراد الأسرة المقربين، مثل أحد الوالدين أو الإخوة، لديه عين كسولة أو كان أحوالاً (انظري الصفحة التالية)

إذا كانت هناك مشكلة، فقد يقومون بتحويلك إلى الطبيب المحلي أو طبيب محلي متخصص في أمراض العيون تابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية

مشاكل العين

تشمل مشاكل العين:

الغمش

يسمى الغمش أيضاً بالعين الكسولة. وهو ضعف البصر في إحدى العينين أو كلاتهما حيث لم يتطور البصر الطبيعي خلال سنوات الطفولة المبكرة.

الحول

الحول ويسمى أيضاً بالدوران أو الزُّور. ويعني أن إحدى العينين تنظر في اتجاه مختلف عن الأخرى. هناك أنواع مختلفة من الحول. قد تبدو إحدى أو كلتا العينين:

- حول داخلي (المتقاربة).
- حول خارجي (المتباعدة).
- حول فوقاني (تموضع فوق).

قد تلاحظين أن طفلك يعاني من الحول طوال الوقت، أو قد يأتي ويذهب. من المهم ألا تتجاهلي الحول وذلك لأنه يمكن أن يسبب مشاكل مثل:

- عدم وضوح الرؤية.
- الرؤية المزدوجة.
- الغمش أو 'العين الكسولة' حيث لا يُتمى طفلك البصر الطبيعي.

يمكن أيضاً أن يؤدي الحول لشعور طفلك بالإحراج وعدم الثقة بالنفس.

Hearing

In junior infants class at primary school, a school public health nurse or your local public health nurse will check your child's hearing.

At this check, the nurse:

- notes any concerns you wrote on the consent form that you have to sign
- uses a small screening audiometer with headphones to test if your child can hear high and low pitched noises

How your child's hearing develops

2 years to 5 years

Your child should:

- understand differences in meaning ("go-stop", "in-on", "up-down")
- follow two requests ("get the book and put it on the table")

3 to 4 years

Your child should:

- hear you when you call from another room
- answer simple "who?", "what?", "where?", and "why?" questions

4 to 5 years

Your child should:

- pay attention to a short story and answer simple questions about what happened
- hear and understand most of what is said at home and at school

السمع

في صف الأطفال الصغار في المدرسة الابتدائية، ستقوم ممرضة الصحة العامة بالمدرسة أو ممرضة الصحة العامة المحلية بفحص سمع طفلك.

ستقوم الممرضة بالفحص من أجل:

- ملاحظة أي مخاوف قمت بكتابتها في نموذج الموافقة الذي يتعين عليك توقيعه.
- استخدام مقياس صوت صغير للفحص مزود بسماعات رأس لاختبار ما إذا كان طفلك يمكنه سماع الأصوات العالية والمنخفضة.

كيف يطور طفلك سمعه

بين 2 إلى 3 سنوات

يجب على طفلك:

- فهم المعنى المختلف لكل ("اذهب-توقف، "في-على"، "فوق-تحت").
- يفهم طلبين ("أحضر الكتاب وضعه على الطاولة")

من 3 إلى 4 سنوات

يجب على طفلك:

- يسمع عندما تناديه من غرفة أخرى.
- يجب على أسئلة بسيطة 'من؟'، 'ماذا؟'، 'أين؟' و 'لماذا؟'

من 4 إلى 5 سنوات

يمكن لطفلك في هذه المرحلة أن:

- ينتبه للقصص القصيرة ويجب على الأسئلة البسيطة حول ماذا حدث فيها.
- يسمع ويفهم معظم الكلام الذي يُقال في المنزل أو المدرسة.



If you are concerned about your child's hearing

As a parent, you are best placed to know if your child is hearing well for their age. You will know by how your child listens, talks and behaves compared to other children their age. If you are concerned about your child's hearing, contact either:

- the school public health nurse or your local public health nurse
- your GP or practice nurse

Your child may be referred to the HSE community medical doctor or local children's audiology services.

You can contact these services during your child's preschool years and when your child is in primary school.

إذا كنت قلقة بشأن سماع طفلك

بصفتك أحد الوالدين، فأنت في وضع أفضل لمعرفة ما إذا كان طفلك يسمع جيدا بالنسبة لعمره. ستعرفين ذلك بالكيفية التي يستمع بها طفلك ويتحدث ويتصرف مقارنة بالأطفال الآخرين في سنه. إذا كنت قلقة بشأن سماع طفلك، فاتصلي إما:

- ممرضة الصحة العامة بالمدرسة أو ممرضة الصحة العامة المحلية.
- أو بطبيبك العام أو الممرضة الممارسة.

قد يتم تحويل طفلك إلى الطبيب المحلي في قسم سماع للأطفال المحلي التابعين للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية.

يمكنك الاتصال بهذه الخدمات خلال السنوات التي يكون فيها طفلك في الروضة وعندما يكون في المدرسة الابتدائية.

Childhood speech, language and hearing checklist

2 to 3 years

What your child should be able to do:

Hearing and understanding

- Understands differences in meaning ("go-stop", "in-on", "big-little", "up-down").
- Follows 2 requests ("Get the book and put it on the table").
- Listens to and enjoys hearing stories for longer periods of time.



Talking

- Has a word for almost everything.
- Uses two or three words to talk about and ask for things.
- Uses k, g, f, t, d, and n sounds.
- Speech is understood by familiar listeners most of the time.
- Often asks for or directs attention to objects by naming them.

القائمة المرجعية لخطاب ولغة وسمع الطفولة

من 2 إلى 3 سنوات

ما يجب أن يكون طفلك قادرا على القيام به:

السمع والفهم

- يفهم اختلاف المعنى في ('اذهب-توقف'، 'في-فوق'، 'كبير-صغير'، 'فوق تحت')
- يتبع طلبين ('احضر الكتاب وضعه على الطاولة')
- يصغي ويحب الاستماع للقصص لمدة أطول من الوقت

التحدث

- لديه كلمة لكل شيء تقريبا.
- يستعمل كلمتين أو ثلاثة للتحدث وطلب الأشياء.
- يصدر أصوات حروف ك، ج، ف، ت، د، ن.
- يفهم كلامه من طرف شخص معتاد عليه في معظم المرات.
- يطلب غالبا الأشياء أو يشير إليها مستعملا اسمها

3 to 4 years

What your child should be able to do:

Hearing and understanding

- Hears you when you call from another room.
- Hears television or radio at the same loudness level as other family members.
- Answers simple "who?", "what?", "where?", and "why?" questions.

Talking

- Talks about activities at school or at friends' homes.
- People outside of the family usually understand child's speech.
- Uses a lot of sentences that have 4 or more words.
- Usually talks easily without repeating syllables or words.

4 to 5 years

What your child should be able to do:

Hearing and understanding

- Pays attention to a short story and answers simple questions about them.
- Hears and understands most of what is said at home and in school.

Talking

- Uses sentences that give lots of details ("The biggest peach is mine").
- Tells stories that stick to topic.
- Communicates easily with other children and adults.
- Says most sounds correctly except a few like l, s, r, v, z, ch, sh, th.
- Says rhyming words.
- Names some letters and numbers.
- Uses the same grammar as the rest of the family.

Text reproduced with permission from "How Does Your Child Hear and Talk." Available from <http://www.asha.org/public/speech/development/chart.htm>.

© 2013. American Speech-Language-Hearing Association. All rights reserved

Talk to your GP or public health nurse if you are concerned about your child's speech, language or hearing.

من 3 إلى 4 سنوات

ما يجب أن يكون طفلك قادرا على القيام به:

السمع والفهم

- يسمعك عندما تناديه من غرفة أخرى.
- يسمع التلفاز والراديو بنفس مستوى ارتفاع الصوت كباقي أفراد العائلة.
- يجيب على أسئلة بسيطة مثل: من؟ ماذا؟ أين؟ و لماذا؟

التحدث

- يتحدث عن الأنشطة في المدرسة أو في منزل الأصدقاء.
- يفهم الأشخاص من خارج العائلة حديثه.
- يستعمل الكثير من الجمل المكونة من 4 كلمات أو أكثر.
- عادة ما يتحدث بسهولة دون تكرار الحروف أو الكلمات.

من 4 إلى 5 سنوات

ما يجب أن يكون طفلك قادرا على القيام به:

السمع والفهم

- يصغي بانتباه إلى القصص القصيرة ويجب على أسئلة بخصوصهم.
- يسمع ويفهم معظم الكلام الذي يقال في المنزل والمدرسة.

التحدث

- يستعمل الجمل التي تعطي الكثير من التفاصيل (أكبر حبة خوخ لي).
- يروي القصص التي تلتزم بالموضوع.
- يتواصل بسهولة مع الأطفال والكبار الآخرين.
- يصدر عظم الأصوات بشكل صحيح باستثناء عدد قليل مثل: ش، تش، ز، ر، س، ل، ث.
- يقول كلمات القافية.
- يسمي بعض الحروف والأرقام.
- يستخدم نفس القواعد اللغوية مثل بقية الأسرة.

تحدثي إلى طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة إذا كنت قلقة بشأن خطاب ولغة وسمع طفلك.



Speech and language development

تطور الخطاب واللغة

Each child develops speech and language skills at their own pace. Be patient with your child as their speech develops. You will find that helping and encouraging them is a very rewarding experience for you both that also helps to build on the loving relationship between you.

يطور كل طفل مهارات الخطاب واللغة حسب وتيرته الخاصة. كوني صبورة مع طفلك خلال تطور خطابه. ستجدين بأن مساعدته وتشجيعه هي تجربة مجزية للغاية لكليكما والتي تساعد أيضا على بناء علاقة محبة متينة بينكما.

The information here is offered as a guide only because all children develop at different rates. If you are concerned or would like more information or support, please contact your public health nurse or GP. They may refer you to your local HSE speech and language therapy service.

المعلومات المقدمة هنا هي دليل فقط لأن كل طفل يتطور بوتيرة مختلفة. إذا كنت قلقة أو ترغبين في الحصول على المزيد من المعلومات أو الدعم، فيرجى الاتصال بممرضة الصحة العامة أو طبيبك العام. قد يقومون بتحويلك إلى خدمة علاج النطق واللغة التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية.

Your child's language communication development

تنمية التواصل اللغوي لطفلك

2 to 3 years

This is a really exciting time for your child's language and communication development.

Their understanding of words and phrases is growing quickly. They are beginning to:

- understand short questions or instructions. For example: "Where's granddad's car?" or: "Find the small cup"

من 2 إلى 3 سنوات

هذا وقت مشوق كثيرا لتطور لغة وتواصل طفلك.

فهمه للكلمات والجمل ينمو بسرعة. سيبدأ الطفل في:

- فهم الأسئلة القصيرة والتعليمات مثل: "أين سيارة جدي؟" أو "ابحث عن كأس صغير".

- understand different types of words. For example action words (running, eating), describing words (big, soft), location words (on, in) and pronouns (he, she, I)
- understand simple “who”, “what”, and “where” questions
- listen to short and simple stories

Your child will begin to use short sentences to express their needs, thoughts and ideas. You will notice your child:

- using from 50 to 300 words – their vocabulary is quickly expanding
- starting to express short sentences of two to five words. For example: “more cheese” or “me want more cheese”
- missing out some words or using immature words. For example: “daddy eating” for “daddy is eating” or “me falled over” for “I fell over”
- asking questions. For example: “What’s that?”
- talking a lot during imaginative play, for example when feeding their doll or driving a car
- recognising and naming their own and other people’s feelings. For example: “Mammy, I’m happy”
- developing clearer speech sounds, but some pronunciations will still sound immature. For example: “boon” instead of “spoon” or “tup” instead of “cup”
- talking about events that have already happened

3 to 5 years

At this stage your child is enjoying full conversations. They are using their language to talk to family and friends or work out problems. A massive amount of learning is happening at this time.

As your child’s understanding continues to develop, you will notice how they:

- understand longer instructions. For example: “Get your shoes and come outside”
- listen to stories and answer questions about what they’ve heard such as, “Who did the bear see?”
- understand words about colours and numbers – “give me two red blocks”
- understand and enjoy simple jokes
- understand “why” and “how” questions (by four and a half years)
- begin to understand time concepts. For example: “We are going to Nana’s tomorrow”

● فهم الأنواع المختلفة للكلمات مثل كلمات الحركة (يجري، يأكل)، كلمات الوصف (كبيرة، صغيرة)، كلمات مكانية (فوق، تحت) والضمائر (هو، أنا، أنت).

● يفهم الأسئلة البسيطة ‘من’، ‘ماذا’، ‘أين’.

● يصغي للقصص القصيرة والبسيطة.

سيبدأ طفلك في استعمال الجمل القصيرة للتعبير عن احتياجاته وأفكاره. وستلاحظين بأن طفلك:

● يستعمل ما بين 50 إلى 300 كلمة- معجمه يكبر بسرعة.

● يبدأ في استعمال جمل قصيرة من كلمتين إلى 5 كلمات مثل: “جبن أكثر” أو “أريد أنا جبن أكثر”.

● يغفل عن استعمال بعض الكلمات أو يستعمل كلمات خاطئة: “يُأكل أبي بدلا من “أبي يأكل” أو “أن أسقط في الصباح” بدلا من “سقطت صباحا”

● يسأل أسئلة مثل “ما هذا؟”

● يتحدث كثيرا عند اللعب الخيالي مثلا عند إطعام الدمى أو قيادة السيارة.

● يميز ويسمى مشاعره ومشاعر الأشخاص الآخرين مثل: “ماما أنا سعيد”

● يطور أصوات أكثر وضوحا، لكن بعض الكلمات المنطوقة ستظل غير ناضجة. على سبيل المثال: “معلقة” بدلا من “ملعقة” أو “تأس” بدلا من “كأس”.

● يتحدث عن أحداث قد حدثت.

من 3 إلى 5 سنوات

في هذه المرحلة فإن طفلك يستمتع بمحادثة كاملة. هو يستعمل لغته للتحدث مع العائلة والأصدقاء ولحل المشاكل. يتعلم الطفل أشياء كثيرة في هذا الوقت.

مع التطور المستمر لفهم طفلك ستلاحظين بأنه:

- يفهم توجيهات أطول مثل “أحضر حذاءك وتعال للخارج”.
- يصغي للقصص ويجب على أسئلة حول ماذا جرى مثل: “من أكل الدب؟”.
- يفهم كلمات الأرقام والألوان مثل: “أعطني 3 مكعبات حمراء”.
- يفهم ويستمتع بالنكت القصيرة.
- يفهم أسئلة “لماذا؟” و “كيف” (عند عمر 4 سنوات ونصف).
- يبدأ في فهم مفهوم الزمن مثل: “نحن ذاهبون عند نانا غدا”.

As your child takes part in more conversations you will notice them:

- using longer sentences with well-developed grammar. For example: "I went to the park and I played on the swings"
- using words that join sentences together ("and", "because", "if")
- asking lots of questions like "how?" and "why?"
- answering questions about why something has happened
- telling a short story in sequence. For example: "We went to the beach, I built a sandcastle and then we jumped into the water"
- showing interest in learning new words and asking what new words mean
- using language to engage in imaginative play, negotiate with others and have longer conversations
- developing clear speech. By the age of four years, most children will have developed all sounds apart from "ch", "j", "r". By the age of five, most children will have developed all sounds apart from "r"

How you can support your child's communication

Your relationship and interactions with your child are what's most important in helping their speech, language and communication to develop.

You can support your child's communication by:

- Talking to them about everyday activities and routines. For example: "After we visit Granny, we will go to the shops."
- Starting with a comment instead of a question. A comment invites your child to answer with more than just 'yes' or 'no'. For example, instead of asking, "Is that a sand castle?" say, "I see you are building a lovely sand castle. Tell me about it."
- Having 10 minutes "special time" in which you play at an activity that your child has chosen.
- Modelling correct grammar or pronunciation. For example, if your child makes a mistake – say, "Oh yes, the boy fell off the wall" if your child says, "the boy falled off the wall".
- Repeating your child's sentences and adding extra words or new ideas. For example, if your child says: "Look at the tiger", you could say: "Oh wow, look at the stripy tiger. I wonder what he likes to eat."

عندما يشارك طفلك في المحادثات أكثر ستلاحظين بأنه:

- يستخدم جملاً أطول وبقواعد لغة مطورة وسليمة مثل: "ذهبت للحديقة ولعبت على الأرجوحة".
- يستعمل كلمات الوصل ("مع" "لأن"، "إذا").
- يسأل العديد من الأسئلة مثل "كيف؟" و "لماذا؟"
- يجب عن أسئلة سبب حدوث شيء ما.
- يحكي قصص قصيرة بتتابع مثل: "ذهبنا للشاطئ، وقمت ببناء قلعة رملية ووفرنا في الماء"
- يبدي اهتماماً في تعلم كلمات جديدة ويسأل عن معنى الكلمات الجديدة.
- يستعمل اللغة للاندماج في اللعب الخيالي، والتفاوض مع الآخرين والحصول على محادثات أطول.
- يطور خطاباً سليماً. بعمر أربعة سنوات سيطور معظم الأطفال الصوات باستثناء "تس" "ج" "ر". وبعمر 5 سنوات سيطور معظم الأطفال معظم الأصوات باستثناء "ر"

كيف تدعمين تواصل طفلك

علاقتك ومعاملتك لطفلك هي الأهم في المساعدة على تطوير خطابه ولغته وتواصله.

يمكنك دعم تواصل طفلك من خلال:

- التحدث إليه عن الأنشطة والروتينات اليومية. مثلاً: "بعد أن نزرور الجدة سنذهب إلى التسوق".
- البدء بعبارة بدل سؤال. حيث تشجع العبارة طفلك على الإجابة بأكثر من "نعم" أو "لا". مثلاً بدلاً من قول "هل هذه قلعة رملية؟" قولي "أرى أنك تبني قلعة رملية جميلة، أخبرني عنها".
- خصصي 10 دقائق من "الوقت الخاص" للعب نشاط اختاره طفلك.
- التحدث بقواعد ونطق صحيح. مثلاً، إذا أخطأ طفلك قولي "نعم- سقط الكأس من على الطاولة" إذا قال طفلك "سقط الطاولة على الكأس".
- تعتبر إعادة جملة طفلك وإضافة كلمات جديدة فكرة جيدة. مثلاً إذا قال طفلك "أنظري للنمر" قولي "واو انظر إلى النمر المخطط، أتساءل ماذا يحب أن يأكل؟".

- Making up stories together – you can think up new and interesting characters and places.
- Playing word games or sound games. For example, words that start with b; words that rhyme with cat or word-meaning games. For example: “name five animals”.
- Playing games like ‘Simon says’ to help your child to understand and follow simple instructions.
- Reading books together then talking about the story and what you think might happen next.
- Trying to limit screen time to one hour each day. Screen time can take away from special interactions with your child that are important for speech and language development. See page 119.

See page 74 for tips to help stop soother use. Soothers can lead to difficulties with your child's teeth and speech development.

If your child repeats sounds or words

Because your child's language is developing so quickly at this time, it is very common to hear them repeating sounds in words or whole words. For example: “m-m-m-m-mammy can I have juice” or “I-I-I-I-I want that.”

You can help them by:

- listening to what they have said and not how they have said it
- keeping eye contact and letting them know that they have lots of time to finish what they are saying
- speaking slowly with your child and asking fewer questions
- reducing distractions, for example turn off the TV and radio and put down your phone

Most children pass through this phase with ease.

- اخترعوا قصصا معا- يمكنكم وضع شخصيات و أماكن جديدة و مثيرة للاهتمام.
- القيام بألعاب صوتية أو ألعاب كلمات مثلا: كلمات تبدأ بحرف الباء أو كلمات تتناغم مع كلمة قط أو لعبة معنى الكلمات مثلا: “قم بتسمية 5 حيوانات”.
- لعب ألعاب مثل “سيمون يقول” لمساعدة طفلك على الفهم واتباع توجيهات بسيطة.
- قراءة القصص معا ثم التحدث عن القصة وماذا تعتقدن بأنه سيحدث لاحقا.
- محاولة تخفيض وقت الشاشة لمدة ساعة واحدة كل يوم. يمكن أن يأخذ وقت الشاشة من وقت التفاعلات الخاصة مع طفلك والتي تعتبر مهمة لتطوير الخطاب واللغة. انظري الصفحة 119.

انظري الصفحة 74 من أجل نصائح للمساعدة عن توقيف استعمال اللهاية. فقد تؤدي اللهاية إلى صعوبات في تطور أسنان و خطاب طفلك.

إذا كان طفلك يعيد الأصوات أو الكلمات

نظرا لتطور لغة طفلك بسرعة كبيرة في هذا الوقت، من الشائع جدا سماعه يكرر الأصوات في الكلمات أو كلمات كاملة. على سبيل المثال: “م-م-م-م-ماما هل يمكنني تناول عصير” أو “أنا أنا أنا أنا أنا أريد ذلك”

يمكنك مساعدته عن طريق:

- الاستماع لما قاله وليس لكيفية قوله.
- المحافظة على التواصل البصري وجعله يعلم بأنه يمتلك الوقت ليكمل قوله.
- التحدث ببطء مع طفلك والتقليل من الأسئلة.
- التقليل من الإلهاءات، مثل أطفئي التلفاز والراديو وضعي هاتفك من يدك.

يمر معظم الأطفال من هذه المرحلة بسهولة.



Possible signs your child may not be developing as expected

The list below is only a guide to possible problems with your child's development. If you are concerned that your child is not developing, contact your public health nurse or GP. They can study your child's behaviour and development.

They also provide you and your family with support, developmental guidance and referrals if you need them.

Things you should look out for

2 years

- cannot use toys for their purpose, for example they are banging blocks together rather than using them to build
- is not learning new words
- cannot put words together like "push swing"
- is making no attempts to feed themselves using a spoon
- is not helping you get them dressed, for example not holding up their arms when you are putting on their vest
- cannot walk independently
- cannot go up the stairs while holding onto your hand or the bannister

3 years

- falls a lot and has difficulty climbing stairs
- is constantly drooling or has very unclear speech
- does not get involved in pretend play
- does not understand simple instructions
- cannot copy a circle
- has little interest in other children
- has extreme difficulty separating from you
- makes poor eye contact with you and others
- has very limited interest in toys
- cannot build a tower of more than four blocks
- has no interest in being toilet trained or dressing themselves

العلامات الدالة على كون طفلك لا يتطور كما هو متوقع

القائمة أدناه ليست سوى دليل للمشاكل المحتملة التي تعترض نمو طفلك. إذا كنت تشعرين بالقلق من نمو طفلك، فاتصلي بممرضة الصحة العامة أو طبيبك العام والذي بإمكانهم دراسة سلوك طفلك وتطوره.

كما أنهم يوفران لك ولعائلتك الدعم والتوجيه التنموي والإحالات إذا كنت في حاجة إليها.

الأشياء التي يجب أن تنتبهي لها

سنتين

- لا يمكنه استخدام الألعاب لأهدافه، على سبيل المثال يقوم بضرب المكعبات معا بدلا من استخدامها للبناء.
- لا يتعلم كلمات جديدة.
- لا يستطيع تركيب كلمات معا مثل "دفع أرجوحة".
- لا يبدي أية محاولات لإطعام نفسه أو استعمال الملعقة.
- لا يساعدك في اللباس، مثلا: لا يقوم برفع يديه عندما تلبسينه سترته.
- لا يمكنه المشي بشكل مستقل.
- لا يمكنه صعود الدرج هو ممسك بيدك أو الدرابزين.

3 سنوات

- يسقط كثيرا ويواجه صعوبة في صعود الدرج.
- يسيل لعابه باستمرار أو خطابه غير واضح للغاية.
- لا يشارك في لعبة التظاهر.
- لا يفهم التوجيهات البسيطة.
- لا يمكنه نسخ دائرة.
- لا يبدي أي اهتمام بالأطفال الآخرين.
- يواجه صعوبة كبيرة في الافتراق عنك.
- تواصله البصري ضعيف معك ومع الآخرين.
- لديه اهتمام محدود جدا في اللعب.
- لا يمكنه بناء برج بأكثر من 4 مكعبات.
- لا يبدي أي اهتمام في تعلم استعمال المرحاض أو تعلم تلبيس نفسه.

4 years

- cannot throw a ball from shoulder level
- cannot ride a tricycle
- cannot grasp a crayon between their thumb and fingers
- has difficulty scribbling
- cannot stack 4 blocks
- doesn't use sentences of more than 3 words
- doesn't use 'me' and 'you' correctly
- still clings or cries when you leave them or their carer leaves
- shows no interest in games with others
- doesn't respond to people outside the family
- doesn't engage in pretend play
- cannot copy a circle
- lashes out without any self-control when they are angry or upset

5 years

- acts very fearfully or timidly, or aggressively
- is unable to separate from you without a major protest
- is easily distracted and unable to concentrate on any single activity for more than 5 minutes
- shows little interest in playing with other children
- seems unhappy or sad much of the time
- has trouble eating, sleeping or using the toilet
- cannot understand a two-part command such as "put the doll in the bed and cover it with blankets"
- cannot correctly give their first and last name
- doesn't talk about their daily activities
- cannot build a tower of 6 to 8 blocks
- has trouble taking off their clothes
- cannot wash and dry their hands

Caring for your child with special needs

If your child has special needs or a long-term illness, this can bring extra adjustments to your family's life. As a parent, you may have difficult feelings to cope with. You may also have to make extra decisions for your child and your family.

Your GP and public health nurse are there to help. They can offer information and support to guide you. They can also refer you to other services that you may need.

4 سنوات

- لا يستطيع رمي الكرة أعلى من مستوى الكتف.
- لا يمكنه ركوب الدراجة ثلاثية العجلات.
- لا يمكنه إمساك أقلام التلوين بين إبهامه وأصابعه.
- لديه صعوبة في الخربشة.
- لا يمكنه تكديس 4 مكعبات.
- لا يستخدم جمل مكونة من أكثر من 3 كلمات.
- لا يستخدم "أنا" و"أنت" بشكل صحيح.
- ما يزال يبكي عندما تتركينه أو عندما يذهب الشخص الذي يعتني به.
- لا يبدي أي اهتمام باللعب مع الآخرين.
- لا يجيب الأشخاص من غير العائلة.
- لا يشارك في لعبة التظاهر.
- لا يمكنه نسخ دائرة.
- يهاجم بدون أي ضبط للنفس عندما يكون غاضبا أو مستاء

5 سنوات

- يتصرف بخوف أو خجل أو يكون عنيفا جدا.
- لا يستطيع الابتعاد عنك بدون الاحتجاج كثيرا.
- يُصرف انتباهه بسهولة وغير قادر على التركيز على أي نشاط فردي لأكثر من 5 دقائق.
- لا يبدي أي اهتمام باللعب مع الأطفال الآخرين.
- يبدو غير سعيد أو حزين معظم الوقت.
- يعاني من صعوبة في الأكل، والنوم واستعمال المرحاض.
- لا يستطيع فهم أمر مكون من جزئين مثل: "ضع الدمية في السرير وقم بتغطيتها".
- لا يستطيع إعطاء اسمه ولقبه بشكل صحيح.
- لا يتكلم بشأن أنشطته اليومية.
- لا يستطيع بناء أكثر من 6 إلى 8 مكعبات.
- يجد صعوبة في نزع ملابسه.
- لا يمكنه غسل وتجفيف يديه.

الاعتناء بطفلك إذا كان من ذوي الحاجات الخاصة

إذا كان لطفلك احتياجات خاصة أو مرض طويل الأجل، فإن هذا يمكنه من جلب تعديلات إضافية إلى حياة عائلتك. بصفتك أحد الوالدين، قد يكون لديك مشاعر صعبة في التأقلم، وقد تضطرين أيضا إلى اتخاذ قرارات إضافية لطفلك وعائلتك.

طبيبك العام وممرضة الصحة العامة موجودان لمساعدتك. يمكنهما تقديم المعلومات والدعم لتوجيهك. كما يمكنهما إحالتك إلى خدمات أخرى قد تحتاجينها.

Useful websites

When your child is diagnosed with a particular condition, you may look for information online. You should always remember that, while the internet is a great source of information, a lot of that information may be out of date, unreliable or incorrect.

Also, the information you find online may not be relevant to your child's own needs, even if it is about the same condition. Each child is different.

If you have recently found out about your child's disability or developmental delay, one site you may find helpful is: informingfamilies.ie

Although everyone's experience is different, it might help you to speak to other parents who have children with needs similar to your child's. They are likely to have been through the same emotions and pathways. They may be able to offer you some practical advice.

The Special Needs Parents Association is run by parents. Their aim is to provide support and information to the families of children with a disability or special needs. See specialneedsparents.ie

You can find out about services for children with disabilities at hse.ie/childdisability. This also has a list of websites which have useful information about some childhood conditions.

Services for children with special needs

If your child is diagnosed with a disability or there are concerns that their development may be delayed, it is important that you get support so you can provide the extra care your child needs to reach their potential.

Your child may need services such as physiotherapy or speech and language therapy. Parents can find out about how to encourage their child's development and get advice on practical issues. What services you and your child are offered depends on the needs of your child.

Health services for children with a disability or developmental delay are provided either by the HSE itself or by certain voluntary organisations which are funded by the HSE.

Many children with delays in their development can have their needs met by their local HSE Primary Care services such as a community speech and language therapist or physiotherapist.

Children's disability teams provide services for children with complex needs, which are best met through the support of a team of professionals working closely together.

مواقع إلكترونية مفيدة

عندما يتم تشخيص الحالة المرضية لطفلك، سيكون بوسعك البحث عن المعلومات عبر الإنترنت. تذكر دائماً بأنه على الرغم من أن الإنترنت تعتبر مصدر رائع للمعلومات، إلا أن الكثير من هذه المعلومات قد تكون قديمة أو غير موثوقة أو غير صحيحة.

بالإضافة إلى ذلك، قد لا تكون المعلومات التي تجدونها على الإنترنت على صلة وثيقة باحتياجات طفلك الخاصة، حتى إذا كانت تتعلق بنفس الحالة. كل طفل مختلف عن الآخر.

إذا علمت مؤخراً بإعاقة طفلك أو تأخره في النمو، فإن من المواقع التي قد تجدونها مفيدة: informingfamilies.ie

على الرغم من اختلاف تجربة كل شخص، إلا أن التحدث إلى الأولياء الآخرين الذين لديهم أطفال ذوي احتياجات مماثلة لاحتياجات طفلك قد يساعدك. من المحتمل أنهم مروا بنفس المشاعر والمسارات. و قد يكونوا قادرين على أن يقدموا لك بعض النصائح العملية.

يدير الآباء رابطة أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة، وهدفهم هو توفير الدعم والمعلومات لأسر الأطفال ذوي الإعاقة أو ذوي الاحتياجات الخاصة. تصفحي specialneedsparents.ie

يمكنك معرفة المزيد عن الخدمات المقدمة للأطفال ذوي الإعاقة من خلال hse.ie/childdisability. وهو يحتوي أيضاً على قائمة بالمواقع الإلكترونية التي تحتوي على معلومات مفيدة حول بعض ظروف الطفولة.

خدمات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

إذا تم تشخيص إصابة طفلك بإعاقة أو كانت هناك مخاوف من تأخر نموه، فمن المهم أن تحصلي على دعم حتى تتمكني من توفير الرعاية الإضافية التي تحتاجها طفلك للوصول إلى إمكاناته.

قد يحتاج طفلك إلى خدمات مثل العلاج الطبيعي أو علاج النطق واللغة. يمكن للوالدين معرفة كيفية تشجيع نمو أطفالهم والحصول على المشورة بشأن المسائل العملية. تعتمد الخدمات التي تُقدم لك ولطفلك على احتياجاته.

يتم تقديم الخدمات الصحية للأطفال ذوي الإعاقة أو تأخير النمو إما عن طريق الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية نفسها أو من قبل بعض المنظمات التطوعية التي تمولها هذه الهيئة.

يمكن تلبية احتياجات العديد من الأطفال الذين يعانون من تأخر في نموهم من خلال خدمات الرعاية الصحية الأولية المحلية للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية الخاصة بهم، مثل أخصائي تقويم الخطاب واللغة الاجتماعي أو أخصائي العلاج الطبيعي.

تقدم فرق الأطفال ذوي الإعاقة خدمات للأطفال ذوي الاحتياجات المعقدة، والتي يمكن تلبيةها على أفضل وجه من خلال الدعم الذي يقدمه فريق من المهنيين العاملين معاً عن كثب.

Children's disability services vary across the country. You can see a list of the services in your area at hse.ie/childdisability or talk to your public health nurse about what's available near you and how to refer your child.

Financial entitlements

Information on benefits and entitlements is available on citizensinformation.ie

Domiciliary care allowance

This is a monthly payment made to the carer of a child with a severe disability who lives at home. See welfare.ie

Carer's benefit

This is a payment made to people who leave the workforce to care for a person or people who need full-time care and attention. See welfare.ie

Carer's allowance

This is a payment to people on low incomes who are looking after a person who needs support because of age, disability or illness. See welfare.ie

Carer's support grant

This is an annual grant made to carers. It is paid automatically to people getting carer's allowance (full-rate or half-rate), carer's benefit or domiciliary care allowance. See welfare.ie

Long term illness scheme

This includes free drugs, medicines and medical and surgical appliances for the treatment of certain conditions. The scheme does not depend on your income or other circumstances. See hse.ie

Medical card for people receiving domiciliary care allowance

If you are getting domiciliary care allowance to care for your child, they are eligible for a medical card without a means test. See hse.ie

Incapacitated child tax credit

This is a tax credit which you can claim if you have a child who is permanently incapacitated. See revenue.ie

Housing grants for adapting your home

Grants may be available to help you adapt your home so it can be used by a person with a physical, sensory or intellectual disability or a mental health difficulty. Contact your local city or county council for details.

تختلف خدمات الأطفال ذوي الإعاقة في أنحاء البلاد. يمكنك الاطلاع على قائمة

بالخدمات الموجودة في منطقتك على موقع hse.ie/childdisability أو التحدث إلى ممرضة الصحة العامة حول ما هو متاح بالقرب منك وكيفية إحالة طفلك.

الاستحقاقات المالية

تتوفر معلومات حول الاستحقاقات المالية على الموقع: citizensinformation.ie

بدل الرعاية المنزلية

وهو المبلغ الشهري الذي يتم دفعه لمقدم الرعاية لطفل يعاني من إعاقة شديدة ويعيش في المنزل. أنظري welfare.ie

استحقاقا مقدم الرعاية

هو المبلغ المدفوع للأشخاص الذين يتكون العمل من أجل رعاية شخص أو أشخاص يحتاجون إلى الرعاية والاهتمام طوال الوقت. تصفحي welfare.ie

بدل مقدم الرعاية

وهو المبلغ الذي يقدم للأشخاص ذوي الدخل المنخفض والذين يعتنون بشخص يحتاج إلى الدعم بسبب العمر أو العجز أو المرض. تصفحي welfare.ie

منحة دعم مقدم الرعاية

هي منحة سنوية لمقدمي الرعاية، ويتم دفعها بشكل ألي للأشخاص الذين يحصلون على بدل مقدم الرعاية (بنسبة كاملة أو بنسبة النصف) أو استحقاقات مقدم الرعاية أو بدل الرعاية المنزلية. تصفحي welfare.ie

مخطط الأمراض طويلة الأجل.

ويشمل ذلك مجانية العقاقير والأدوية والأجهزة الطبية والجراحية لعلاج حالات معينة. ولا يعتمد هذا المخطط على دخلك أو أي ظروف أخرى. تصفحي hse.ie

البطاقة الطبية للأشخاص الذين يتلقون بدل الرعاية المنزلية

إذا كنت تحصلين على بدل رعاية منزلية لرعاية طفلك، فهو سيكون مؤهلاً للحصول على بطاقة طبية بدون اختبار القدرة. تصفحي hse.ie

الائتمان الضريبي للطفل العاجز.

وهو ائتمان ضريبي يمكنك المطالبة به إذا كان لديك طفل يعاني من إعاقات دائمة. تصفحي revenue.ie

منح الإسكان لتكييف منزلك

قد تكون هناك منح متاحة لمساعدتك في تكييف منزلك حتى يمكن استخدامه من قبل شخص لديه إعاقة جسدية أو حسية أو عقلية أو مشاكل في الصحة العقلية. اتصلي بالمجلس المحلي لمدينتك أو المحافظة للحصول على التفاصيل.

'Better Energy Warmer Homes' scheme

Funds are available to make the homes of families receiving the domiciliary care allowance warmer and more energy efficient. See seai.ie

Tax reliefs for drivers and passengers with disabilities

There is a range of tax reliefs to help reduce the cost of buying and using a vehicle which has been specially constructed or adapted for a driver or passenger with a disability. See revenue.ie

Equipment

Depending on their particular needs and difficulties, your child might benefit from equipment such as a walking aid or a special seat.

A health professional such as an occupational therapist can help you find out what equipment is available to help your child and how you can apply for it to be supplied or funded.

If you have a medical card or long term illness card, the HSE may provide equipment which has been prescribed by a health professional. If you have private health insurance, it might cover funding for some equipment, so check with your insurer.

Preschool supports

The Access and Inclusion Model (AIM) supports children with disabilities so that they can access and fully participate in their local preschool.

If your child needs support to attend, including equipment or expert advice from an early years specialist, the preschool will make an application with your help and permission to AIM.

See aim.gov.ie for more information and talk to your preschool provider.

مخطط "طاقة أفضل، منازل أدفئ"

توجد تمويلات لجعل منازل الأسر التي تتلقى بدل الرعاية المنزلية أدفأ وأكثر توفيراً في استخدام الطاقة. تصفحي seai.ie

الإعفاءات الضريبية للسائقين والركاب ذوي الإعاقة

هناك مجموعة من الإعفاءات الضريبية للمساعدة في تقليل تكلفة شراء واستخدام السيارة التي تم إنشاؤها أو تكييفها خصيصاً لسائق أو ركاب من ذوي الإعاقة. تصفحي revenue.ie

المعدات

بناء على احتياجاته والصعوبات التي تواجهه، فقد يستفيد طفلك من معدات مثل المساعد على المشي أو مقعد خاص.

يمكن أن يساعدك أخصائي الصحة مثل المعالج المهني في معرفة المعدات المتوفرة لمساعدة طفلك وكيف يمكنك تقديم طلب للحصول عليها أو لتمويلها.

إذا كان لديك بطاقة طبية أو بطاقة أمراض طويلة الأجل، فقد توفر لك الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية المعدات التي وصفها أخصائي الصحة. إذا كان لديك تأمين صحي خاص، فقد يغطي التمويل لبعض المعدات، لذلك تحقق مع شركة التأمين التي تستعملينها.

دعم الحضانة

يدعم نموذج الوصول والشمول (AIM) الأطفال ذوي الإعاقة حتى يتمكنوا من الدخول والمشاركة الكاملة في الروضة المحلية.

إذا كان طفلك بحاجة إلى الدعم من أجل الحضور، بما في ذلك المعدات أو مشورة الخبراء من أخصائي السنوات الأولى، فستقدم الروضة بمساعدة منك و إذنك طلباً لـ "نموذج الوصول والشمول".

تصفحي موقع aim.gov.ie للمزيد من المعلومات وتحديثي مع مدير روضتك.



Choosing a school for your child

Deciding where any child is to be educated can be a big decision but can be of even greater concern to parents of children with special educational needs.

The majority of children with special educational needs now attend their local primary or post-primary mainstream school. Some children may benefit from the support of a special school, for part or all of their education.

The National Council for Special Education has booklets with information and advice for parents of children with special educational needs. See ncse.ie

Home supports

Caring for a child with special needs, especially if they have complex medical needs, can put a lot of extra pressure on parents and carers.

Home support is when a family support worker takes over care of your child for a period of time to allow parents some time off. The availability of this service varies across the country, so talk to your public health nurse or your child's disability team to find out if it is available.

Assessing your child's needs

Your child is entitled to an 'assessment of need' under the Disability Act if you think that they have a disability.

You can contact an assessment officer through your local HSE health centre. See hse.ie

Please note that it is not essential to go through the assessment of need process to access services for your child. They can be referred directly.

See hse.ie/progressingdisabilityservices for more information.

اختيار مدرسة لطفلك

يعتبر تحديد مكان تعليم أي طفل قرارا كبيرا، ولكنه قد يكون مصدر قلق أكبر للآباء الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة.

أصبح الآن غالبية الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة يلتحقون بمدارسهم الابتدائية أو ما بعد الابتدائية المحلية العادية. قد يستفيد بعض الأطفال من دعم مدرسة خاصة، لجزء أو لكامل تعليمهم.

لدى المجلس الوطني للتعليم الخاص كتيبات تحتوي على معلومات ومشورة لأولياء الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة. انظري ncse.ie.

الدعم المنزلي

إن رعاية طفل من ذوي احتياجات خاصة يمكن أن يخلق الكثير من الضغوط على الوالدين ومقدمي الرعاية، خاصة إذا كان لهذا الطفل احتياجات طبية معقدة.

الدعم المنزلي هو تولى أحد عمال دعم الأسرة رعاية طفلك لفترة من الوقت للسماح للوالدين ببعض الوقت بعيدا. يختلف مدى توفر هذه الخدمة في جميع أنحاء البلاد، لذلك تحدثي إلى ممرضة الصحة العامة أو فريق الإعاقة الخاص بطفلك لمعرفة ما إذا كانت متوفرة.

تقييم احتياجات طفلك

يحق لطفلك الحصول على "تقييم للاحتياجات" بموجب قانون الإعاقة إذا كنت تعتقدين أن لديه إعاقة.

يمكنك الاتصال بمسؤول التقييم من خلال مركز الصحة المحلي التابع للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية. تصفحي hse.ie.

يرجى الانتباه إلى أنه ليس ضروريا القيام بعملية تقييم الحاجة للحصول على خدمات لطفلك. حيث يمكن إحالته مباشرة.

لمزيد من المعلومات تصفحي hse.ie/progressingdisabilityservices



Your child's social, emotional and behavioural development

النمو الاجتماعي والعاطفي والسلوكي لطفلك

Just as when they were a baby, the relationship between you and your child between the ages of two and five provides the foundation for their good health and well-being throughout the rest of their life.

كما كان الحال عندما كان رضيعاً، فإن العلاقة بينك وبين طفلك بين عمر سنتين وخمسة أعوام توفر الأساس لصحته الجيدة وعافيته طوال حياته.

By having a secure relationship with you, your child will:

- feel more confident exploring their environment
- learn about and understand various feelings
- begin to form new relationships
- be encouraged to become more independent, knowing as they explore that they can return again to the safety of your presence

عندما تكون هناك علاقة آمنة مع طفلك، فإن طفلك سوف:

- يشعر بثقة أكبر في اكتشاف بيئته.
- يتعلم ويفهم العديد من المشاعر.
- يتشجع على أن يصبح أكثر استقلالية.
- يتشجع على أن يصبح أكثر استقلالية لأنه يعلم أثناء الاستكشاف أن بوسعة العودة إلى وجودك الآمن.

The stage between ages two and five is a time of great change for your child. They will develop socially and emotionally during this time. You will need to adapt your parenting skills to correspond to your child's stage of development.

المرحلة بين سن الثانية والخامسة هي فترة تغير كبير لطفلك. وسوف يتطور اجتماعياً وعاطفياً خلال هذا الوقت. ستحتاجين إلى تكييف مهاراتك الأمومية ليتوافق مع مرحلة نمو طفلك.

Testing boundaries

As your child gains independence and confidence, challenging behaviours can occasionally arise. It is normal for children of this age to test boundaries. These behaviours can be difficult for parents to understand. The word "no" is commonly used during this stage of development.

Although your child is gaining independence, they still need your help to understand their big feelings as well as your support to follow rules and boundaries.

اختبار الحدود

مع اكتساب طفلك الاستقلالية والثقة، يمكن أن تنشأ سلوكيات صعبة من حين لآخر. من الطبيعي للأطفال في هذا العمر اختبار الحدود. يمكن أن تكون هذه السلوكيات صعبة الفهم بالنسبة للوالدين. وتستخدم كلمة "لا" بشكل كبير خلال هذه المرحلة من التطور.

على الرغم من كون طفلك يكتسب الاستقلالية، إلا أنه ما زال بحاجة إلى مساعدتك لفهم مشاعره الكبيرة بالإضافة إلى دعمك من أجل الامتثال للقواعد والحدود.

Every child develops at their own pace. The information here is a guide to help you understand and promote your child's development. There are also some tips about how to manage challenging behaviours that may become more common as your child learns how to express themselves.

Children's social, emotional and behavioural development is very important so that they can enjoy their lives and grow to be confident and secure.

2 to 3 years

Spend time playing with your child and observing their play. This will help you become familiar with their stage of development.

Ways to spend time with your child include:

- Talking to them about everyday events and things that you do.
- Allowing them to safely help you with some activities around the home.
- Enjoying the simple things in life together – like the flowers in the garden, the sensations as you mix and prepare food together.
- Reading with your child.

The time you spend with your child, sharing conversations and experiences, will help them feel safe and secure as they grow. Try to talk positively to and about your child, as children are very sensitive.

يتطور كل طفل حسب وتيرته. المعلومات الواردة هنا هي دليل لمساعدتك على فهم وتعزيز نمو طفلك. هنالك أيضا بعض النصائح حول كيفية إدارة السلوكيات الصعبة التي قد تصبح أكثر شيوعا عندما يتعلم طفلك كيف يعبر عن نفسه.

بعد النمو الاجتماعي والعاطفي والسلوكي للأطفال مهما للغاية حتى يتمكنوا من الاستمتاع بحياتهم ويكبروا ليصبحوا واثقين من أنفسهم وآمنين.

من 2 إلى 3 سنوات

عليك قضاء الوقت في اللعب مع طفلك ومراقبة لعبه. هذا سيساعدك في التعرف على مرحلة تطوره.

تشمل طرق قضاء الوقت مع طفلك:

- التحدث معه حول النشاطات اليومية والذي تفعليته.
- السماح له بتقديم المساعدة لك في بعض الأنشطة في المنزل عندما يكون ذلك آمنا.
- الاستمتاع بالأشياء البسيطة في الحياة معا-مثل الأزهار في الحديقة، والإحساس عند خلط وتحضير الطعام معا.
- القراءة مع طفلك.

إن الوقت الذي تقضيه مع طفلك في مشاركة المحادثات والتجارب، سوف يساعده على الشعور بالأمن والأمان أثناء نموه. حاولي التحدث بإيجابية مع وعن طفلك، لأن الأطفال حساسون للغاية.

You may notice that your child:

- may ask questions all the time
- may be very interested in all parts of their body
- will often use the word “no” as they gain confidence
- will love sharing their achievements with you. They will love getting praise and encouragement from you.
- may appear to think the world revolves around them. This is because, for them, it does! Children of this age cannot put themselves in the shoes of others.
- will become interested in their peers and other adults. They may enjoy talking to them.
- has increasing confidence that means they will be able to manage being apart from you for short periods of time, for example going to preschool

قد تلاحظين بأن طفلك:

- يطرح الأسئلة طوال الوقت.
- مهتم بكل أجزاء جسده.
- يستعمل كلمة “لا” بكثرة مع اكتسابه للثقة بنفسه.
- يحب مشاركة إنجازاته معك. سيحب تلقي المدح والتشجيعات منك.
- يعتقد بأن العالم يدور حوله. هذا لأنه بالنسبة له، فالعالم يدور حول فعلا! لا يستطيع الأطفال في هذا العمر أن يضعوا أنفسهم في مكان الآخرين (يشعرون بهم).
- يبدي اهتماما في أقرانه والبالغين. وقد يستمتع بالتحدث معهم.
- تتعزز ثقته بنفسه، هذا يعني أن باستطاعته الابتعاد عنك لفترة قصيرة من الوقت مثل الذهاب إلى الروضة.

3 to 4 years

As your child reaches the age of 3, their personality will begin to become more obvious to you.

Some children are naturally confident and are risk-takers while others are reserved and cautious. Some children manage big emotions well, others need more support and time to recover from big emotions. Some are strong-willed, others are more easy-going. Some are anxious, others are more relaxed.

The more time you spend with your child, the more you will understand their personality. This will help you identify their strengths as well as areas where support may be needed. Knowing your child's personality may also help you to choose positive strategies for managing challenging behaviour.

The way you view your child will have an impact on how they view themselves. The more positive that view is, the better your child's self-esteem will be. This means that your child's sense of self will be a positive one. Having a positive sense of self will improve your child's resilience when they are faced with challenges.

It is important to accept your child's personality as this is unlikely to change. Some personality traits are inherited from our parents, others are shaped by our world, our families and our cultures.

Try to avoid making negative comments on your child's behaviour and their emerging personality. Children are often very sensitive to these comments. They want and need your approval.

You may notice that your child will:

- play for longer periods of time – both independently and with other children
- have fewer tantrums
- be more able to follow directions
- be more able to accept limits that you set
- become more aware of their feelings
- still like to share all their achievements with you
- be able to participate in group activities
- be more able to follow the rules you set

But remember: despite this progress, they will still need your support and reminders. They will often enjoy when their good behaviour is rewarded.

من 3 إلى 4 سنوات

مع بلوغ طفلك 3 سنوات، ستبدأ شخصيته في الظهور بشكل أوضح لك.

بعض الأطفال واثقون بأنفسهم ومجازفون بطبيعتهم، بينما الآخرون محافظون وحذرون. يجيد بعض الأطفال إدارة المشاعر الكبيرة، بينما يحتاج آخرون إلى مزيد من الدعم والوقت للتعافي من المشاعر الكبيرة. بعضهم قوي الإرادة، والبعض الآخر أسهل المعاشرة. بعضهم قلقون، والبعض الآخر أكثر استرخاء.

كلما زاد الوقت الذي تقضينه مع طفلك، كلما زاد فهمك لشخصيته. سيساعدك هذا في تحديد نقاط قوته وكذلك المناطق التي قد تكون بحاجة للدعم. قد تساعدك معرفة شخصية طفلك على اختيار الاستراتيجيات المناسبة لإدارة السلوك الصعب.

سيكون للطريقة التي تنظرين بها لطفلك تأثير على الطريقة التي ينظر بها إلى نفسه. كلما كانت هذه النظرة إيجابية، كلما كان احترام طفلك لذاته أفضل. هذا يعني أن الشعور بالذات لدى طفلك سيكون إيجابياً. سيُحسّن الإحساس الإيجابي بالذات من قدرة طفلك على مواجهة التحديات.

بعد قبول شخصية طفلك أمراً مهماً لأنه من غير المرجح أن تتغير. يتم توارث بعض سمات الشخصية من آبائنا، والبعض الآخر يتشكل من خلال عالمنا وعائلاتنا وثقافتنا.

حاولي تجنب الإدلاء بتعليقات سلبية على سلوك طفلك وشخصيته الناشئة. فالأطفال غالباً ما يكونون حساسين للغاية تجاه هذه التعليقات. طفلك يريد ويحتاج إلى قبولك.

قد تلاحظين بأن طفلك:

- يعجب لفترات زمنية أطول -سواء بمفرده أو برفقة الأطفال الآخرين.
- أصبحت نوبات غضبه أقل.
- يصبح أكثر قدرة على تتبع التوجيهات.
- أصبح أكثر قبولاً للحدود التي وضعتها.
- أصبح أكثر دراية بمشاعره.
- لا يزال يحب مشاركة جميع إنجازاته معك.
- أصبح قادراً على المشاركة في النشاطات الجماعية.
- أصبح قادراً أكثر على اتباع القواعد التي وضعتها.

لكن تذكر: على الرغم من هذا التقدم المحرز، إلا أنه سيظل بحاجة إلى دعمك وتذكيرك. وغالباً سيستمتع عندما يتم مكافأته على سلوكه الجيد.

4 to 5 years

It is lovely to watch your child's personality emerging. Try not to compare your child to other children. Focus on your child and how they have grown and developed over the past few years.

4 إلى 5 سنوات

تعد مشاهدة شخصية طفلك الآخذة في الظهور أمراً جميلاً. حاولي ألا تقارني طفلك بأطفال آخرين. ركزي على طفلك وكيف كبر وتمي خلال السنوات القليلة الماضية.

You may notice that your child:

- may still need your support when trying to talk to other adults
- will understand what you are saying. They will often repeat what they hear. This can be embarrassing for some parents
- may make comments about things they notice. They are still not aware that some comments can be hurtful. For example, you may be in a crowded lift with your child when they pipe up "Mammy, why is that man so fat?"
- may begin to show an interest in time
- may be interested in learning new and more complicated games
- may show their competitive streak when playing games
- will be better at taking turns and sharing but still needs encouragement from time to time
- may be more confident but will still rely on your support
- will be more aware of dangers such as road safety. They will still need your help to stay safe
- may behave as though the world revolves around them
- will enjoy showing off their achievements

قد تلاحظين بأن طفلك:

- مازال بحاجة لدعمك عندما يحاول التحدث إلى الأشخاص البالغين.
- يفهم ما تقولينه، وعادة ما يكرر الأشياء التي يسمعها، وهو ما قد يكون محرجاً لبعض الأولياء.
- يدلي بتعليق على الأشياء التي يلاحظها. لكنه ليس مدركاً بعد أن بعض التعليقات قد تكون مؤذية. مثلاً: قد تكونين في المصعد مع طفلك وقد يقول 'ماما، لماذا ذلك الرجل سمين؟'
- قد بدأ في الاهتمام بالوقت.
- قد يبدي اهتماماً في تعلم ألعاب جديدة وأكثر تعقيداً.
- قد يظهر روحه التنافسية عند اللعب.
- سيكون أفضل في التناوب والمشاركة ولكنه لا يزال بحاجة إلى التشجيع من وقت لآخر.
- قد يكون أكثر ثقة بنفسه ولكن سيظل يعتمد على دعئك.
- سيكون أكثر وعياً بالخطر مثل سلامة الطريقة. لكنه لا يزال بحاجة لمساعدتك في البقاء في أمان.
- قد يتصرف كأن العالم يدور حوله.
- سيستمع بالتباهي بإنجازاته.



Tips for encouraging social and emotional development

نصائح لتشجيع النمو الاجتماعي والعاطفي للطفل

Having a secure relationship with you will help your child have the confidence to explore their world. They will feel secure knowing that they can return to you. Even the most ordinary everyday moments can help to shape your child's social and emotional development.

سيساعد وجود علاقة آمنة معك الطفل على الشعور بالثقة لاستكشاف عالمه. سوف يشعر بالأمان عند معرفة بأنه يمكنه العودة إليك. حتى أكثر اللحظات اليومية العادية يمكن أن تساعد في تشكيل نمو طفلك الاجتماعي والعاطفي.

Show them affection

Show your child that you love them by giving them lots of physical affection, plenty of cuddles and kisses and telling them you love them.

أظهري له محبتك

اجعلي طفلك يرى حبك له عن طريق منح الكثير من المحبة الجسدية، الكثير من الأحضان والقبل والقول بأنك تحبينه.

Give time to your child

Make time to play, chat and listen to your child. This lets them know that they are important.

امنحي طفلك الوقت

خصصي وقتا للعب، التحدث والاستماع لطفلك. هذا يجعله يعلم بأنه مهم في حياته.



Encourage play

Children need to play on their own and with others to learn many life skills such as winning and losing, having fun and chatting to others.

تشجيع اللعب

يحتاج الأطفال للعب بمفرهم ومع الآخرين لتعلم العديد من مهارات الحياة مثل الربح والخسارة والاستمتاع والتحدث مع الآخرين.

Build their confidence, self-esteem and independence

Talk to and about your child in a positive way. Encourage positive behaviours with praise. For example, try saying "I love it when you play gently" instead of "you're always so rough".

بناء ثقته واحترامه لذاته واستقلالته

تحدثي مع وعن طفلك بطريقة إيجابية. شجعي السلوك الجيد بالمديح. مثلاً، جربي قول "أنا أحبك عندما تلعب بلطف" بدلا من قول "أنت دائما تلعب بخشونة".

Allow them, where possible, to make choices and decisions, for example: "Do you want to wear your blue coat or your yellow coat?" This can help avoid arguments about wearing a coat. Allow them and encourage them to be as independent as possible, for example when dressing or feeding themselves.

Encourage your child to experience new situations. This will help their confidence to grow.

Remember that all children develop at their own pace. Encourage your child, but try not to force them to achieve milestones before they are ready.

Learn to accept what your child can and cannot do. We all have strengths and weaknesses.

اسمحي لطفلك، كلما أمكن ذلك، باتخاذ الخيارات والقرارات، على سبيل المثال: "هل تريد ارتداء معطفك الأزرق أو معطفك الأصفر؟" يمكن أن يساعدك هذا في تجنب النقاش حول ارتداء معطف. اسمحي له وشجعيه على أن يكون مستقلاً قدر الإمكان، مثل ارتداء الملابس أو الأكل بنفسه.

شجعي طفلك على تجربة مواقف جديدة، وهذا سوف يساعد على نمو ثقته بنفسه.

تذكري أن جميع الأطفال ينمون حسب وتيرتهم. شجعي طفلك، ولكن حاولي ألا تجبريه على تحقيق المعالم قبل أن يكون جاهزاً.

تعلمي قبول ما يمكن وما لا يمكن لطفلك القيام به. نحن نمتلك جميعاً نقاط قوة ونقاط ضعف.

Respect your child

All children deserve to be treated with courtesy and dignity, just like adults. Your child learns respect from what you do.

For example, suppose you correct your child for misbehaviour. Later, you find out that you were wrong. You can show them the appropriate way to behave by saying that you were wrong and you are sorry.

Helping your child to manage their feelings

Your child's feelings are important, and helping your child to name or label their emotions helps them to express them. Try to encourage your child and show them positive ways to manage big feelings like worry, anger and frustration.

Be a role model. Your child will watch how you deal with certain feelings and may copy your behaviour.

Empathy is the ability to "walk in another person's shoes" or see the world from someone else's point of view.

Empathy starts to emerge between ages 2 to 3. This is when children begin to show empathic concern for other children around the same age. For example, becoming distressed by another child's distress.

Empathy develops gradually. It takes more time (around ages 4 to 5) for your child to think about the perspective of others.

You can encourage the development of empathy by helping your child to name their feelings and showing ways to positively deal with feelings.



احترمي طفلك

يستحق جميع الأطفال معاملتهم بلطف وكرامة، مثل البالغين تماماً. يتعلم طفلك الاحترام مما تفعلينه.

افترضى مثلاً أنك أصلحت طفلك بسبب سلوكه. وفي وقت لاحق، تكتشفين بأنك كنت مخطئة. يمكنك أن توضحى له الطريقة المناسبة للتصرف بقولك إنك كنت مخطئة وأنك آسفة.

مساعدة طفلك على إدارة مشاعره

تعد مشاعر طفلك مهمة، كما أن مساعدته على تسمية وتمييز عواطفه تساعد على التعبير عنها. حاولي تشجيع طفلك وأريه طرقاً إيجابية لإدارة مشاعره الكبيرة مثل القلق والغضب والإحباط.

كوني قدوته. سوف يشاهد طفلك كيف تتعاملين مع مشاعر معينة وقد يعيد سلوكك.

التعاطف هو القدرة على "وضع نفسك مكان الشخص الآخر" أو رؤية العالم من وجهة نظر شخص آخر.

يبدأ التعاطف في الظهور بين سن 2 إلى 3 سنوات. وهذا عندما يبدأ الأطفال في إظهار الاهتمام العاطفي مع الأطفال الآخرين في نفس العمر. مثل الشعور بالحزن بسبب حزن طفل آخر.

يتطور التعاطف تدريجياً. يستغرق طفلك وقتاً أطول للتفكير في الأمور من منظور الآخرين (في حدود عمر 4 إلى 5 سنوات).

يمكنك تشجيع نمو حس التعاطف من خلال مساعدة طفلك على تسمية مشاعره وإظهار طرق للتعامل الإيجابي مع المشاعر.

Keep to a routine

Children feel secure if things happen at roughly the same time each day. If you need to change anything, explain why.

How to guide your child's behaviour

As your child develops and begins to show their independence, you may find the ages between 2 and 5 to be an exciting and rewarding time.

In some ways, your life may become easier as your child starts to do more things for themselves. But this can also be a challenging time for young children and for parents.

Your child begins to learn what they like and dislike. They do not have the language to express this, and do not know how to deal with big feelings. Sometimes this can result in behaviours that are difficult to manage, like tantrums, irrational demands and even aggressive behaviour.

As a parent you have an important job to do as you begin to teach your child about the types of behaviours that are acceptable for their age. How you respond to difficult behaviours will help your child to manage difficult situations in the future.

Remember that your young child is not able to see the world from anyone else's point of view. Try not to react, even though this is hard. Encourage positive behaviour by setting clear rules and boundaries. Give your child lots of positive attention when they behave well.

Children thrive in a loving, low-conflict, safe and predictable environment. Allow your child the opportunity to be more independent and to make decisions for themselves. Although they may make mistakes, this is part of learning.

Dealing with your feelings if your child has difficult behaviours

- 'Tune in' to how you are feeling yourself. Try not to react immediately. Take a moment to think about how to respond.
- See your child's behaviour as a normal part of development. This is not the same as giving in to their every demand. But if you understand why they are reacting the way they are it is easier to respond with empathy.

الحفاظ على روتين

يشعر الأطفال بالأمان أكثر إذا حدثت الأمور في نفس الوقت تقريبا يوميا. إذا كنت بحاجة لتغيير شيء ما فقمومي بشرح السبب له.

كيفية توجيه سلوك طفلك

بينما يتطور طفلك ويبدأ في إظهار استقلالته، قد تجد أن الأعمار بين 2 و 5 سنوات هي أوقات ممتعة ومجزية.

في بعض النواحي، قد تصبح حياتك أسهل حيث يبدأ طفلك في فعل المزيد من الأشياء بنفسه. ولكنه يمكن أن يكون أيضا وقتا صعبا للأطفال الصغار والوالدين.

يبدأ طفلك في معرفة ما يحب ويكره، ولكنه لا يملك اللغة للتعبير عن ذلك، ولا يعرف كيف يتعامل مع المشاعر الكبيرة. وهذا في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات يصعب إدارتها، مثل نوبات الغضب والمطالب غير المنطقية وحتى السلوك العدواني.

بصفتك أحد الوالدين، يعتبر البدء في تعليم طفلك أنواع السلوكيات المقبولة في سنه عملا مهما. إن ردك على السلوكيات الصعبة سيساعد طفلك على إدارة المواقف الصعبة في المستقبل.

تذكر أن طفلك الصغير غير قادر على رؤية العالم من وجهة نظر أي شخص آخر. حاولي ألا تستجيبين، رغم أن هذا صعب. شجعي السلوك الإيجابي من خلال وضع قواعد وحدود واضحة. وأعط طفلك الكثير من الانتباه الإيجابي عندما يتصرف بشكل جيد.

ينمو الأطفال في بيئة محبة وخالية من الصراعات وآمنة ومتوقعة. أعط طفلك الفرصة ليكون أكثر استقلالية ويتخذ القرارات الخاصة به. على الرغم من أنه قد يرتكب الأخطاء، إلا أن هذا جزء من التعلم.

تعامل مع مشاعرك إذا كان لدى طفلك سلوكيات صعبة

- "قومومي بكتمان" ما تشعرين به. حاولي ألا تظهرين رد فعل على الفور. خذي لحظة للتفكير في كيفية ردك.
- انظري لسلوك طفلك على أنه جزء طبيعي من النمو. هذا ليس مماثلا لتلبية كل طلباته، لكن إذا فهمت سبب تصرفه بتلك الطريقة سيكون من السهل عليك التجاوب بالطريقة المناسبة.

- You cannot force your child to behave in a certain way. The only thing you can directly control is how you respond to the situation. Feeling angry and frustrated is normal, but tuning in and seeing your child's point of view helps you not to react in anger.

Tips for encouraging positive behaviours

As a parent, you can support your child to:

- be confident
- get on well with their family and other children
- learn new skills and behaviours
- become more independent over time, solve problems and be able to do more things for themselves as they grow

The following tips can help:

Notice and praise good behaviour

No matter how small the good behaviour is, praise it as soon as you see it. Your child will love the attention, and repeat the behaviour so that they can get more attention.

Praise the specific behaviour you want to see more of. Say things like: "Thanks for tidying your toys away, I really like the way you put them in the basket." That way they will know what you are praising them for and will be more likely to repeat it.

Have clear rules and boundaries

They need to be short, easy to understand, fair and apply to everybody in the home.

Use positive instead of negative words – for example say "please sit down when you're eating" instead of "don't run around with food". Be consistent so children get to know these rules.

Model good behaviour

You are your child's role model and they are likely to copy what you do. So, if you act calmly and respectfully it can encourage your child to do the same.

Anticipate problems

If you know you are going to be waiting somewhere for a period of time, think of activities you and your child can do together to keep them occupied.

Problems are more likely to occur when your child is hungry or tired. Having healthy snacks to hand is often a good idea. Try not to plan activities during nap time or close to bedtime.

- لا يمكنك إجبار طفلك على التصرف بطريقة معينة. الشيء الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه مباشرة هو ردة فعلك على الموقف. يعد شعورك بالغضب والإحباط أمرا طبيعيا لكن الرزانة ورؤية وجهة نظر طفلك يساعدك على عدم الرد بغضب.

نصائح لتشجيع السلوك الإيجابي

بصفتك أحد الوالدين، يمكنك دعم طفلك لكي:

- يكون واثقا بنفسه.
- يتكون له علاقة جيدة مع العائلة والأطفال الآخرين.
- يتعلم مهارات وسلوكيات جديدة.
- يكون مستقلا أكثر مع الوقت، ويحل المشكلات ويقوم بعمل المزيد من الأمور لنفسه مع كبره في السن.

يمكن للنصائح التالية أن تساعد:

لاحظي وامدحي السلوك الجيد

قومي بمدح السلوك الجيد بمجرد رؤيته بغض النظر عن مدى صغر هذا السلوك. سيحب طفلك هذا الانتباه، ويكرر السلوك حتى يتمكن من الحصول على مزيد من الانتباه.

امدحي السلوك المحدد الذي تريدين رؤية المزيد منه. قولي أشياء مثل: "شكرا على تنظيم ألعابك، أنا حقا أحب الطريقة التي وضعتهم بها في السلة". وبهذه الطريقة سيعرف ما الذي تمدحيه عليه وعلى الأرجح سوف يكرره.

ضعي قواعد وحدود واضحة

يجب أن تكون قواعد قصيرة ويسهل فهمها وعادلة وأن تنطبق على جميع من في المنزل.

استخدمي الكلمات الإيجابية بدل من السلبية - مثلا، قولي "أرجوك اجلس عندما تتناول الطعام" بدلا من "لا تجري بالطعام". كوني ثابتة حتى يعرف الأطفال هذه القواعد.

كوني قدوة في السلوك الجيد

أنت قدوة طفلك وفي الغالب سيقوم بتكرار ما تفعلينه. لذلك إذا تصرفت بهدوء واحترام، فذلك سيشجع طفلك على فعل الشيء نفسه.

توقع المشاكل

إذا كنت تعلمين أنك ستنتظرين في مكان ما لفترة من الزمن، فكّري في الأنشطة التي يمكنك القيام بها مع طفلك لإبقائه منشغلا.

من المرجح أن تحدث المشكلات عندما يكون طفلك جائعا أو متعبا. إن حمل وجبة خفيفة صحية معك لإعطائه إياها يعد فكرة جيدة. حاولي ألا تضعي خططا للأنشطة خلال وقت القيلولة أو بالقرب من موعد وقت النوم.

Keep to a routine

Children feel secure if things happen at roughly the same time each day. If you need to change anything, explain why.

Consistency

If you are co-parenting it's important to be aware that sometimes parents can have different styles. Try to be respectful of each other and compromise. It is less confusing for your child if you are both consistent with discipline.

الحفاظ على الروتين

يشعر الأطفال بالأمان أكثر إذا حدثت الأمور في نفس الوقت تقريبا يوميا. إذا كنت بحاجة لتغيير شيء ما فاشرحي له السبب.

التناسق

إذا كنت تشاركون الوصاية على طفلك، فمن المهم أن تدريكي أنه في بعض الأحيان قد يكون لكل من الوالدين أنماط مختلفة. حاولا احترام بعضكما وإيجاد تسوية. سيكون طفلك أقل عرضة للارتباك إذا كنتما متسقين بخصوص قواعد السلوك.

Parenting programmes and courses

If you would like to know more about ways to encourage your child's positive behaviour, look out for parenting programmes in your area.

These programmes deliver training to support parents by introducing a range of parenting strategies that can support positive behaviours and also help to manage misbehaviours. See page 15 for more information on parenting courses.

البرامج والدورات التي يتم تنظيمها للوالدين

إذا كنت ترغبين في معرفة المزيد من طرق تشجيع السلوك الإيجابي لطفلك، فابحثي في منطقتك عن البرامج التي يتم تنظيمها للوالدين.

تقدم هذه البرامج تدريبا لدعم الوالدين من خلال تقديم مجموعة من استراتيجيات الأبوة/الأمومة التي يمكن أن تدعم السلوكيات الإيجابية وتساعد كذلك في إدارة السلوكيات السيئة. انظري الصفحة 15 لمزيد من المعلومات حول الدورات التي يتم تنظيمها للوالدين.

If your child misbehaves

Even a child who is well behaved most of the time will, from time to time, test boundaries and limits. It is important to think ahead to how you will manage this behaviour when it happens.

Stay as calm as you can and do not get upset or angry. Remember that this is all part of your child's normal growth and development. They are learning from your reaction to their misbehaviour. It is your choice as a parent to decide which strategies you use with your child.

Some tips include:

If the behaviour is minor

Ignore the behaviour if it is minor and your child or others are not being put at risk by it. Your child will realise they will not get attention for this behaviour and, generally, if they don't get attention for it, they will stop.

If minor misbehaviour continues

You need to act if minor misbehaviour continues. Try not to shout, as if you react calmly your child is more likely to react calmly in future. A firm explanation is usually more effective.



إذا كان طفلك يسيء التصرف

حتى الطفل الذي يتصرف بشكل جيد معظم الوقت، قد يختبر الحدود والقواعد من وقت لآخر. من المهم أن تفكري مسبقا في كيفية إدارة هذا السلوك عند حدوثه.

ابقي هادئة بقدر الإمكان ولا تشعرين بالغضب أو الاستياء. تذكري بأن هذا جزء من النمو والتطور الطبيعي لطفلك. فهو يتعلم من رد فعلك على تصرفه السيء. بصفتك أحد الوالدين فإن الاستراتيجيات التي تستخدمينها مع طفلك هي من اختيارك.

تشمل بعض النصائح

إذا كان السلوك بسيط

تجاهل السلوك إذا كان بسيطا ولم يتعرض طفلك أو غيره للخطر. سوف يدرك طفلك أنه لن يشد انتباهك بهذا السلوك، وغالبا، عندما لا يحظى بالانتباه منه فسيتوقف عن فعله.

إذا تواصل السلوك السيء البسيط

تحتاجين إلى التصرف إذا استمر سوء السلوك البسيط. حاولي ألا تصرخي، فعندما تكون ردة فعلك هادئة، فمن المرجح أن تكون ردة فعل طفلك هادئة في المستقبل. التفسير الصارم عادة ما يكون أكثر فعالية.

Act quickly, have a plan in place and be consistent. If you don't follow through with what you said would happen, children quickly learn from this and will be less likely to stop the misbehaviour.

Make it clear that it is the misbehaviour that is wrong and not your child. This is important as it may affect their self-esteem if you criticise them rather than what they have done. For example, instead of saying: "You are a naughty girl. Why can't you be good?" you could say: "Aoife, throwing food is not nice. Please eat your sandwich and don't throw food."

Plan ahead. It is always best to deal with issues like tiredness or hunger that might cause your child to be upset or misbehave. For example, if shopping time clashes with nap time, wait until after nap time to go shopping. If you go shopping with a child who is tired they may be more likely to misbehave.

If the misbehaviour is more serious and your child is over 3

1. Remove your child from where they are misbehaving.
2. Explain that this behaviour is not acceptable and why it is not acceptable.
3. Tell them that they can return to the activity when they calm down. Only allow your child to return to the activity when they have calmed down.

If the behaviour is particularly serious, you can discipline them. Over the next few pages, we suggest some of the strategies such as 'time out' that you can use.

Consequences that fit the misbehaviour

If children are fighting over a toy or activity, you can remove that toy or activity for a short period of time. Explain that you expect them to play nicely and you will only return the toy or activity when they calm down. When you return the toy or activity, explain the rules again. If the fighting happens again, take away the toy or activity for a longer period.

Reward charts

Reward charts can be helpful but they need to be specific if you want to target a particular behaviour problem. For example, if your child is hitting, look for two times during the day when they are not hitting anyone. Praise your child and put two stickers on the reward chart.

When your child has a certain amount of stickers, reward them with a treat like a trip to the park or a small toy. It is better if the treats are not food.

تصرفي بسرعة، وضعي خطة وكوني ثابتة. إذا لم تنفذي ما قلت بأنه سيحدث، فسيتعلم الطفل سريعاً من هذا وسيكون من غير المرجح أن يوقف هذا السلوك.

أوضح له بأن السلوك هو الخاطئ وليس شخصه. وهذا مهم لأنه قد يؤثر على تقديره لذاته إذا وبخته هو بدلا من فعلته. مثلا، بدلا من القول: "أنت فتاة شقية، لماذا لا يمكنك أن تكون جيدة؟" يمكنك أن تقول: "أيفي، رمي الطعام ليس جيدا. رجاء قومي بأكل شطيرتك ولا ترمي الطعام."

خططي مسبقا، من الأفضل دائما التعامل مع مشكلات مثل التعب أو الجوع التي قد تتسبب في غضب طفلك أو سوء تصرفه. مثلا، إذا كان وقت التسوق يتداخل مع وقت القيلولة، فانتظري حتى فوات وقت القيلولة للتسوق. إذا ذهبت للتسوق مع طفل متعب، فمن الأرجح أن يُسيء التصرف.

إذا كان سوء السلوك أكثر خطورة وكان عمر طفلك أكبر من 3 سنوات

1. خذي طفلك من المكان الذي أساء فيه التصرف.
2. اشرحي له بأن هذا التصرف غير مقبول ولماذا هو ليس مقبولا.
3. أخبريه بأنه بإمكانه العودة إلى النشاط عندما يهدأ. اسمحي لطفلك بالعودة إلى النشاط عند هدوءه فقط.

إذا كان السلوك خطيرا فعلا، فيمكنك تأديبه. خلال الصفحات القليلة التالية، سنقترح عليك بعض الاستراتيجيات مثل "المهلة" التي يمكنك استخدامها.

العواقب التي تُناسب سوء السلوك

إذا كان الأطفال يقاتلون على لعبة أو نشاط ما، فيمكنك سحب تلك اللعبة أو النشاط لفترة قصيرة من الزمن. اشرحي لهم بأنك تتوقعين منهم أن يلعبوا بلطف وأنك ستعيدين اللعبة أو النشاط عندما يهدؤون فقط. عندما تعيدين اللعبة أو النشاط، اشرحي لهم القواعد مرة أخرى. إذا حدث القتال مرة أخرى، فقمي بسحب اللعبة أو النشاط لفترة أطول من الوقت.

مخطط المكافآت

يمكن أن تكون مخططات المكافآت مفيدة ولكن يجب أن تكون محددة إذا كنت تريد استهداف مشكلة سلوكية معينة. مثلا، إذا كان طفلك يضرب الآخرين، ابحتي عن مرتين في اليوم عندما لا يقوم فيها بضرب أي شخص، وادمحيه وضعي له ملصقين على مخطط المكافآت.

عندما يكون لدى طفلك كمية معينة من الملصقات، كافئيه بشيء ما مثل رحلة إلى الحديقة أو لعبة صغيرة. من الأفضل أن تكون المكافآت ليست أطعمة.

Time out

Time out is a way to take a child who is misbehaving out of a stressful situation for a short time. It gives you and your child a chance to calm down before re-joining others. It is important that they know that it is their misbehaviour that is being corrected and not them as a person.

Time out is not useful if your child:

- is under three years old and does not understand why they are being disciplined
- has special needs and is unable to co-operate with you in spending time alone

For time out to work, your child must be able to know:

- what they did wrong
- what they should have done instead
- that they will get a chance to behave as you expect them to. Once they behave the way you want them to they will get a chance to rejoin an activity

When to use time out

Time out should not be used as a punishment. It should be seen as a chance to take a break. Try not to use time out when you are angry. Rather, use it when your child is so out of control (kicking, throwing, biting) that they will not accept comfort from you. When that happens, you and your child will both benefit from taking a break.

Your child needs to be very clear about what behaviour will lead to time out. Some examples are hitting, biting or throwing things even after you ask them to stop.

You may wish to give your child a warning to change their behaviour before you use time out. If you do give a warning, make sure you follow through with time out if their unacceptable behaviour continues. It is important that everyone who cares for your child will stick to the small list of misbehaviours that your child knows will lead to time out.

Do not use time out for other minor misbehaviours in the heat of the moment.



المهلة

المهلة هي وسيلة لأخذ الطفل الذي يسيء التصرف من موقف يسبب الضغط النفسي لفترة قصيرة. تمنحك المهلة أنت وطفلك فرصة ليهدأ كلاكما قبل الانضمام مجددا للآخرين. من المهم أن يعرف طفلك أن سلوكه الخاطئ هو الذي يتم تصحيحه وليس هو كشخص.

لن تفيد طريقة المهلة إذا كان طفلك:

- أقل من ثلاث سنوات ولا يستوعب سبب تأديبه.
- لديه احتياجات خاصة وغير قادر على التعاون معك على قضاء وقت منفرد.

لكي تنجح طريقة المهلة، يجب أن يعرف طفلك:

- ما الفعل الخاطئ الذي ارتكبه.
- ما الذي كان ينبغي عليه القيام به بدلا من ذلك.
- بأنه سيحصل على فرصة للتصرف كما تتوقعين منه. بمجرد أن يتصرف بالطريقة التي تريدينها منه، فإنه سيحصل على فرصة للعودة للنشاط.

متى تستعملين المهلة

لا ينبغي أن تستخدم طريقة المهلة كعقاب. ينبغي أن ينظر إليها باعتبارها فرصة لأخذ قسط من الراحة. حاولي ألا تستخدمها عندما تشعرين بالغضب. بل استخدمها عندما يكون طفلك خارج السيطرة (يركل ويرمي وبعض) حيث لا يقبل بالراحة منك. عند حدوث هذا، ستستفيد أنت وطفلك من الاستراحة.

يجب أن يكون السلوك الذي سيؤدي إلى المهلة واضحا جدا لدى طفلك. تشمل بعض الأمثلة الضرب، والعض وإلقاء الأشياء حتى بعد أن تطلبي منه التوقف.

قد ترغبين في تحذير طفلك ليُغير سلوكه قبل استخدام المهلة. إذا حذرت، فتأكدي من أن تقومي بالمهلة إذا استمر سلوكه غير المقبول. من المهم أن يلتزم كل من يهتم بطفلك بالقائمة الصغيرة للسلوكيات السيئة التي يعرف طفلك أنها ستؤدي إلى المهلة.

لا تستعملي المهلة للسلوكيات السيئة البسيطة الأخرى في حرارة الموقف.

Steps for successful time out

Create a safe space

Identify a safe quiet place for your child to sit where there are no distractions. Good places are a chair or beanbag by the wall or on the bottom step of the stairs. You can see your child and be near them. Talk to your child about what this space is for: "This is a place where we go to take a break and calm down."

Name the space

Giving the space a name can help, like 'calming corner'.

Guide your child to the space calmly

If your child behaves in an unacceptable way such as hurting someone or refusing to hold hands when crossing the road, then you simply tell them what has happened: "Sofia you have hurt your brother. That behaviour is not allowed. You need to go to the calming corner and when you have calmed down you can come back to play."

If they leave the space

If your child comes out of the time out area before their time is up and wants to re-join the play, place them back in the time out area, provided they will be safe there. After they have stayed calm for the period of time you intended, allow them to re-join the group.

How long to leave your child in time out

Time outs don't have to be long to be effective. A rough guide is one minute of time out for every year of age. For example, a four-year-old should be in time out for a maximum of four minutes. Use a timer as this will help your child to learn that when the time is up, you will check back in with them.

After the time out period

At the end of time out, do not start nagging your child about their previous misbehaviour. Simply try to return to positive attention. When you notice your child behaving well again, give them praise so that they can see this is the behaviour you like and want to see more of.

Alternatives to time out – 'time in' and planned ignoring

'Time in'

If your child is out of control but will accept soothing from you, physically comfort your child to help them calm down. For example, give them a hug. This is not giving in. This is helping your child to calm down so that the situation can be handled in a calm way.

خطوات للمهلة الناجحة

اصنعي مكانا آمنا

حدد مكانا هادئا وآمنا ليجلس فيه طفلك بدون أي ملهيات. الأماكن الجيدة قد تكون كرسيًا أو كيسًا من القماش بجانب الحائط أو آخر درجة في أسفل الدرج. تستطيعين رؤية طفلك وأن تكوني بالقرب منه. تحدثي إليه حول الهدف من هذا المكان: "هذا مكان نذهب إليه للاستراحة ولكي نهدأ".

قومي بتسمية المكان

قومي بمنح تسمية للمكان، مثل ركن الهدوء.

أرشدي طفلك بهدوء إلى المكان

إذا تصرف طفلك بطريقة غير مقبولة مثل إيذاء شخص أو رفض حمله عند عبور الطريق، فأخبريه ببساطة بما حدث: "صوفيا لقد أذيت أخاك. هذا السلوك غير مسموح به. عليك الذهاب إلى ركن الهدوء، وعندما تهدئين، يمكنك العودة للعب".

إذا قام بتترك المكان

إذا ترك طفلك منطقة المهلة قبل انتهاء الوقت ورجب في الانضمام مجددًا إلى اللعبة، فأعيديه إلى منطقة المهلة، شريطة أن يكون في أمان هناك. بعد أن يلتزم بالهدوء طوال الفترة الزمنية التي وضعتها، اسمحي له بالانضمام مجددًا إلى المجموعة.

لكم من الوقت تتركين طفلك في المهلة

لا يجب أن تكون المهلات طويلة حتى تكون فعالة. حسب الدليل فهي تقريبا تكون دقيقة لكل سنة من العمر. مثلا، يجب أن يبقى الطفل البالغ من العمر أربع سنوات في مهلة لمدة أربع دقائق كحد أقصى. استخدم ساعة لأن ذلك سيساعد طفلك على معرفة أنه عندما ينتهي الوقت، فإنك ستعودين إليه مجددًا.

بعد وقت المهلة

بعد انقضاء وقت المهلة، لا تبدئي في التذمر بشأن السلوك السابق لطفلك. حاولي العودة إلى الاهتمام الإيجابي بكل بساطة. عندما تلاحظين أن طفلك يتصرف جيدا مرة أخرى، اثني عليه حتى يتمكن من رؤية أن هذا هو السلوك الذي يعجبك وترغبين في رؤية المزيد منه.

بدائل للمهلة- "وقت شامل" وتجاهل مدروس

'الوقت شامل'

إذا كان طفلك خارجا عن السيطرة لكنه يقبل تهدئتك له، فأرحي طفلك جسديا لمساعدته على الهدوء. مثلا، عانقيه. هذا ليس استسلاما، بل هو مساعدة لطفلك على الهدوء حتى يتمكن من التعامل مع الموقف بطريقة هادئة.

Planned ignoring

If your child is out of control but not harming themselves or others, ignoring the behaviour can be helpful. Paying attention to something else, like a truck passing the home, can distract your child and help move them from the distressing situation.

التجاهل المدروس

إذا كان طفلك خارجاً عن السيطرة ولكنه لا يؤذي نفسه أو غيره، فقد يساعد تجاهل سلوكه. يمكن للانتباه لشيء آخر، مثل الشاحنة التي تمر بجانب المنزل، أن يصرف انتباه طفلك ويساعده على الخروج من الموقف المقلق.

When you are managing misbehaviour

- ✓ Stay calm.
- ✓ Be realistic in what you expect from your child (for example many small children cannot handle long shopping trips).
- ✓ Tell your child how you expect them to behave.
- ✓ Explain what is wrong when your child does misbehave.
- ✓ Set a good example.
- ✓ Use time out or alternatives.
- ✓ Remember your child is not doing this on purpose. Challenging behaviour is a normal part of their growth and development.
- ✓ Ask for help – it is normal to feel angry and frustrated at times.
- ✓ Ask for advice, especially if the behaviour continues and you feel lost.
- ✓ Look out for parenting programmes in your area. You could learn strategies to help you promote positive behaviour.

عندما تتعاملين مع السلوك السيء

- ✓ ابقى هادئة.
- ✓ كوني واقعية بخصوص ما تنتظرينه من طفلك (مثلاً، لا يمكن للعديد من الأطفال الصغار التعامل مع رحلات التسوق الطويلة).
- ✓ أخبري طفلك عن السلوك الذي تتوقعينه منه.
- ✓ أخبري طفلك عن الخطأ الذي ارتكبه عندما يسيء التصرف.
- ✓ كوني قدوة جيدة
- ✓ استعملي المهلة أو بدائل أخرى.
- ✓ تذكري أن طفلك لا يفعل هذا عن قصد. السلوك الصعب جزء من نموه وتطوره.
- ✓ اطلبي المساعدة- من الطبيعي أن تشعر بالغضب والإحباط.
- ✓ اطلبي النصيحة، خاصة إذا استمر السلوك السيء وشعرت بالضياع.
- ✓ ابحثي عن البرامج المخصصة للوالدين في منطقتك. يمكنها أن تعلمك استراتيجيات لمساعدتك على تحفيز السلوك الإيجابي.

Tantrums

Tantrums are very common. A tantrum is your growing child's way of expressing their feelings.

During a tantrum, your child may do things like shout, scream, kick, bite, throw themselves to the floor or throw things about. Tantrums tend to become less frequent by the time your child reaches the age of 3.

نوبات الغضب

إن نوبات الغضب شائعة جداً. هي طريقة تعبير طفلك النامي عن مشاعره.

أثناء نوبة غضب، قد يقوم طفلك بأشياء مثل الصراخ أو الصياح أو الركل أو العض أو رمي نفسه على الأرض أو رمي أشياء. تميل نوبات الغضب إلى أن تصبح أقل تواتراً في الوقت الذي يبلغ فيه طفلك سن الثالثة.

Did you know?

Believe it or not, tantrums can be a positive thing. They are an opportunity to teach your child how to manage frustration and anger. Being able to deal with challenges and with big feelings like anger, and to express them in appropriate ways, are important life skills.

هل تعلمين؟

صديقي أو لا، يمكن لنوبات الغضب أن تكون شيئاً إيجابياً. هي فرصة لتعليم طفلك كيفية إدارة شعوره بالإحباط والغضب. تعد القدرة على التعامل مع التحديات والمشاعر الكبيرة مثل الغضب والتعبير عنها بطرق مناسبة من المهارات المهمة في الحياة.

Not all children have tantrums, and for some they may only occur occasionally. For other children, tantrums are more frequent. It can be stressful for parents to see their child having a tantrum. Being in public adds an extra element of stress. You may feel embarrassed when your child has a tantrum in public. When you feel embarrassed, it is harder to remain calm.

There are some things you can do to help you to deal with tantrums when they happen.

Tips for managing tantrums

It can be very difficult to stay calm when your child is having a tantrum. You may not realise it, but even when they are having a tantrum your child is watching you to see how you react. When you stay calm you are modelling the behaviour you would like them to have. Your calmness will help your child to feel safe.

Some of the tips on page 101 may be helpful in addition to the tips below.

Think about why the tantrum is happening

By having a tantrum your child is expressing what they are feeling. Perhaps they are hungry or tired. Maybe they do not want to share a toy with another child. Perhaps they are feeling jealous.

Understanding why the tantrum is happening can help you to deal with it. After all, we all feel angry and frustrated at times. We just express it differently.

Prevention

You can sometimes help prevent tantrums if you avoid letting your child become too hungry or tired. Keep shopping trips short.

Saying “no”

When you say “no”, say it firmly and calmly and offer your child another option. For example, encourage other good aspects of their behaviour, such as getting them to join in play with you and others. Remember, it is the tone of your voice and their understanding of the word “no” that is important to learn at an early age.

Be consistent

Don't change your mind just because your child is having a tantrum. If the tantrum has happened because you have said “no” to something, do not say “yes” no matter how tempted you may be. It might resolve this tantrum, but soon your child will realise that tantrums result in them getting what they want.



لا يعاني كل الأطفال من نوبات الغضب، وبالنسبة للبعض فقد تحدث في بعض الأحيان فقط. أمّا بالنسبة للأطفال الآخرين، فإن نوبات الغضب تحدث كثيراً. قد يكون من المجهد بالنسبة للوالدين رؤية طفلهم يعاني من نوبة غضب. يزيد التواجد في الأماكن العامة من التوتر، وقد تشعرين بالحرج عندما يعاني طفلك من نوبة غضب في الأماكن العامة. وعندما تشعرين بالحرج، فمن الصعب أن تظلي هادئة.

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في التغلب على نوبات الغضب عند حدوثها.

نصائح لإدارة نوبات الغضب

قد تجدين صعوبة بالغة في البقاء هادئة عندما يعاني طفلك من نوبة غضب. قد لا تدريين هذا، ولكن حتى عندما يكون طفلك في نوبة غضب، فإنه يراقبك لمعرفة رد فعلك. عندما تبقيين هادئة، فأنت تقومين بتصوير السلوك الذي تريدين لطفلك أن يتحلى به. هدوئك سيساعد طفلك على الشعور بالأمان.

بعض النصائح في الصفحة 101 قد تكون مفيدة بالإضافة إلى النصائح الواردة في الأسفل.

فكري في سبب حدوث نوبة الغضب

يعبّر طفلك عما يشعر به عبر نوبة الغضب. ربما هو جائع أو متعب. ربما لا يرغب في مشاركة لعبة ما مع طفل آخر. ربما يشعر بالغيرة.

إن فهم سبب حدوث نوبة الغضب يمكن أن يساعدك في التعامل معها. ففي النهاية، كلنا نشعر بالغضب والإحباط في بعض الأحيان. نحن فقط نعبر عنها بشكل مختلف.

الوقاية منها

يمكنك أحياناً منع نوبات الغضب عن طريق عدم ترك طفلك يشعر بالتعب أو الجوع الشديدين. وجعل رحلات التسوق قصيرة.

قول “لا”

عندما تقولين “لا”، فقوليها بحزم وهدوء وأعرضي على طفلك خيار آخر. مثلاً، شجعي الجوانب الأخرى الجيدة لسلوكه، مثل جعله ينضم إلى اللعب معك ومع الآخرين. تذكر أن نغمة صوتك وفهمه لكلمة “لا” هي أمور من المهم أن يتعلمها في سن مبكرة.

كوني ثابتة

لا تعيري رأيك فقط لأن طفلك يعاني من نوبة غضب. إذا حدثت نوبة غضب لأنك قلت “لا” لشيء ما، فلا تقولي “نعم” بغض النظر عن مدى رغبتك في فعل ذلك. لأن ذلك قد يُنهي نوبة الغضب هذه، ولكن سرعان ما يدرك طفلك أن نوبات الغضب تؤدي إلى حصوله على ما يريد.

Wait it out

Sometimes there is nothing you can do except wait for the tantrum to pass. This can feel like a very long time, especially in public. Try not to feel embarrassed. Ignore other people who may be around, and focus on remaining calm. People with small children themselves are likely to be very sympathetic - it could be their child next!

Keep your child close

If possible, hug and reassure your child, talk out what you think may be going on in their head: "I know you're angry that you can't have sweets..."

Be sensitive to your child though. Some children will not want to be hugged or touched during a tantrum. Stay with your child to make sure they do not come to physical harm.

Reasoning with your child may not work

If your young child is too upset to listen to or understand what you are saying, they won't be open to logic.

Look after yourself

If you find yourself becoming angry or upset with your child's behaviour, see if you can get another adult to take over minding them while you take some time for yourself.

انتظار مرورها

أحياناً لا يمكنك القيام بأي شيء سوى انتظار انتهاء نوبة الغضب. قد يبدو هذا وكأنه وقت طويل للغاية، وخاصة في الأماكن العامة. حاولي ألا تشعرين بالحرج. تجاهلي الأشخاص الآخرين الذين قد يكونوا حولك، وركزي على البقاء هادئة. من المحتمل أن يعاطف معك الأشخاص الذين لديهم أطفالاً صغاراً - فقد يكون دور أطفالهم هو التالي!

إبقاء طفلك قريباً منك

احتضني طفلك وطمأنيه إذا كان ذلك ممكناً، وتحدثي عما تعتقدين أنه قد يحدث في رؤوسهم: "أعلم أنك غاضب لأنه لا يمكنك الحصول على الحلوى..."

كوني حساسة مع طفلك، فبعض الأطفال لن يقبلوا أن يتم عناقهم أو لمسهم أثناء نوبة الغضب. ابقِي مع طفلك للتأكد من عدم تعرضه للأذى الجسدي.

قد لا يفيد التفكير المنطقي مع طفلك

إذا شعر طفلك بالاستياء الشديد وكان لا يستمع ولا يستوعب ما الذي تقولينه، فإنه لن يتقبل المنطق.

اعتني بنفسك

إذا وجدت نفسك تشعرين بالغضب أو الاستياء من سلوك طفلك، فأُنظري ما إذا كان بإمكان شخص آخر بالغ أن يتولى أمر الاهتمام به بينما تأخذين بعض الوقت لنفسك.



Biting, hitting, kicking and other unacceptable behaviours

Many young children occasionally bite, hit and kick others. This might include other children or even a parent. It is normal for young children to test limits. These behaviours can happen because your child needs to express a strong feeling such as anger.

It may also be their way of telling you they need more personal space. Sometimes they are simply experimenting to see what will happen or what kind of a reaction they will get.

As your child grows older they should learn that these behaviours will hurt others. It is important that you teach your child that these behaviours are not acceptable. With time you will notice the times when these behaviours are more likely to occur and you may be able to prevent them from happening.

العض والضرب والركل والسلوكيات الأخرى غير المقبولة

يقوم العديد من الأطفال الصغار أحيانا بعض وضرب وركل الآخرين. قد يشمل هذا الأطفال الآخرين أو حتى أحد الوالدين. من الطبيعي للأطفال الصغار اختبار الحدود. يمكن أن تحدث هذه السلوكيات لأن طفلك يحتاج إلى التعبير عن شعور قوي مثل الغضب.

قد تكون أيضا طريقتهم في إخبارك بأنه بحاجة إلى مساحة شخصية أكبر. في بعض الأحيان يقومون بالتجريب ببساطة لمعرفة ماذا سيحدث أو نوع رد الفعل الذي سيحصل عليه.

مع تقدم طفلك في السن يجب أن يتعلم بأن هذه السلوكيات ستؤذي الآخرين. من المهم أن تُعلّم طفلك بأن هذه السلوكيات غير مقبولة. مع مرور الوقت، ستلاحظين الأوقات التي تحدث فيها هذه السلوكيات غالبا وقد تتمكنين من منع حدوثها.

Ways to prevent unacceptable behaviours

- Keep an eye on your child especially when they are around other children.
- Think about when these behaviours normally happen.
- If you see your child is about to bite, hit or kick, intervene to distract them. Show them an interesting book or toy.
- If you think your child bites, hits or kicks when they need personal space, keep an eye on the space around your child. "Jake, would you mind sitting over here so Anna has a bit of space?"
- Suggest ways to share and take turns. One strategy is to use an egg timer so children can see how long they have to play with the toy before sharing.

طرق لمنع حدوث السلوك غير المقبول

- انتبهي دائما لطفلك، خاصة عندما يكون في رفقة أطفال آخرين.
- فكّري متى تحدث هذه السلوكيات غالبا.
- إذا رأيت بأن طفلك على وشك العض أو الركل أو الضرب فتدخلِي لصرّف انتباهه. أريه كتابا أو لعبة مثيرة للاهتمام.
- إذا كنت تعتقدين بأن طفلك يعض أو يضرب أو يركل عندما يحتاج إلى مساحة شخصية، فانتهبي للمساحة المحيطة بطفلك. "جيك، هل تمانع في الجلوس هناك حتى يكون لانا مساحة صغيرة؟"
- اقترحي طرق للمشاركة والتناوب. إحدى الاستراتيجيات هي استخدام مؤقت البيضة حتى يتمكن الأطفال من معرفة المدة التي يتعين عليهم فيها اللعب باللعبة قبل مشاركتها.

How to deal with unacceptable behaviours

Be aware of your own feelings

Count to 10 or take a few deep breaths before you respond. If an older child is hitting their newborn baby brother or sister it is normal for your protective instincts to make you want to react with anger. Try and react calmly and gently.

Firmly but calmly state that the behaviour is wrong

For example: "No biting. Biting hurts. Look Jake is crying now." Keep it short and simple. It is important to not give much attention to the behaviour.

كيف تتعاملين مع السلوك غير المقبول

كوني على دراية بمشاعرك

عدي حتى 10 أو خذي بعض الأنفاس العميقة قبل أن تردّي عليه. إذا قام طفل بضرب أخيه أو أخته الرضّعة فسيكون من الطبيعي أن تدفعك غريزة الحماية الخاصة بك ليكون رد فعلك غاضبا. حاولي أن تجعلي رد فعلك هادئا ولطيفا.

قولي بحزم ولكن بهدوء بأن ذلك السلوك خاطئ

مثلا: "لا تعض. العض يؤلم، أنظر، جايك يبكي الآن" اجعليها قصيرة وبسيطة. من المهم عدم إيلاء الكثير من الاهتمام للسلوك.

Focus your attention on the child who was hurt

Show concern and sympathy to the child who has been hurt. By doing this, you are not giving attention to the child who has bitten, hit or kicked. Children love attention so by not giving them that attention, the unacceptable behaviour seems unrewarding. It also shows empathy for the child who was hurt.

If the other child tries to join in as you soothe the child who has been hurt, remind them to wait because their behaviour was unacceptable.

During playtime

Don't make the children play again together unless they want to.

It can help to think about activities that don't need children to share, like sand and water play. These may give them a chance to relax.

This takes time

Learning new skills takes time and you may have to respond to your child consistently like this a number of times.

Eventually your child will learn different ways of expressing their feelings.

ركزي انتباهك على الطفل المصاب

أظهري القلق والتعاطف مع الطفل الذي أصيب. من خلال القيام بذلك، أنت لا تهتمين بالطفل الذي قام بالعض أو الضرب أو الركل. يُحب الأطفال جلب الانتباه، ومن خلال عدم إعطائهم هذا الانتباه، يبدو السلوك غير المقبول غير مجديا، كما يظهر التعاطف مع الطفل المصاب.

إذا حاول الطفل الآخر أن ينضم لك وأنت تهدئين الطفل المصاب، فذكره بالانتظار لأن سلوكه كان غير مقبول.

خلال وقت اللعب

لا تجعلي الطفلين يلعبان معا مرة أخرى إلا إذا أرادا ذلك.

التفكير في الأنشطة التي لا تحتاج إلى أن يتشارك الأطفال فيها يمكن أن تساعد، مثل اللعب بالرمل والماء. هذا قد يمنحهم فرصة للاسترخاء.

هذا سيستغرق وقتا

يستغرق تعلم مهارات جديدة بعض الوقت وقد تضطرين إلى الاستمرار في الاستجابة لطفلك بهذه الطريقة عدة مرات.

في النهاية سيتعلم طفلك الطرق المختلفة للتعبير عن مشاعره.

Where to get advice

Contact your public health nurse, GP or GP practice nurse for more advice on coping with your child's developing behaviour.

If you are finding your child's behaviour stressful

Talk to your partner or a friend if you are feeling stressed, angry or upset about your child's behaviour.

If you feel you need more support or advice, contact:

- your local family resource centre
- your public health nurse
- your GP
- your GP practice nurse
- Parentline on 1890 927 277

من أين تحصلين على المساعدة

اتصلي بممرضة الصحة العامة أو طبيبك العام أو الممرضة الممارسة العامة للحصول على مزيد من النصائح حول التعامل مع سلوك طفلك النامي.

إذا كنت تجدين بأن سلوك طفلك مرهقا

تحدثي إلى شريك حياتك أو أحد أصدقائك إذا كنت تشعرين بالتوتر أو الغضب أو الانزعاج من سلوك طفلك.

إذا كنت تحتاجين إلى المزيد من الدعم أو النصائح، فتواصلي مع:

- مركز موارد الأسرة المحلي.
- ممرضة الصحة العامة الخاصة بك.
- طبيبك العام.
- ممرضتك الممارسة العامة.
- خط الوالدين على الرقم 1890 927 277.

Sharing

Sharing is an important skill that your child will need for school. They will also need this skill to help them get along with other children.

Don't expect smaller children to share. They don't usually develop this skill until they're between the ages of three and four. Smaller children will need lots of help to learn how to share and there are things you can do to help your child.

Helping your child learn to share

Keep an eye on your child when they are playing with other children.

Talk calmly and work it out

If the children begin fighting over a toy, game or book, calmly talk to them. Try to work through the conflict with them. With an older child, support them in trying to solve the problem or conflict themselves.

Keep an eye on your child

If they are about to grab a toy from another child, squat down beside them and ask them what the problem is. Ask what happened and repeat it so you are sure you understand what has just happened from their point of view. Ask them for their ideas on a solution to the problem. Choose a practical solution together.

Remove the cause of the fight

If children continue fighting over a toy or activity, remove it for a short time. Explain that you expect them to play nicely. Tell them you will return the toy or activity when they calm down. When you return it, explain the rules again. If the fighting happens again take it away again – this time for longer.

المشاركة

تعتبر المشاركة مهارة مهمة يحتاجها طفلك في المدرسة. سيحتاج أيضا إلى هذه المهارة لمساعدته على التوافق مع الأطفال الآخرين.

لا تتوقعي من الأطفال الصغار المشاركة. عادة لا يُطورون هذه المهارة حتى يكونوا في سن الثالثة أو الرابعة. سيحتاج الأطفال الصغار إلى الكثير من المساعدة لتعلم كيفية المشاركة، وهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك.

مساعدة طفلك على تعلم المشاركة

راقبي طفلك أثناء لعبه مع الأطفال الآخرين.

تحدثي بهدوء وِجِدِي الحل

إذا بدأ الأطفال في القتال على دمية أو لعبة أو كتاب، فتحدثي معهم بهدوء. حاولي حل الصراع معهم. إذا كان الطفل أكبر سنا، فادعيمي في محاولة حل المشكلة أو الصراع بنفسه.

راقبي طفلك

إذا كان على وشك سحب لعبة من طفل آخر، فاجلسي بجواره واسأليه عن المشكلة. اسأليه عما حدث وكرريه حتى تكوني متأكدة من أنك تفهمين ما الذي حدث للتو من وجهة نظره. اسأليه عن أفكاره لحل المشكلة و اختاري حلا عمليا معه.

أزيلي سبب القتال

إذا استمر الأطفال في القتال على لعبة أو نشاط، فقمي بأخذها لفترة قصيرة. اشرحي لهم بأنك تتوقعين منهم أن يلعبوا بلطف. أخبريهم بأنك ستعدين اللعبة أو النشاط عندما يهدؤون. وعند إعادته، اشرحي لهم القواعد مرة أخرى. إذا تقاتلوا مرة أخرى، فخذوها ثانية - هذه المرة لفترة أطول.

Ways to practice sharing

- Play games with your child where they must wait to take their turn – such as playing on a swing.
- Colour pictures and share a packet of crayons. They have to wait to use a colour if you are already using it.
- Remind them to say 'please' if they want something. Praise them for asking nicely and waiting their turn.
- For older children, play board games like snakes and ladders. Your child learns that they may not always win, but they can enjoy taking part in a group-based game. They also see other children or adults win or lose without getting upset.

طرق للتمرن على المشاركة

- العبي مع طفلك ألعابا يتعين عليه فيها الانتظار حتى يأخذ دوره - مثل اللعب على أرجوحة.
- لونوا الصور وتشاركوا في علبه أقلام التلوين. يجب عليه الانتظار لاستخدام اللون إذا كنت تستخدمينه.
- ذكريه أن يقول "أرجوك" إذا أراد شيئا. امدحيه على طريقة شكره الجيدة وانتظاره لدوره.
- بالنسبة للطفل الأكبر سنا، العبي معه ألعاب الطاولة مثل الثعابين والسلام. يتعلم طفلك أنه قد لا يفوز دائما، لكن يمكنه الاستمتاع بالمشاركة في لعبة جماعية. كما يرى بأن الأطفال أو البالغين الآخرين يفوزون أو يخسرون دون أن يستأذوا.

Sibling rivalry

It is normal for your older child or children to feel jealous at the arrival of a new brother or sister.

Many young children:

- go back to 'baby' behaviour, such as a child who is fully toilet trained wetting themselves again
- have tantrums again

What to do

The time and love you give to your older child or children and the way you deal with their behaviour is important. It is also crucial that they learn how to deal with other emotions as they grow.

Here are some tips to help your older child cope:

- Be patient and understanding with them.
- Try to keep the family routine as normal as possible for your older child.
- Encourage your older child to become involved, especially during times of play and reading.
- Do not force your older child to be too involved. They may not want to help.
- Your child will still need special one-on-one time with you to help them feel loved and secure. Try and make time for this each day, even if it's only for 10 or 15 minutes.



تنافس الأشقاء

من الطبيعي أن يشعر طفلك أو أطفالك الأكبر سناً بالغيرة عند وصول أخ أو أخت جديدة.

قد يقوم العديد من الأطفال الصغار بـ:

- العودة إلى سلوك "الرُّضْع"، مثل طفل مدرب على استعمال المرحاض بشكل دائم يبدأ في التبول على نفسه مجدداً.
- يبدأ في نوبات الغضب مجدداً.

ما الذي يجب فعله

إن الوقت والحب الذي تقدمين لطفلك أو أطفالك الأكبر سناً والطريقة التي تتعاملين بها مع سلوكهم مهمة. من المهم أيضاً أن يتعلموا كيفية التعامل مع المشاعر الأخرى أثناء نموهم.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدة طفلك الأكبر سناً على التأقلم:

- كوني صبورة ومتفهمة معه.
- حاولي ترك الروتين العائلي طبيعياً بقدر الإمكان بالنسبة لطفلك الأكبر.
- شجعي طفلك الأكبر على المشاركة خاصة في وقت اللعب أو القراءة.
- لا تجبري طفلك الأكبر على المشاركة كثيراً. فقد لا يريد أن يساعد.
- سيحتاج طفلك إلى وقت منفرد خاص معك لمساعدته على الشعور بمحبتك والأمان. حاولي تخصيص وقت للقيام بهذا يوميا، حتى وإن كان لمدة 10 أو 15 دقيقة.

Anxiety

It is normal for children to feel anxious about different things as they grow. Fears and worries are a normal part of life. Common fears in childhood include animals, insects, storms, water and the dark. These fears usually go away gradually on their own.

From about seven months to the age of three, children can be clingy, and can cry when separated from you. This is called separation anxiety.

Separation anxiety

Separation anxiety is a normal part of your child's development. Nearly all children experience separation anxiety at some stage. For some it may last longer than others.

القلق

من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالقلق حيال أشياء مختلفة أثناء نموهم. المخاوف والقلق أجزاء طبيعية من الحياة. تشمل المخاوف الشائعة في الطفولة الحيوانات والحشرات والعواصف والمياه والظلام. عادة ما تزول هذه المخاوف تدريجياً من تلقاء نفسها.

من حوالي سبعة أشهر إلى ثلاثة سنوات، يمكن أن يكون الأطفال متعلقون بك، ويمكنهم البكاء عند الانفصال عنك. وهذا ما يسمى بقلق الانفصال.

قلق الانفصال

يعتبر قلق الانفصال جزءاً طبيعياً من نمو طفلك، إذ يعاني جميع الأطفال تقريباً من هذا القلق في مرحلة ما. بالنسبة للبعض فقد يستمر لفترة أطول مقارنةً بالآخر.

Separation anxiety is a sign that your child knows how important you are to them. It shows that they have a strong attachment to you. But it can be very upsetting for parents.

You can help your child to understand and cope with their feelings. With your help, your child will learn that they will be ok and that you will return. Leaving your child with another caregiver is not going to damage them. It actually teaches them how to cope without you. This helps them to become more independent.

How to manage separation anxiety

Remember this will pass. Separation anxiety is completely normal. As your child gets older, they learn that you continue to exist even when you are out of sight.

Until that happens, don't let their separation anxiety stop them from having new experiences or spending time with friends. Don't let it stop you doing the things you need to do, like going to work or going shopping.

Try to leave your child with familiar people

If you are arranging new childcare, arrange a few visits to give your child the chance to get to know the new minder or minders while with you. Gradually build up the time your child spends with them.

Let your child know what you will do together later

This gives them something to look forward to. For example: "When Mammy comes back we are going to visit Nanny's house."

Leave something comforting with your child

Sometimes a scarf that smells like you, or a favourite toy can reassure your child while you are away.

Make saying goodbye a positive time

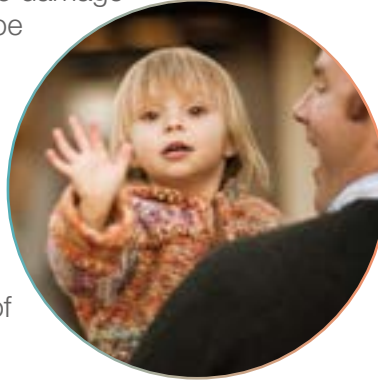
Smile and say goodbye in a confident happy way. Don't let your child see that you are sad or worried. Never sneak away without saying goodbye. Try to remember that through your saying goodbye and returning, your child is learning that when you leave, you will return.

Know when to get help

If your child remains upset for a long time after you leave, if they are very distressed, or if it is going on for a few weeks, speak to your GP or public health nurse.

قلق الانفصال هو علامة على أن طفلك يعرف مدى أهميتك بالنسبة له ودليل على تعلقه القوي بك. ولكنه يمكن أن يسبب الاستياء للوالدين.

يمكنك مساعدة طفلك على فهم مشاعره والتعامل معها. بمساعدتك، سوف يتعلم طفلك بأنه سوف يكون على ما يرام وأنتك ستعودين. ترك طفلك مع مقدم رعاية آخر لن يضره بل في الواقع هذا يعلمه كيفية التعامل بدونك كما يساعده على أن يصبح أكثر استقلالية.



كيفية التصرف مع قلق الانفصال

تذكري بأن هذا ظرفي. قلق الانفصال طبيعي تماماً. مع تقدم طفلك في السن، سيتعلم أنك ما تزالين موجودة حتى عندما تكونين بعيدة عن الأنظار.

حتى يحدث ذلك، لا تدعي قلق الانفصال يمنعه من الحصول على تجارب جديدة أو قضاء بعض الوقت مع أصدقاءه. لا تدعيه يمنعك من القيام بالأشياء التي تحتاجينها، مثل الذهاب إلى العمل أو التسوق.

حاوي ترك طفلك مع أشخاص مألوفين

إذا كنت ترتبين لأخذ الأطفال لرعاية جديدة، فقومي بترتيب عدد قليل من الزيارات لمنح طفلك الفرصة للتعرف على المرية أو المرديات الجدد معك. قومي تدريجياً بزيادة الوقت الذي يقضيه طفلك معهم.

دعي طفلك يعلم ما الذي ستقومون بفعله معا لاحقاً

هذا يعطيه شيئاً ليتطلع إليه. مثلاً: "عندما تعود الماما، سنزور منزل الجدة".

اتركي شيئاً يُريح طفلك

أحياناً فإن وشاحاً فيه رائحتك أو لعبته المفضلة يمكنه أن يريح طفلك عندما تكونين بعيدة.

اجعلي الوداع أملاً إيجابياً

ابتسمي وودعيه بطريقة واثقة وسعيدة. لا تدعي طفلك يرى بأنك قلقة أو حزينة. ولا تتسلي أبداً دون توديعه. حاوي التذكر أنه من خلال توديعه والعودة فإن طفلك يتعلم بأنك ستعودين عندما تذهبين.

اعرفي متى تحتاجين للمساعدة

إذا بقي طفلك مستاءً لفترة طويلة بعد مغادرتك، أو إذا كان يعاني من ضيق شديد، أو إذا استمر هذا لبضعة أسابيع، فتحدثي إلى طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة.

Planning a short break away from your child

If you are planning a short break away from your child, prepare well in advance.

Ways to help you to prepare your child:

- Let your child know you are going away two or three days before you go. Then they have time to ask questions and prepare themselves.
- Talk about it as a positive experience for your child: "Isn't it great you are going for a sleep-over with Granny?"
- Make sure a responsible adult looks after your child while you are gone.
- Discuss your child's routine with the person who will care for them. Include information on your child's favourite food, their favourite bedtime story and their toilet training routine.
- If possible, don't separate your children between different homes when you go away. They may already feel upset about being away from you.
- Reassure your child that you will be coming back soon and say goodbye to them rather than slipping out so that they understand that you are gone.
- Keep in touch with your child by phone or video calls.

التخطيط لقضاء عطلة قصيرة بعيدا عن طفلك

استعدي مسبقا إذا كنت تخططين لرحلة قصيرة بدون طفلك.

طرق للمساعدة على تحضير طفلك:

- دعي طفلك يعلم بأنك ذاهبة بيومين أو ثلاثة قبل ذهابك. هكذا سيكون لديه الوقت لطرح الأسئلة وإعداد نفسه.
- تحدثي عنها بصفتها تجربة إيجابية لطفلك: "أليس من الرائع أنك ذاهب للمبيت عند الجدة؟"
- تأكدي من أن شخص بالغ ومسؤول يعتني بطفلك أثناء ذهابك.
- شاركي روتين طفلك مع الشخص الذي سيعتني به. ويشمل ذلك المعلومات بشأن الطعام المفضل لطفلك، قصة وقت النوم المفضلة لديه وروتين المرحاض الخاص به.
- إذا كان ذلك ممكنا، فلا تفصلي أطفالك على منازل مختلفة عند ذهابك. فقد يستأوون بالفعل من ذهابك.
- طمئني طفلك من أنك ستعودين قريبا وودعيه بدلا من التسلل حتى لا يفهم بأنك قد ذهبت بدون رجعة.
- تواصل مع طفلك من خلال الهاتف أو محادثات الفيديو.



Development of your child's sexuality

When you hear the word “sexuality”, you may think about sexual activity and contact. However, it is about much more than this. It is about how we develop physically and emotionally, how we express ourselves and how we form relationships with others.

The messages that children get from birth about the human body and intimacy will influence their future development so it's important that you consider what you'd like those messages to be.

Age	Your child may:	طفلك قد:	العمر
From 2 to 3 years	<ul style="list-style-type: none"> still be trying to work out how parts of their body are connected to the rest of them be trying to figure out how their body works 	<ul style="list-style-type: none"> ما يزال يحاول معرفة كيفية تتصل أجزاء من جسمه بالبقية من الأجزاء. يحاول معرفة كيف يعمل جسمه. 	من 2 إلى 3 سنوات
From 3 to 5 years	<ul style="list-style-type: none"> be modest about their body like being naked be interested in looking at their own body and at other children's bodies be interested in their parents' bodies and how they differ from their own ask you about the different parts of your own body and want to touch them want to know where babies come from like touching their own private parts when they are upset or tense or as a comfort when they are going to sleep 	<ul style="list-style-type: none"> يكون خجولا بشأن جسمه. يحب البقاء عاريا. يكون مهتما بالنظر إلى جسمه وجسم الأطفال الآخرين. يكون مهتما بجسم والديه وكيف يختلف عن جسمه. يسأل عن أجزاء مختلفة من جسمك ويريد لمسها. يريد أن يعرف من أين يأتي الأطفال. يحب لمس أعضاءه الخاصة عندما يكون مستاء أو متوترا أو ليرتاح عند النوم. 	من 3 إلى 5 سنوات

Birth to 3 years

Your young child learns their first lessons from being cuddled by you. So it's important to show love to them with hugs and kisses.

They also learn about things through touch, including touching their own bodies. By accepting these explorations, you will show them that their body is normal. If you correct them for touching themselves, they will start to feel something is wrong with that part of their body.

Your young child thinks that whatever happens in their family must be the right way of doing things. So don't be afraid to kiss and hug your partner in front of your child if you want to.

تطور جنسانية طفلك

عندما سماع كلمة “جنسانية”، قد تفكرين في النشاط والاتصال الجنسي. إلا أنه أكثر من ذلك بكثير. يتعلق الأمر بكيفية تطوُّرنا جسديا وعاطفيا، وكيف نعبر عن أنفسنا وكيف نشكل علاقات مع الآخرين.

إن الرسائل التي يحصل عليها الطفل منذ الولادة حول جسم الإنسان والحميمية ستؤثر على تطوره في المستقبل، لذلك من المهم أن تفكري فيما تريدين أن تكون عليه هذه الرسائل.

من الولادة حتى 3 سنوات

يتعلم طفلك الصغير دروسه الأولى من حضنك. لذلك من المهم أن تظهر له الحب بالعناق والقبل.

كما يتعلم أيضا عن الأشياء عن طريق اللمس، بما في ذلك لمس جسمه. بقبول هذه الاستكشافات، ستظهرين له أن جسمه طبيعي. إذا منعتهم من لمس أنفسهم، فسيبدأ في الشعور بأن هناك خطأ ما في هذا الجزء من جسمه.

يعتقد طفلك الصغير أن كل ما يحدث في أسرته هو الطريقة الصحيحة للقيام بالأشياء. لذلك لا تخافي من تقبيل وعناق شريك حياتك أمام طفلك إذا كنت ترغبين في ذلك.

3 to 5 years

By this age your child is aware and curious about the differences between the sexes. They also have a natural curiosity about their own and other people's bodies.

They may show their curiosity as part of their overall playtime. For example, they may play doctors and nurses to explore their own and other young children's bodies in a safe way.

The questions they often ask at this age include: "Where do babies come from?" and "Can daddy have babies too?" You can reply by asking them a question such as "Where do you think babies come from?" This way you find out what they already know. A short and truthful answer is all you need.

Talk about babies and bodies in a language and at a level that they can understand – for example how a mother's body changes when she is expecting a baby; how her breasts make milk to feed the new baby.

You can use picture books about the body to help you discuss the subject. Reading your child stories often helps them talk about different feelings and relationships.

Use everyday situations to start a conversation about sex and relationships. Topics on TV programmes are also a good opportunity to start the chat. Or talk when you're tidying up around the home so your child feels that sex and development are a normal part of family life.

How to support your child as they learn about their body

Think before you say anything so you don't make your child feel ashamed. For example, if you say "no" or "that's dirty" in a cross way when you see your young child touch their genitals, they will think that touching and exploring their own body is bad.

Name all the body parts including the bum, penis, scrotum and vulva when you bathe your child. Tell them that any touching they may do needs to be done in private.

Try to work out if anything might be worrying your child. You must also be alert to times when they may be exposed to harm.

Encourage them to tell you if they feel uncomfortable or unsafe in any situation or with any person. Always believe your child and seek help if you are concerned.

Contact your GP for more information about, and support with, the development of your child's sexuality.

See sexualwellbeing.ie for advice and resources for parents of young children.

من 3 إلى 5 سنوات

في هذا العمر، يكون طفلك على دراية ومعرفة بالاختلافات بين الجنسين. ويكون لديه فضول طبيعي بشأن جسمه وأجساد الأشخاص الآخرين.

قد يظهر فضوله كجزء من اللعب. مثلا، قد يلعب لعبة الأطباء والممرضات لاستكشاف جسمه أو جسم الأطفال الصغار الآخرين بطريقة آمنة.

تشمل الأسئلة التي غالبا ما يطرحها في هذا العمر: "من أين يأتي الأطفال؟" و "هل يمكن لأبي أن ينجب الأطفال أيضا؟" يمكنك الرد بسؤاله "من أين تعتقد بأن الأطفال قد جاؤوا؟" لمعرفة ما يعرفه بالفعل. إجابة قصيرة وصادقة هي كل ما تحتاجينه.

تحدثي عن الأطفال والأجساد بلغة ومستوى يمكنه فهمه - مثلا كيف يتغير جسم الأم عندما تنتظر مولودا؛ كيف يصنع صدرها الحليب لإطعام الطفل الجديد.

يمكنك استخدام الكتب المصورة حول الجسم لمساعدتك في التحدث عن الموضوع. غالبا ما تساعد قراءة القصص لطفلك في جعله يتحدث عن المشاعر والعلاقات المختلفة.

استخدمي المواقف اليومية لبدء الحديث حول الجنس والعلاقات. تعد الموضوعات في البرامج التلفزيونية فرصة جيدة أيضا لبدء الدردشة. أو تحدثي عندما تكوني ترتبين المنزل حتى يشعر طفلك أن الجنس والنمو جزءان طبيعيان من الحياة الأسرية.

كيف تدعمين طفلك أثناء تعلمه بخصوص جسمه

فكري قبل أن تقولي أي شيء حتى لا تجعلي طفلك يشعر بالخزي. مثلا، إذا قلت "لا" أو "هذا سيئ" بطريقة متقاطعة عندما ترى طفلك الصغير يلمس أعضائه التناسلية، فسوف يعتقد أن لمس واستكشاف جسده أمر سيء.

قومي بتسمية جميع أجزاء الجسم بما في ذلك المؤخرة والقضيب والخصيتين والفرج عندما تحميمين طفلك. أخبريه أن أي لمس قد يحتاج للقيام به يجب أن يحصل على انفراد.

حاول معرفة ما إذا كان أي شيء يقلق طفلك. يجب أيضا أن تكوني متيقظة للأوقات التي قد يكون فيها معرضا للأذى.

شجعيه على إخبارك إذا لم يكن يشعر بالراحة أو الأمان في أي موقف أو مع أي شخص. صدقي طفلك دائما واطلبي المساعدة إذا كنت قلقة.

اتصلي بطبيبك العام للحصول على مزيد من المعلومات حول دعم وتطوير جنسانية طفلك.

تصفح موقع sexualwellbeing.ie للحصول على المشورة و المعلومات للوالدين والأطفال الصغار.

Playing, being active and learning

اللعب والنشاط والتعلم

Playing and being active can help your child to have a healthy body, develop self-confidence and improve their ability to learn and pay attention. Helping your child to stay

يمكن أن يساعد اللعب والنشاط طفلك في الحصول على جسم سليم وتطوير ثقته بنفسه وتحسين قدرته على التعلم والانتباه.

Helping your child to stay active

Staying fit and healthy is important for your child's normal growth and development. It also helps you and your family keep well. Being active and having a healthy balanced diet with enough sleep are all part of staying fit and healthy.

Physical activity

Children under five should have at least three hours of physical activity spread throughout the day, building up to at least one hour of energetic play by five years of age.

The activity doesn't need to be all at once. It can be built up over the course of the day. All activity counts – walking, running, dancing, hopping, skipping or cycling. Reducing the amount of time your child is sitting or not moving also matters.

مساعدة طفلك على البقاء نشيطا

المحافظة على اللياقة البدنية وصحة طفلك مهمان لنموه وتطوره الطبيعي، و يساعدك أنت وعائلتك في البقاء بحال أفضل. تعد ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي متوازن والنوم بما يكفي جزءا من الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة.

النشاط الجسدي

يجب أن يحظى الأطفال دون سن الخامسة بثلاث ساعات على الأقل من النشاط البدني منتشرة طوال اليوم، مع ما يصل إلى ساعة واحدة على الأقل من اللعب النشط المستمر بعمر خمسة أعوام.

لا يجب أن يكون النشاط كله في وقت واحد. يمكن تقسيمه على مدار اليوم. يمكن احتساب كل النشاطات - المشي أو الجري أو الرقص أو القفز أو الوثب أو ركوب الدراجات. إن تقليل مقدار الوقت الذي يجلس فيه طفلك أو لا يتحرك خلاله أمر مهم أيضا.

What you can do

- Create safe places to play.
- Play music and learn action songs together.
- Dress for the weather and explore the outdoors.
- Make time for play with other children.
- Whenever possible, get where you're going by walking or cycling – even doing part of the journey on foot or by bike will make a difference.
- Try to have screen-free zones in the home or screen-free times during the day.

ما الذي يمكنك فعله

- تخصيص مكان آمن للعب.
- تشغيل الموسيقى وأغاني تعلم الحركات معا.
- ارتداء الملابس المناسبة واكتشاف العالم الخارجي.
- خصصي وقتا للعب مع الأطفال الآخرين.
- إذهبي إلى الأماكن التي تقصدينها مشيا أو عبر الدراجة متى أمكن. حتى القيام بجزء من الرحلة مشيا أو بالدراجة سيشكل فرقا.
- حاولي أن تجعلي بعض المناطق في المنزل خالية من الشاشات أو خصصي وقتا خاليا من الشاشات.

Learning through play

Play is important for children because it is how they learn and develop. Play is a child's 'work'. Playing with your child can help you build a close and satisfying relationship with them.

As a busy parent, you may need to plan playtime with your child so as not to miss out on it. The play session doesn't have to be long to be useful.

It is very common these days for children to be around a lot of electronic devices. Take the time to encourage your child to play with traditional, slower-paced toys and games so as to build their concentration levels. Model this by playing board games or going on nature walks and pointing things out.

Your child learns the importance of building play with you into their daily routine and they look forward to this.

With children up to six years old, a short session of 15 minutes can make a difference to their lives. Set aside time to play after mealtimes and have wind down time before bedtime such as reading or doing jigsaws together. Even if your child has misbehaved during the day, have uninterrupted playtime with them.

How play helps your child to grow and develop

Development	What your child learns to do	ما الذي يتعلم طفلك فعله	التطور
Physical	<p>2 to 5 years</p> <p>Play releases your child's need for physical activity and ensures that they get enough to help their health and development.</p>	<p>من 2 إلى 5 سنوات</p> <p>يطلق اللعب حاجة طفلك إلى ممارسة النشاط البدني ويضمن حصوله على ما يكفي منه لمساعدة صحته ونموه.</p>	جسدي
Intellectual	<p>2 to 3 years</p> <p>Your child uses their imagination. For example, they might drink tea out of a pretend cup.</p>	<p>من 2 إلى 3 سنوات</p> <p>يستخدم طفلك مخيلته. مثلا قد يشرب الشاي من كأس خيالية.</p>	ذهني
	<p>3 to 5 years</p> <p>Your child's thinking skills develop. They start to count toys with the numbers 1, 2 and 3. They know the differences in sizes like big and small.</p>	<p>من 3 إلى 5 سنوات</p> <p>تتطور المهارات التفكيرية لطفلك. سيبدأ في عد اللعب باستخدام الأرقام 1 و2 و3. وسيعرف الفرق بين الأحجام مثل كبير وصغير.</p>	

التعلم من خلال اللعب

اللعب مهم للأطفال لأنه طريقة تعلمهم وتطورهم. اللعب هو 'عمل' الأطفال. يمكن أن يساعدك اللعب مع طفلك على بناء علاقة وثيقة ومرضية معه.

بصفتك أحد الوالدين، إذا كنت مشغولة، فقد تحتاجين إلى التخطيط لوقت اللعب مع طفلك حتى لا يفوتك. لا يجب أن يكون وقت اللعب طويلا حتى يكون مفيدا.

من الشائع جدا هذه الأيام أن يكون الأطفال محاطون بالعديد من الأجهزة الإلكترونية. خذي الوقت لتشجيع طفلك على استعمال الألعاب التقليدية ذات الوتيرة البطيئة من أجل بناء مستويات تركيزه. قومي بالتخطيط لذلك من خلال لعب الألعاب اللوحية أو المشي في الطبيعة وتسوية الأشياء.

يتعلم طفلك أهمية اللعب معك في روتينه اليومي و يبدأ في التطلع إلى ذلك.

يمكن أن تحدث جلسة قصيرة مدتها 15 دقيقة فرقا في حياة الأطفال قبل سن ست سنوات. خصصي وقتا للعب بعد أوقات الوجبات أو وقتا للتهديئة قبل النوم مثل قراءة أو تركيب أحجية معا. حتى لو أساء طفلك التصرف خلال النهار، فخصصي وقت للعب معه بدون انقطاعات.

كيف يساعد اللعب طفلك على النمو والتطور

Development	What your child learns to do	ما الذي يتعلم طفلك فعله	التطور
Emotional and behavioural	<p>2 to 3 years</p> <p>Your child learns to communicate. They start to show concern towards other children around the same age as them, by feeling concern for them or becoming distressed by the other's distress.</p>	<p>من 2 إلى 3 سنوات</p> <p>يتعلم طفلك التواصل. يبدأ في الاهتمام بالأطفال الآخرين في نفس عمره، عن طريق الشعور بالقلق تجاههم أو الشعور بالحزن عندما يحزنون.</p>	العاطفي والسلوكي
	<p>3 to 5 years</p> <p>Your child is beginning to learn how to deal with emotions. They let themselves be comforted by less familiar adults such as their friend's mother or their schoolteacher.</p> <p>Your child is more likely to fear some things at this stage, such as dogs or darkness.</p> <p>Empathy continues to develop gradually. Around ages 4 to 5 your child may start to think about what another person is experiencing or to take the perspective of others.</p>	<p>من 3 إلى 5 سنوات</p> <p>يبدأ طفلك في تعلم طريقة التعامل مع المشاعر. يسمح لأشخاص بالغين ليسوا مألوفين كثيرا بطمأنته مثل والدة صديقه أو معلمه.</p> <p>سيخاف طفلك في الغالب من بعض الأشياء في هذه المرحلة مثل الكلاب أو الظلام.</p> <p>التعاطف مستمر في التطور تدريجيا. ما بين عمر 4 إلى 5 سنوات تقريبا، قد يبدأ طفلك في التفكير فيما يعاني منه شخص آخر أو أن يأخذ الأمور من وجهة نظر الآخرين.</p>	
Social	<p>2 to 3 years</p> <p>Playing encourages their sense of independence. They learn that they enjoy making friends. Playing with toys prepares them for tasks such as caring for others.</p>	<p>من 2 إلى 3 سنوات</p> <p>يعزز اللعب شعور الطفل بالاستقلالية، فيتعلم الاستمتاع بتكوين صداقات. يُعد اللعب بالألعاب الطفل لمهام أخرى مثل رعاية الآخرين.</p>	الاجتماعي
	<p>3 to 5 years</p> <p>Play encourages your child to develop a separate identity. It teaches them how to get along with other children.</p> <p>Play encourages language development. For example, they begin to say they want something instead of using behaviours such as crying.</p> <p>Play with their friends becomes important. They play games such as shopkeeper or doctors and nurses with their toys. They also play games together – for example running after one another.</p>	<p>من 3 إلى 5 سنوات</p> <p>يشجع اللعب طفلك على تطوير هوية منفصلة ويعلمه كيف يتوافق مع الأطفال الآخرين.</p> <p>يشجع اللعب تطوير اللغة. مثلا، يبدأ في القول إنه يريد شيئا ما بدلا من استخدام السلوكيات مثل البكاء.</p> <p>يصبح اللعب مع أصدقائه أمرا مهما. هم يلعبون ألعابا مثل صاحب متجر أو أطباء وممرضات بألعابهم، كما يلعبون الألعاب الجماعية معا - مثل مطاردة بعضهم.</p>	



Developing through play

What you can do

Get down to your child's level and ask them what they want to do.

Your child develops confidence, as they are allowed to take charge and make decisions.

Do jigsaws and play matching games with them.

This encourages your child to solve problems. They can find out for themselves where the jigsaw fits or what things match each other. You can help them if they need it.

Have your child's friends around to play.

Your child enjoys mixing and playing with other small children.

Teach your child actions that go with songs or rhymes such as 'Head, shoulders, knees and toes' or 'Ring a ring a rosie'.

As well as stretching and using up energy, singing and moving about teaches your child to remember words and do the matching action at the right time, such as touching their toes.

Play chase or hide-and-peek with your child.

Your child loves you chasing them or finding them when they hide and squeals in delight.

النمو من خلال اللعب

ما الذي تستطيعين فعله

انزلي لمستوى طفلك و اسأليه ما الذي يريد فعله.

يطور طفلك الثقة، حيث يسمح له بتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات.

العبي معه الأحجيات وألعاب المطابقة.

هذا يشجع طفلك على حل المشاكل؛ يمكنه بنفسه إيجاد المكان المناسب لقطعة الأحجية أو الأشياء التي تتطابق مع بعضها البعض. يمكنك مساعدته إذا احتاج إليك.

أحضري أصدقاء طفلك للعب معه.

يستمتع طفلك بالاختلاط واللعب مع الأطفال الآخرين.

علمي طفلك الحركات التي تتلاءم مع الأغاني أو القوافي مثل "الرأس والكتفين والركبتين وأصابع القدمين" أو "رئي رئي يا روزي".

بالإضافة إلى التمدد واستخدام الطاقة، يعلم الغناء والحركة طفلك أن يتذكر الكلمات والقيام بالحركات المطابقة لتلك الكلمات في الوقت المناسب، مثل لمس أصابع قدميه.

العبي مع طفلك لعبة المطارة أو الغميضة.

يحب طفلك عندما تطاردينه وتجدينه في مخبأه ويصرخ فرحاً.

Play ball games or skipping and hopping games with your child. Make obstacle courses that they have to crawl under.

You and your child will benefit from the physical activity and you encourage them to stretch and move about.

Go for a walk in a park or field with your child if you can. Bring the buggy (pushchair) or scooter for the journey home, as your child will become tired after a while.

This does not cost any money and it gives your child a range of learning opportunities. For example, your child learns about nature and how things grow and live.

Play with your child using play dough or sand and water.

Your child will enjoy stretching or moulding the dough or the feel of wet sand and learn that it is good to get dirty.

Encourage your child to play pretend games where they use role play.

They enjoy pretending and using their imagination. Their communication and language skills develop as they explain what they are doing and what they 'see' around them.

Pretend you and your child are animals by flapping your arms up and down like a bird flying, or hopping like a kangaroo or frog.

Your child learns to use their imagination and gets exercise as they move about.

Visit your local library to get a wide range of books and audio books for free.

Audio books are useful as they will develop your child's listening skills and encourage their imagination.

Tell your child stories about your own childhood and things you did.

Your child will be delighted to learn more about their parents when they were small and cute.

Allow your child to help you with cooking. They can help you roll out pastry for baking or make pancakes.

Your child learns about different foods and how to make them. They also enjoy being praised for their tasty work.

Let your child help you around the home by giving them a duster to shine furniture.

They enjoy helping you out, even if your furniture may not end up very clean looking. It's the joy in taking part that is the reward and not the end result.

العبي مع طفلك ألعاب الكرة أو التجاوز أو القفز. قومي بوضع عراقيل عليه الزحف تحتها.

ستستفيدين وطفلك من النشاط البدني وتشجعه على التمدد والتحرك.

اذهبي في نزهة إلى الحديقة أو الحقول مع طفلك إذا كان ممكنا. أحضري عربات الدفع (عربة الأطفال) أو السكوتر للعودة إلى المنزل، لأن طفلك سيتعب بعد فترة من الوقت.

لا يكلف هذا أي أموال ويعطي طفلك مجموعة واسعة من فرص التعلم. مثلا، يتعلم طفلك عن الطبيعة وكيف تنمو الأشياء وتعيش.

العبي مع طفلك باستخدام عجينة اللعب أو الرمل والماء.

سوف يستمتع طفلك بتمديد أو تشكيل العجينة أو ملمس الرمال الرطبة ويتعلم أنه من الجيد أن يتسخ.

شجعي طفلك على لعب ألعاب التظاهر، حيث يدعي شيء ما.

يستمتع طفلك بالتظاهر واستخدام خياله. تتطور مهاراته التواصلية واللغوية أثناء شرحه لما يقوم به وما "يراه" حوله.

تظاهري بأنك وطفلك حيوانات من خلال تحريك ذراعيك لأعلى ولأسفل مثل عصفور يطير، أو الوثب مثل الكنغر أو الضفدع.

يتعلم طفلك استخدام مخيلته ويقوم بالتمارين الرياضية أثناء تحركه.

قوما بزيارة المكتبة المحلية للحصول على مجموعة واسعة من الكتب والكتب الصوتية مجانا.

تعد الكتب الصوتية مفيدة لأنها تعمل على تطوير المهارات السمعية لدى طفلك وتشجيع مخيلته.

اسردي لطفلك قصصا حول طفولتك والأمور التي قمت بها.

سيسعد طفلك بمعرفة المزيد عن والديه عندما كانوا صغارا وظريفين.

اسمحي لطفلك بمساعدتك في الطبخ. يمكنه أن يساعدك على طرح المعجنات للخبز أو صنع البان كيك.

يتعلم طفلك عن الأطعمة المختلفة وكيفية صنعها. كما يستمتع أيضا بالمديح على عمله اللذيذ.

اسمحي لطفلك بمساعدتك في جميع أنحاء المنزل من خلال إعطائه منفضة لتلميع الأثاث.

سيستمتع بمساعدتك، حتى لو لم يبدو أثاثك نظيفا عندما ينتهي. الجائزة هي فرحة المشاركة وليس النتيجة النهائية.



Let your child know playtime will end.

They like the chance of winding up the game instead of stopping suddenly.

Encourage your child to tidy up after playtime. Have a place to store things.

They feel pleased when they are capable of tidying up and you praise them.

Discuss with your child what you did together and how much fun it was.

This develops their speaking, listening and thinking skills.

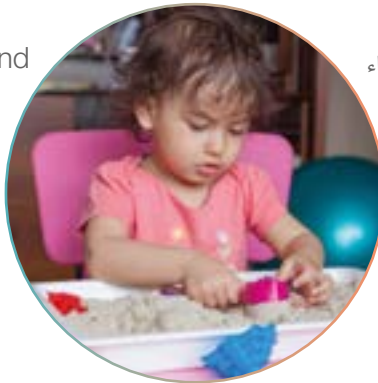
Playing with toys and household items

Playing with a mixture of toys and everyday household items encourages your child's development. Try not to differentiate between boys' and girls' toys. Instead, offer whatever playthings you think they will enjoy.

Toys and household things you can use for play

Sand and water

- Sand, plastic jugs and cups, sieves, and a large basin of water for messy play.
- Buckets and plastic spades to dig holes in the sand, toy cars and diggers.
- Sponges to squeeze, bubbles to blow and plastic toys to wash while your child is having a bath.



دعي طفلك يعرف أن وقت اللعب سينتهي.

يحب فرصة إنهاء اللعبة بدلا من التوقف فجأة.

شجعي طفلك على التنظيف بعد اللعب. خصصي مكانا لتخزين الأشياء.

سيشعر بالسعادة عندما يكون قادرا على تنظيم ألعابه وتقومين بمدحه.

تحدثي مع طفلك عما فعلتماه معا وكم كان ممتعا.

سيطور هذا مهارات التحدث والاستماع والتفكير لديه.

اللعب بالألعاب والأدوات المنزلية

يشجع اللعب بمزيج من اللعب والأدوات المنزلية اليومية نمو طفلك. حاولي ألا تفرقي بين ألعاب الأولاد والبنات. بل قدمي لهم كل الألعاب التي تعتقدين بأنهم سيستمتعون بها.

اللعب والأشياء المنزلية التي يمكنك استخدامها للعب

الرمال والماء

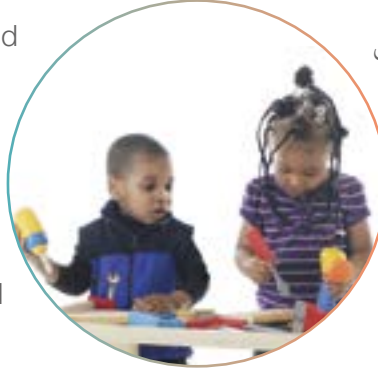
- الرمل والأباريق والأكواب البلاستيكية وحوض كبير من الماء من أجل اللعب الفوضوي.
- دلاء وبستوني من البلاستيك لحفر ثقوب في الرمال وسيارات اللعب والحفارات.
- إسفنجيات للضغط عليها، فقاعات للنفخ فيها والألعاب البلاستيكية للغسل عندما يستحم طفلك.

Fancy dress

- Dress-up clothes such as old hats and scarves, shirts or colourful dresses, wellington boots, slippers and gloves, a doctor's white coat and bag, or super hero cape.

Toys

- A tricycle or a small bicycle with side stabilisers, or a scooter to move about on.
- Big and small balls to bounce, kick and roll on the floor.
- A little kitchen area with empty food packets, plastic cups, a pretend cooker, a rolling pin and a wooden spoon.
- A workbench with a plastic hammer, toy tool set and hard hat for your child to wear while they fix things.



Books

- Colourful storybooks with stories about people from different cultures.
- Books about things that happen around them such as the arrival of a new baby, going into hospital or starting school.
- Visit your local library together.

Art and crafts

- Non-toxic paint and colourful crayons to help create shapes and figures.
- Stencil patterns so your child can draw and discover different shapes and how to create them.
- Finger paints so they can use their fingers to feel the textures of the paint on the page.
- Let them stick up the picture they drew. This shows your child that you are proud of the work they have done.

Outdoors

- A window box or a small area in the garden where your child can dig the soil and grow flowers from bulbs or seeds.

ملابس التنكر

- ارتدوا ملابس مثل القبعات القديمة والأوشحة والأقمصة والفساتين الملونة والجزمات والشبابش والقفازات، مثل الطبيب بمعطفه الأبيض والحقيبة أو في رداء البطل الخارق.

الألعاب

- دراجة ثلاثية العجلات أو دراجة صغيرة بمثبتات جانبية أو سكوتر ليتحرك عليها.
- كرات صغيرة وكبيرة لركلها أو جعلها ترتد أو دحرجتها على الأرض.
- منطقة صغيرة في المطبخ تحتوي على علب الطعام والكؤوس البلاستيكية، وطباخة زائفة وشوبك وملعقة خشبية.
- طاولة عمل مع مطرقة بلاستيكية، مجموعة أدوات زائفة وخوذة واقية ليلبسها طفلك بينما يصلح الأشياء.

الكتب

- كتاب قصص ملونة مع قصص عن أشخاص من ثقافات مختلفة.
- كتب حول أشياء تتحدث عن أشياء تحدث حولهم مثل وصول رضيع جديد أو الذهاب إلى المستشفى أو بدء المدرسة.
- زيارة المكتبة المحلية معا.

الأشغال اليدوية والفنون

- طلاء غير سام وأقلام ملونة للمساعدة في إنشاء الأشكال والرموز.
- قوالب الرسم حتى يتمكن طفلك من رسم واكتشاف أشكال مختلفة وكيفية إنشائها.
- طلاء الأصابع حتى يتمكن من استخدام أصابعه ليشعر بقوام الطلاء على الصفحة.
- دعه يلصق الصورة التي رسمها. هذا يبين لطفلك أنك فخورة بالعمل الذي قام به.

خارج المنزل

- صندوق نافذة أو منطقة صغيرة في الحديقة حيث يمكن لطفلك حفر التربة وزرع الزهور من البصيلات أو البذور.

Toy safety

Check that all toys and items are safe and the right size for your child to play with.

Check for the CE mark (safety symbol).

Throw out broken toys. They can be dangerous.



سلامة اللعبة

تأكد من أن جميع الألعاب والأشياء آمنة وذات حجم مناسب لطفلك للعب بها.

تحقق من وجود علامة CE (رمز السلامة).

قومي برمي اللعب المكسورة لأنها يمكن أن تكون خطيرة.

On long trips and journeys

Long trips can make your child bored and likely to misbehave. Prepare by planning for story-telling, songs, I-spy games and having toys and snacks available.

Plan to take small breaks in safe areas where your child can stretch their legs and run around.

Always make sure your child is securely strapped into a car seat that is right for their height and weight. Strap them in even for short journeys.

في الرحلات والأسفار الطويلة

الرحلات الطويلة يمكن أن تجعل طفلك يشعر بالملل ومن المحتمل أن يسيء التصرف. استعدي عبر التخطيط لرواية القصص والأغاني وألعاب إغماض العينين وتوفير الألعاب والوجبات الخفيفة.

خططي لأخذ فترات راحة صغيرة في مناطق آمنة حيث يمكن لطفلك تمديد رجله والتحرك في المكان.

تأكد دائما من مربط طفلك بإحكام في مقعد سيارة يناسب طوله ووزنه. قومي بربطه حتى في الرحلات القصيرة.

Screen time

Screen time is the time your child spends in front of a screen including watching programmes and videos and interacting with applications (apps) on TV, tablets or phones.

Screens and devices are hard to avoid. More research is needed to fully understand whether screen time and interacting with technology can be good for a child's development. However, there is evidence available on how screen time can have a negative impact on your child's development if they often spend a lot of time in front of a screen.

Too much screen time means they could be more likely to:

- sleep less and have sleep issues
- be overweight or obese
- have poorer language skills
- have poorer cognitive skills – for example, issues with their attention

Your child might experience these issues because the more time they spend in front of a screen, the less time they spend on activities which are key to their development. These include playing, moving around, being active and interacting with those around them.

Evidence also suggests that having a TV on in the background can have a negative impact on your child's development.

وقت الشاشة

وقت الشاشة هو الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة بما في ذلك مشاهدة البرامج ومقاطع الفيديو والتفاعل مع التطبيقات (apps) على التلفزيون أو الأجهزة اللوحية أو الهواتف.

من الصعب تجنب الشاشات والأجهزة. لا يزال هناك حاجة للمزيد من الأبحاث لمعرفة إذا كان وقت الشاشة والتفاعل مع التكنولوجيا يمكن أن يكون جيدا لنمو الطفل. ومع ذلك، هناك أدلة متواجدة حول كيف يمكن لوقت الشاشة أن يؤثر سلبا على نمو طفلك إذا كان كثيرا ما يقضي أوقات طويلة أمام الشاشة.

قضاء وقت طويل أمام الشاشة يعني أنه من المحتمل أن طفلك:

- ينام أقل ولديه مشاكل في النوم.
- ذو وزن زائد أو بدين.
- لديه مهارات لغوية ضعيفة.
- مهاراته الإدراكية ضعيفة- مثل مشاكل في الانتباه.

قد يواجه طفلك هذه المشكلات لأنه كلما زاد الوقت الذي يقضيه أمام الشاشة، سيقل الوقت الذي يقضيه في الأنشطة التي تعد أساس تطوره. ويشمل ذلك اللعب والتحرك والنشاط والتفاعل مع من حوله.

تشير الأدلة أيضا إلى أن وجود جهاز تلفزيون في الخلفية يمكن أن يكون له تأثير سلبي على نمو طفلك.

How to make the most out of screen time

- Sit with your child when they are playing on an app or watching a programme – talk to them about what they are doing and what they see and how it relates to the world around them.
- Choose high-quality programmes or apps that are appropriate for your child's age. Visit commonsensemedia.org – this site helps parents make smart media choices for children from the age of 24 months and up.
- Try to choose apps that can involve you and that have automatic stops or pauses – this will make it easier to set limits on the time your child spends on the app.
- Test apps before your child uses them so you know what they involve.

Many apps are advertised as educational but there is very little evidence to back up these claims – check commonsensemedia.org and do your own research.

How to avoid problems associated with screen time

Set limits on your child's screen time

Between the ages of two and five, it is recommended that they spend no more than one hour a day in front of a screen.

Be with them

Make sure your child is in the same room as you when they are on a device so that you can monitor what they are watching or playing.

Have screen-free times and zones

Make meal-times screen-free zones. Keep the hour before bedtime screen-free. Avoid having screens, including TVs, in your child's bedroom.

Turn off screens nobody is using

Turn off screens in the background when they are not in use as they can still distract children and get in the way of their playing and learning.

Keep an eye on the rest of the family's screen use

Be aware of how much time you and the rest of your family spend on screen time. Your child will notice what you and other family members do and will try to copy it.

طريقة الاستفادة القصوى من وقت الشاشة

- اجلسي مع طفلك عندما يلعب على أحد التطبيقات أو يشاهد برنامجاً - تحدثي معه حول ما يفعل وما يراه وكيف هو مرتبط بالعالم المحيط به.
- اختاري برامج أو تطبيقات عالية الجودة تناسب مع عمر طفلك. زوري موقع commonsensemedia.org - يساعد هذا الموقع الوالدين في الاختيار الذكي لأجهزة الإعلام للأطفال من عمر 24 شهراً وما فوق.
- حاولي اختيار التطبيقات التي يمكن أن تشمليك والتي تتوقف أو تأخذ فترات استراحة تلقائياً - وهذا سيسهل وضع قيود على الوقت الذي يقضيه طفلك على التطبيق.
- جربي التطبيقات قبل أن يستخدمها طفلك حتى تعرفي ما الذي تنطوي عليه.

تزعّم العديد من التطبيقات أنها تعليمية ولكن لا يوجد سوى القليل من الأدلة التي تدعم هذه المزاعم -تحققي منها على commonsensemedia.org وقومي بالبحث الخاص بك.

كيف تتفادين المشاكل المتصلة بوقت الشاشة

ضعي حدوداً على وقت شاشة لطفلك

يوصى بعدم قضاء أكثر من ساعة واحدة في اليوم أمام الشاشة بين عمر سنتين وخمسة أعوام.

كوني معه

تأكدي من وجود طفلك في نفس الغرفة معك عندما يستعمل الجهاز حتى تراقبي ما الذي يشاهده ويلعبه

خصمي مناطق وأوقات خالية من الشاشات

اجعلي وقت الوجبات منطقة خالية من الشاشات. واجعلي الساعة التي تسبق موعد النوم خالية من الشاشات كذلك. تفادي وضع الشاشات ومن ضمنها التلفاز في غرفة نوم طفلك.

أطفئي الشاشات التي لا يستعملها أي أحد

أطفئي الشاشات المشتغلة في الخلفية عندما لا يستعملها أحد، حيث بإمكانهم إلهاء الأطفال والوقوف في طريق التعلم واللعب.

انتهبي لاستخدام الشاشات من طرف باقي أفراد العائلة.

انتهبي إلى الوقت الذي تقضيه أنت وبقيّة أفراد عائلتك في وقت الشاشة. سوف يلاحظ طفلك ما تفعلينه أنت وأفراد الأسرة الآخرون ويحاول تكراره.

Avoid relying on a screen to calm your child down

Learning to calm themselves is an important part of their development. If you are having trouble calming your child, please see tips on pages 98 to 104.

Avoid using screens to distract your child when you are busy

Instead, set them up safely with an appropriate toy or activity or involve them in what you are doing. For example, get them to help when you are making a meal.

Staying safe online

Always supervise your child when they're online. As you and your child interact with the wider online community, teach them about respecting others online. It is also important to teach your child about staying safe online. From an early age teach them not to interact with strangers online.

Removing geotags is something that some parents like to do. A geotag has geographical information about where a photo was taken or where a social media post was uploaded. Having a geotag on a photo could allow a stranger to find your home, your favourite park or your child's playgroup. If you are on holidays, a photo with a geotag that you share on social media could potentially alert burglars to the fact that your home is empty.

تجنبي الاعتماد على الشاشة تهدئة طفلك

تعلم طفلك تهدئة نفسه جزء مهم من تطوره. اذا كنت تجددين صعوبات في تهدئة طفلك. فقمي براءة النصائح في الصفحات من 98 إلى 104.

تجنبي الاعتماد على الشاشة لإلهاء طفلك عندما تكونين مشغولة

بدلا من ذلك، اشغليه بلعبة أو نشاط مناسب أو اشمليه في العمل الذي تقومين به. مثلا اجعلي طفلك يساعدك عندما تعدين وجبة.

البقاء بأمان على الأنترنت

راقبي طفلك دائما عندما يكون متصلا بالإنترنت. بينما تتفاعلين أنت وطفلك مع المجتمع الأكبر عبر الإنترنت، علميه احترام مستعملها الآخرين. من المهم أيضا تعليم طفلك كيف يبقى آمنا على الإنترنت. قومي بتعليمه من سن مبكرة عدم التفاعل مع الغرباء عبر الإنترنت.

إن إزالة العلامات الجغرافية شيء يحب بعض الأولياء القيام به. تحتوي العلامة الجغرافية على معلومات جغرافية حول المكان الذي تم فيه التقاط صورة أو حيث تم تحميل منشور على مواقع التواصل الاجتماعي. قد يؤدي وجود علامة جغرافية على الصورة إلى السماح لشخص غريب بالعثور على منزلك أو متنزهك المفضل أو حديقة الألعاب التي يقصدها طفلك. إذا كنت في عطلة، فإن الصورة التي تحتوي على علامة جغرافية وتشاركينها على وسائل التواصل الاجتماعي قد تنبه اللصوص إلى حقيقة أن منزلك فارغ.



Keeping your child safe

الحفاظ على سلامة طفلك

As your child grows, they become more adventurous. While they are busy exploring the world, they rely on you to make sure they are safe.

مع نمو طفلك، سيصبح أكثر ميلا إلى المغامرة. بينما هو منشغل في استكشاف العالم، فإنه يعتمد عليك للتأكد من سلامته.

Teaching safety without scaring your child

If you tell your child not to talk to strangers, you might confuse or frighten them. They don't know who you really mean because you may also be encouraging your child to be polite to new people they meet when they are out with you.

For example, a new parent at the preschool or a shopkeeper are all strangers when we first meet them, but you want your child to be polite and friendly to them.

Instead, teach your child that they must never go off on their own, or off with another person, until they tell you about it. If someone else is minding them, your child needs to know that they should tell their minder what is happening. Here are two examples.

Example 1:

Your child is playing on the slide in the park. They want to move to a slide that is further away. Your child should come back and check with you before they move. Then you know where they are at all times.

Example 2:

Your child is playing with their good friend from next door. Their friend's parent wants to bring them both to the local shop for some snacks. They should come back and check with you. You can then decide if it is ok for them to go or not.

This rule does not stop your child from becoming more independent as they grow.

Instead, it helps to keep them safe. Your child must learn not to trust anybody who tries to lure them into a car or anybody who wants to walk away with them.

تعليم طفلك السلامة دون إخافته

إذا أخبرت طفلك ألا يتحدث مع الغرباء، فقد تربكينه أو تخيفينه. هو لا يعرف ما الذي تقصدينه حقا لأنك قد تشجعين طفلك أيضا على أن يكون مهذبا مع الأشخاص الجدد الذي يقابلهم عندما يكون معك.

على سبيل المثال، فإن الوالد الجديد في الروضة أو صاحب متجر جميعهم غرباء عندما نلتقي بهم لأول مرة، لكنك تريد أن يكون طفلك مهذبا وودودا معهم.

بدلا من ذلك، علمي طفلك أنه يجب ألا يتحرك أبدا بمفرده أو يذهب مع شخص آخر، حتى يخبرك بذلك. إذا كان هناك شخص آخر يعتني به، فيجب أن يعرف طفلك أنه يتوجب عليه إخباره بما يحدث. إليك مثالين.

مثال 1:

يلعب طفلك على الزحلوقة في الحديقة. أو يريد استعمال الزحلوقة الأبعد. يجب على طفلك العودة إليك والتحقق معك قبل أن يذهب. هكذا ستعرفين أين هو طوال الوقت.

مثال 2:

يلعب طفلك مع صديقه المقرب الذي يسكن في المنزل المجاور. يريد والد صديقهم أن يأخذهم إلى المتجر المحلي لتناول بعض الوجبات الخفيفة. يجب عليه العودة و طلب ذلك منك. يمكنك بعد ذلك تحديد ما إذا كان من المقبول أن يذهب أم لا.

هذه القاعدة لا تمنع طفلك من أن يصبح أكثر استقلالية مع نموه.

بل تساعد على إبقائه آمنا. يجب أن يتعلم طفلك عدم الوثوق بأي شخص يحاول إغرائه للركوب في السيارة أو أي شخص يريد منه أن يتمشى معه.

Unintentional injuries

Most unintentional injuries (accidents) to children under five years of age happen in their own home. The good news is that, with a little planning, you can prevent most of these injuries.

Never underestimate your child's ability and speed

Your child will learn very quickly how to climb and get to things that may have been out of reach before.

When people come and go from your home, be aware of where your child is at all times. Hold their hand securely when people are driving into or out of the driveway. Keep the front and back door closed at all times.

Constant supervision

The key message underpinning child safety is constant adult supervision. In other words, watch your child at all times as children do not understand danger.

First aid

Keep a well-stocked first aid kit at home. Store it out of sight and reach of your children. Do not store medicines in the first aid kit. Store them separately in a locked high cupboard.

Wall chart

Your public health nurse gave you a HSE child safety wall chart. It includes some basic first aid steps for common injuries. Familiarise yourself with these steps but get medical attention if in any doubt.

Be prepared

The Irish Red Cross has an app with easy-to-follow tips for more than 20 common first aid scenarios. It also gives advice about how to prepare for emergency situations, including floods, fires and water safety. See the app store or redcross.ie

If you get a chance, do a first aid course. For information you can contact the Order of Malta, the Irish Red Cross or St John's Ambulance. Your public health nurse may also know of first aid courses being run in your area.

الإصابات غير العمدية

تحدث معظم الإصابات غير العمدية (الحوادث) للأطفال الأصغر من 5 سنوات في المنزل. الخبر الجيد أنه مع بعض التخطيط يمكنك تفادي معظم هذه الحوادث

لا تستخفي أبداً بقدرات وسرعة طفلك

سيتعلم طفلك بسرعة كيف يتسلق ويصل للأشياء التي ربما كانت بعيدة عن متناوله في السابق.

عندما يأتي أشخاص لمنزلك ويغادرون كوني متبهاً من مكان تواجد طفلك طوال الوقت. امسكي بيده بإحكام عندما يقود الأشخاص سياراتهم عبر الممر. أبقِ الباب الأمامي والخلفي مغلقاً طوال الوقت.

المراقبة المستمرة

أساس سلامة الطفل هي الإشراف المستمر من البالغين. هذا يعني، أن تراقبي طفلك طوال الوقت لأن الأطفال لا يفهمون الخطر.

الإسعافات الأولية

امتلكي عدة إسعافات أولية جيدة التجهيز في المنزل، وخصنيها بعيداً عن أنظار ومنتناول أطفالك. لا تقومي بتخزين الأدوية في عدة الإسعافات الأولية. خصنيها بشكل منفصل في خزانة عالية ومغلقة.

المخطط الجداري

ستعطيك ممرضة الصحة العامة مخطط جداري لسلامة الأطفال من الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية. ويشمل بعض الخطوات الأساسية للإسعافات الأولية للإصابات الشائعة. تعلمي هذه الخطوات ولكن احصلي على العناية الطبية في حال راودتك أية شكوك.

كوني مستعدة

لدى الصليب الأحمر الإيرلندي تطبيق يحتوي على نصائح سهلة المتابعة لأكثر من 20 سيناريو للإسعافات الأولية الشائعة. و أيضاً نصائح حول كيفية الاستعداد لحالات الطوارئ، بما في ذلك الفيضانات والحرائق وسلامة المياه. انظري redcross.ie

إذا سنحت لك فرصة، فأكملي دورة الإسعافات الأولية. للمزيد من المعلومات يمكنك الاتصال بمنظمة أوردرد أوف مالطا أو الصليب الأحمر الإيرلندي أو إسعاف ساينت جون. قد تعرف ممرضة الصحة العامة أيضاً دورات الإسعافات الأولية التي تجرى في منطقتك.

Emergency services

In an emergency

Phone 999 or 112 to contact:

- the ambulance service
- fire service
- Garda Síochana
- the Irish Coast Guard

Know your Eircode

It is a good idea to make a list of easy-to-follow directions to your home and put them where you and others can see them.

Your Eircode can help emergency services to find your home faster. Make a note of your Eircode and put it somewhere obvious in case you or someone else in your home needs to give it to 999 or 112 in an emergency. See eircode.ie

Childproofing your home inside and outside

Childproofing your home is one of the most valuable actions you can take to help keep your child safe. It helps you spot potential dangers so that you can take action to fix them.

The best way to childproof your home is to:

- get down on your knees to your child's height
- look at every area of your home (inside and outside) through their eyes
- ask yourself: "Is there anything here that could be a danger to my child?"
- check for dangers that they can climb to
- remove the dangers once you have identified them

Your public health nurse gave you a HSE child safety checklist. You should use this to guide you. Aim to have every box ticked and a plan to fix anything you have not ticked.

Childproof regularly

Childproofing is not a once-off activity. You need to repeat it regularly as your child learns new skills.

Put safety measures in place before your child reaches their next developmental stage.

خدمات الطوارئ

في حالة الطوارئ

اتصلي على الرقم 999 أو 112 للتواصل مع:

- خدمة الإسعاف.
- دائرة إطفاء الحرائق.
- الشرطة الإيرلندية
- خفر السواحل الإيرلندي

اعرفي الرمز البريدي الخاص بك

إن إعداد قائمة من الاتجاهات التي يسهل إتباعها للوصول إلى منزلك ووضعها في مكان واضح فكرة جيدة.

قد يساعد الرمز البريدي خدمة الإسعاف في العثور عليك بشكل أسرع. دوّني ملاحظة عن الرمز البريدي لمنزلك وضعيه في مكان بارز في حالة ما إذا احتجت لإعطائه في حالات الطوارئ. تصفحي موقع eircode.ie إذا كنت بحاجة إلى التحقق من الرمز البريدي الخاص بك

جعل المنزل آمناً للأطفال في الداخل والخارج

إن جعل المنزل آمناً للأطفال هو أحد أهم الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في الحفاظ على سلامة أطفالك. يساعدك هذا على اكتشاف المخاطر المحتملة حتى تتمكني من اتخاذ الإجراءات اللازمة لإصلاحها.

أفضل طريقة لجعل المنزل آمناً للأطفال هي أن:

- تنزلي على ركبتك لتصبحي بطول طفلك.
- أنظري لكل منطقة داخل وخارج المنزل عبر عيونك.
- أسألي نفسك: "هل يوجد شيء هنا بإمكانه إيذاء طفلي؟"
- أزيللي الخطر بمجرد التعرف عليه.

ستعطيك ممرضة الصحة العامة الخاصة بك قائمة تدقيق لسلامة لأطفال. قومي باستخدامها لإرشادك. اجعلي هدفك أن تؤشري كل مربع وأن تضعي خطة لإصلاح أي شيء لم تستطعي أن تؤشريه في القائمة.

الانتظام في إعادة فعل ذلك

إن جعل المنزل آمناً للأطفال ليس نشاطاً تقومين به مرة واحدة. تحتاجين إلى تكرار ذلك بانتظام مع تعلم طفلك لمهارات جديدة.

قومي بوضع تدابير السلامة في مكانها قبل أن يصل طفلك إلى مرحلة نموه التالية.

Child safety equipment

Safety equipment does not replace the need for adult supervision. However, it can make protecting your child easier.

Equipment you should have

At windows

- Secure all windows with restrictors that do not need tools for opening (so you can escape in case of fire).

Open fires, stoves and heaters (see page 130)

- Sparkguards.
- Fireguards.

Stairs

- Stair gates at top and bottom of stairs – remove when your child is able to climb over them.

On TVs and furniture

- Brackets or straps to secure TVs and stands, chests of drawers, bookcases and other free-standing furniture to the wall or floor.
- Furniture pads to cover sharp corners on furniture.

On cupboards

- Cupboard locks.
- Drawer locks.

معدات سلامة الطفل

لا تحل معدات السلامة محل الحاجة إلى إشراف الراشدين. إلا أنها يمكن أن تجعل من حماية طفلك مهمة أسهل.

المعدات التي يجب أن تكون لديك

عند النافذة

- قيود النوافذ التي لا تحتاج إلى أدوات للفتح على جميع النوافذ.

النيران المكشوفة والمواقد والسخانات (انظري الصفحة 130)

- جهاز حراسة الشرارة.
- جهاز حراسة النار.

السلام

- بوابة الدرج في أعلى وأسفل الدرج-قومي بإزالتها عندما يصبح بوسع طفلك العبور فوقها.

على التلفاز والأثاث

- شرائح أو أشرطة لتثبيت أجهزة التلفزيون والمنصات وخزانات الأدراج والمكتبات والأثاث القائم وحده على الحائط أو الأرضية.
- وسادات الأثاث لتغطية زوايا حادة على الأثاث.

على الخزانة

- أقفال للخزانة.
- أقفال للأدراج.



In the kitchen

- Fridge and freezer locks.
- Fire blanket.
- Fire extinguisher.

In the bathroom

- Non-slip bath mat.
- Toilet locks.

Alarms

- Smoke alarms.
- Carbon monoxide alarms.

On doors

- Safety door stoppers (but never on fire doors).

First aid and emergency information

- Well-stocked first aid kit.
- Basic first aid instructions.
- Emergency contact numbers.
- HSE child safety wall chart.

Other items

- Room thermometer.
- Bath thermometer.
- 5-way safety harness on seating devices.



When buying and using equipment

Make sure:

- it meets current safety standards
- it is in perfect condition
- you assemble, install and use it correctly – follow the manufacturer's instructions

Soften sharp corners and hard edges

Use furniture pads to cover any sharp corners in the home. Soften hard edges like window sills with cushion corners. Position hard items like wooden holdbacks for curtains so that your child can't run into them.

في المطبخ

- قفل للثلاجة والمجمد.
- بطانية إخماد الحرائق.
- مطفأة الحريق.

في الحمام

- سجادة حمام غير قابلة للانزلاق.
- أقفال المرحاض.

أجهزة الإنذار

- جهاز إنذار الدخان.
- جهاز إنذار كاشف لأول أكسيد الكربون.

الإسعافات الأولية ومعلومات الطوارئ

- عدة إسعافات مجهزة جيدا.
- التعليمات الأساسية للإسعافات الأولية.
- أرقام هواتف الاستعجالات.
- القائمة الجدارية لسلامة الطفل من الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية.

أشياء أخرى

- محرار الغرف
- محرار الحمام
- حزام أمان خماسي الاتجاه على أجهزة الجلوس.

عند شراء المعدات واستخدامها

تأكد من:

- كونها تطابق معايير السلامة الحالية.
- في حالة ممتازة.
- قومي بتجميعها وتثبيتها واستخدامها بشكل صحيح - اتبعي إرشادات الشركة المصنعة.

تنعيم الزوايا الحادة والحواف الصلبة

استخدمي وسائد الأثاث لتغطية أي زوايا حادة في المنزل. وقومي بتليين الحواف الصلبة مثل عتبات النوافذ بوسائد الزوايا. عدلي وضعية الأشياء الصلبة مثل المقابض الخشبية للستائر بحيث لا يمكن لطفلك الاصطدام بها.

Sharing child safety information

Share safety information with everyone who takes care of your child – grandparents, aunts, uncles, friends, childminders and baby sitters. This will make sure you are all on the same page when it comes to your child's safety.

مشاركة معلومات سلامة طفلك

شارك معلومات السلامة مع كل من يعتني بطفلك - الأجداد والعمات والأعمام والأصدقاء والمربيات وجلساء الأطفال. سيضمن ذلك أنكم جميعا على اتفاق عندما يتعلق الأمر بسلامة طفلك.

Lead by example

Always act safely. From the earliest age, children learn from what we do, not just what we say. So model safe behaviour at all times around them.

Talk to your child about safety

Speak to your child regularly about safety. If you sow the seeds of safety at an early age it will prepare your child so they can understand how important it is to put safety first as they grow older.

Set clear and simple safety rules that children can understand. For example:

- "Inside we walk."
- "Our toys stay on the ground when we climb."
- "We put away our toys when we've finished playing."
- "We climb up the ladder and come down the slide."
- "We always wear our helmet when on our bike or scooter."

Remember that rules are not a replacement for supervision. They are simply a way of teaching children what it is safe to do.

Remind your child of the safety information you have shared with them when they are near, in or at that particular area of safety. For example, when crossing the road with your child, remind them about the safe cross code.

Congratulate them as they learn new safety tips and, in particular, when they put them into practice.

Never expect your child to take responsibility for their safety. Children do not understand danger. Parents and carers are responsible for making their child's world as safe as possible.



كوني مثالا يحتذى به

تصرفي دائما بأمان. يتعلم الأطفال منذ سن مبكرة ما نقوم به، وليس فقط ما نقوله. لذلك اجعلي من السلوك الآمن حوله مثالا في كل الأوقات.

تحدثي مع طفلك عن السلامة

تحدثي إلى طفلك بانتظام عن السلامة. إذا زرعت في طفلك بذرة السلامة في سن مبكرة فستقومين بإعداده حتى يتمكن من فهم مدى أهمية وضع السلامة في المقام الأول مع كبره في العمر.

ضعي قواعد أمان واضحة وبسيطة يمكن للأطفال فهمها. مثل:

- "في الداخل نمشي."
- "تبقى لعبنا على الأرض عندما نتسلق."
- "نجمع لعبنا ونخبئها عندما ننتهي من اللعب."
- "نصعد في السلم وننزل من الزحلوقة."
- "نرتدي الخوذة كلما ركبنا على الدراجة أو السكوتر."

تذكر أن القواعد ليست بديلا للمراقبة و الإشراف على الطفل. بل هي ببساطة وسيلة لتعليم الأطفال ما هو آمن.

ذكري طفلك بمعلومات الأمان التي قمت بمشاركتها معه عندما يكون بالقرب أو في منطقة سلامة معينة. مثلا، عند عبور الطريق مع طفلك، ذكريه برمز التقاطع الآمن.

قومي بتهنئته عندما يتعلم نصائح سلامة جديدة، خاصة عندما يطبقها.

لا تتوقعي أبدا أن يتحمل طفلك مسؤولية سلامته. الأطفال لا يفهمون الخطر، كما أن الأولياء ومقدمو الرعاية مسؤولون عن جعل عالم أطفالهم آمنا قدر الإمكان.

Preventing common childhood injuries

Falls

Did you know?

About 50% of all unintentional injuries in children under 5 are caused by falls. It is the most common cause of injury in children who have to go to hospital.

هل تعلمين؟

حوالي 50% من الإصابات غير المتعمدة عند الأطفال أقل من 5 سنوات سببها السقوط. فهو السبب الأكثر شيوعا في الإصابة لدى الأطفال الذين يضطرون للذهاب إلى المستشفى.

منع الإصابات الشائعة في الطفولة

السقوط



Windows and balconies

Secure all windows with window restrictors. Get the type that don't need you to use tools to open them. That way, you can escape quickly in a fire. Avoid placing beds, cots, toy boxes or other furniture near any window where a child could climb up and fall out.

Secure balcony doors and get rid of or block any gaps in balcony railings that a child could fit through or use as a foothold to climb. Do not place anything children could climb on near balcony railings like outdoor furniture, plant pots or boxes.

TVs and furniture

Make sure furniture is safely positioned to prevent falls from climbing. Keep bedroom furniture to a minimum to limit climbing opportunities.

TVs, bookcases, chests of drawers, coat stands and other free-standing equipment and furniture can cause serious or fatal injury if they or their contents fall on your child. Always secure these items to the wall or floor using brackets or straps.

Avoid placing TVs on top of cabinets and chests of drawers as your child may climb into one of the drawers to reach the screen. Make sure items such as kitchen units, dressers, mirrors, fireplaces and mantelpieces are correctly secured to the wall.



Bunk beds

Do not allow children to play on bunk beds. Position bunk beds away from windows, ceiling lights, fans and furniture. Carpeting the floor can decrease the risk of head injury from a bunk bed fall.

النوافذ والشرفات

قومي بتأمين جميع النوافذ باستخدام أدوات الغلق التي لا تحتاج إلى أدوات للفتح حتى تتمكني من الفرار في حالة نشوب حريق. وعند الإمكان، لا تضعي الأسرة أو المهد أو صناديق الألعاب أو أي أثاث آخر بالقرب من أي النافذة يمكن لطفلك تسلقها والوقوع خارجا.

قومي بتأمين أبواب الشرفة وملء أية فجوات في درابزين الشرفة التي يمكن للطفل أن يدخل فيها أو يتسلقها. لا تضعي أي شيء يمكن للأطفال تسلقه بالقرب من درابزين الشرفة مثل الأثاث الخارجي أو أوعية النباتات أو الصناديق

الأثاث وأجهزة التلفاز

تأكدي من وضع الأثاث في وضعية تمنع سقطات التسلق. حافظي على أثاث غرفة النوم عند الحد الأدنى للحد من فرص التسلق.

يمكن أن تسبب خزائن الكتب، دعائم التلفزيون، الخزانات ذات الأدراج، حوامل المعاطف وغيرها من المعدات والأثاث القائم بذاته إصابات خطيرة أو مميتة إذا وقع هو أو محتواه على طفلك. قومي دائماً بتثبيتها على الحائط أو الأرض باستخدام الأقواس أو الأشرطة.

تجنبي وضع أجهزة التلفاز أعلى الخزانات أو صناديق الأدراج لأن طفلك قد يتسلق الأدراج للوصول إلى الشاشة.

تأكدي من كون الأشياء المشابهة لوحدة المطبخ والخزائن والمرايا والمدافئ والرفوف مثبتة بشكل صحيح على الحائط.

سرير ذو طابقين

لا تسمحي للأطفال باللعب على أسرة ذات طابقين. ضعي الأسرة ذات الطابقين بعيدة عن النوافذ وأضواء السقف والمراوح والأثاث. قد يؤدي السجاد على الأرضية إلى تقليل خطر إصابات الرأس جراء الوقوع من سرير بطابقين.

Bunk bed dangers include:

- Falls from the top bunk, from the ladder or from windows near the bed.
- Suffocation if a child slips between the guard rail and mattress.
- Heads or limbs getting caught or trapped between parts of the bed or in gaps and crevices.
- Strangulation or accidental hanging when a child's head or neck is caught up in clothing, gaps or other objects on or near the bed. These objects include a cord or rope tied to the bed or located near the bed.

Children should be at least 6 years old before they are allowed on the top bunk bed.

Floors

Running in socks on a shiny or wooden floor can lead to a nasty fall – encourage your child to wear well-fitting slippers or go barefoot inside the home.

Stair gates

Install stair gates correctly and keep them closed. Use stair gates at both the top and bottom of stairs and other areas that pose a trip hazard — like steps at doorways or changes in floor level. Remove stair gates once your child is able to climb over them.

Show your child how to slowly and safely climb the stairs. Keep steps and staircases clear.

Other hazards

Reduce hazards by ensuring that walls are finished correctly, that gates are in good working order and there is no equipment or items lying around that your child could climb onto.

Store ladders away safely – out of sight and reach of children. Be very aware of the risks to your child when carrying out work to your home or during renovations.

Fire safety

Children are fascinated by fire, matches and candles and do not understand danger.

Fire alarms

Have working smoke alarms in the hall and landing and aim to have one in every room.

Test regularly (once a week is advised) and replace wasted batteries immediately. Make a fire escape plan and practice it often.

تشمل أخطار الأسرة ذات الطابقين:

- السقوط من السرير العلوي، أو السلم أو من نافذة قريبة من السرير.
- الاختناق إذا انزلق الطفل بين الحاجز والفرش.
- أن يعلق الرأس أو الأطراف بين أجزاء من السرير أو في الثغرات والشقوق.
- الاختناق أو الشنق عن طريق الخطأ عندما يعلق رأس أو رقبة الطفل بالملابس أو الفجوات أو الأشياء الأخرى الموجودة على السرير أو بالقرب منه. تتضمن هذه الأشياء سلكاً أو حبلًا مرتبطًا بالسرير أو يقع بالقرب منه.

يجب ألا يقل عمر الأطفال عن 6 سنوات قبل السماح لهم باستعمال السرير ذو الطابقين.

الأرضيات

الجري مرتدياً جوارب على أرضية لامعة أو خشبية يمكن أن يؤدي إلى سقوط سيء. شجعي طفلك على ارتداء النعال المناسبة أو البقاء حافي القدمين داخل المنزل.

بوابات الدرج

حافظي على العتبات والسلام فارغة. ثبتي بوابات الدرج بشكل صحيح وأبقها مغلقة. واستعمليها في أعلى وأسفل الدرج. واستخدميها أيضاً في المناطق التي فيها خطر التعثر، مثل العتبات على المداخل أو التغييرات في مستوى الأرضية. أزيل بوابات السلام بمجرد أن يتمكن طفلك من تسلقها.

وعلمي طفلك كيف يصعد وينزل الدرج ببطء وبأمان. حافظي على العتبات والسلام فارغة.

الأخطار الأخرى

قللي المخاطر عن طريق التأكد من أن الجدران مبنية بطريقة صحيحة، وأن البوابات تعمل بطريقة جيدة وأنه لا توجد أي معدات أو أشياء ملقاة في الأرض يمكن لطفلك تسلقها.

أبقي السلام في مكان آمن-بعيدا عن رؤية ومتناول الأطفال. انتبهي جيدا للمخاطر التي يمكن أن يتعرض لها طفلك عند القيام بالعمل في منزلك أو أثناء التجديدات.

السلامة من الحرائق

ينبهر الأطفال بالنار وأعواد الثقاب والشموع ولا يفهمون الخطر.

إنذار الحرائق

ضعي أجهزة إنذار الدخان في البهو وفي أعلى السلام وحاولي وضع واحدة في كل غرفة.

اختبريها بانتظام) ينصح مرة واحدة في الأسبوع (واستبدلي البطاريات المنتهية على الفور. ضعي خطة للهروب من الحرائق وتمرن عليها أحيانا.

Fireguards

Use a fireguard and a sparkguard on open fires. Stoves and heaters should be protected by a fireguard. Fireguards should be secured to a wall. Never place anything on a fireguard.

Candles

Avoid using candles while your child is indoors. When you do use them, position candles in a safe place away from draughts, fabrics or anything else that could catch fire. Avoid moving a lit candle.

Matches and lighters

Keep matches and lighters out of your child's reach and sight.

Sockets

Never overload sockets. Switch off and unplug electrical equipment when not in use.

Chip pans

Traditional cooker top chip pans are a fire risk. Consider a different method of cooking.

Burns and scalds

Burns and scalds can lead to serious injuries which often need prolonged treatment and skin grafts. Keep kettles, hot drinks and hot liquids out of reach of children.

Cookers

Use a cooker guard for protection. Always cook on back rings first, with saucepan handles turned in. Make sure your child stays away from the cooker when it's in use and teach them why this is important.



Hot drinks and foods

Keep hot drinks out of your child's reach. It only takes a small amount of liquid to cover a child's face and torso, causing devastating injuries.

Avoid using tablecloths as children can pull hot drinks down with them.

Use a short flex on your kettle and other electrical equipment.

Never hold your child while you're making or drinking hot drinks or while cooking.

Electrical items

Keep all electrical equipment and flexes out of your child's reach.

جهاز الوقاية من النار

استعملي جهاز الوقاية من النار والوقاية من الشرارات على النار المفتوحة. يجب دائماً أن تحمي المواقد و السخانات بأجهزة الوقاية من النار. يجب وضع جهاز الوقاية من النار على الجدران كما يجب ألا تضعي أي شيء عليه.

الشموع

تجنبي استخدام الشموع أثناء وجود طفلك في المنزل. عندما تستخدمينها، ضعي الشموع في مكان آمن بعيداً عن الطاولة أو الأقمشة أو أي شيء آخر يمكن أن يشتعل. تجنبي تحريك شمعة مضاءة.

أعواد الثقاب والولاعات

احتفظي بأعواد الثقاب والولاعات بعيداً عن متناول طفلك.

المقابس

لا تحملي المقابس فوق طاقتها. أطفئي المعدات الكهربائية وانزعها من القابس عندما لا تستعملينها.

المقالي العميقة

تعتبر المقالي العميقة التقليدية بمثابة إحدى مسببات الحريق. ضعي في الاعتبار طرق طهي مختلفة.

الحروق

يمكن أن تؤدي الحروق إلى إصابات خطيرة تحتاج غالباً إلى علاج طويل الأمد وترقيع الجلد. احتفظي بالغلايات والمشروبات الساخنة والسوائل الساخنة بعيداً عن متناول الأطفال.

البوتاجاز

استخدمي واقي البوتاجاز للحماية. قومي دائماً بالطهي على الحلقات الخلفية أولاً، مع إدارة مقابض القدور للداخل. تأكدي من بقاء طفلك بعيداً عن البوتاجاز عندما يكون قيد الاستخدام وعلميه لماذا يجب الابتعاد عنها.

المشروبات والمأكولات الساخنة

احتفظي بالمشروبات الساخنة بعيداً عن متناول طفلك. لا يتطلب الأمر سوى كمية صغيرة من السائل لتغطية وجه الطفل وجسمه، مسبباً إصابات مدمرة.

تجنبي استخدام مفارش المائدة حيث يمكن للأطفال سحب المشروبات الساخنة عند سحب المفروشات.

استخدمي ثنيات قصيرة على الغلاية وغيرها من المعدات الكهربائية.

لا تحملي طفلك أبداً أثناء صنع أو شرب مشروبات ساخنة أو أثناء الطهي.

المعدات الكهربائية

احتفظي بجميع المعدات الكهربائية والثبات بعيداً عن متناول طفلك

Hot water

Always run cold water first and then add the warm water. If your bath has a single tap with a hot and cold feed, make sure you run the cold water again to cool the taps so they won't burn your child.

Test the water with elbow or bath thermometer before putting your child into the bath. It should be between 37°C to 38°C. Never leave your child alone in the bath.

Choking

Children under three are at the highest risk of choking due to small size of their respiratory tract. Keep small and unsuitable items they might choke on out of their reach.

Preparing food

Always cut up food to a size that your child can chew and eat safely.

If you need to make chewing easier, change the texture of the food – grate, cook, finely chop or mash it.

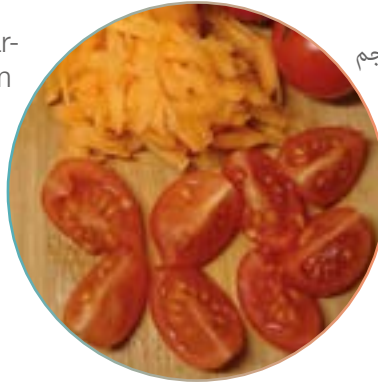
Remove the parts of food that could choke your child – peel off the skin or remove any strong fibres.

Small fruit and vegetables

Grapes, cherry tomatoes and other similar-sized food can choke your child. Cut them into quarters lengthways or smaller.

Hard fruit and vegetables

These include carrots, celery and apples. If you need to make chewing easier, change the texture of the food – grate, cook, finely chop or mash it.



Food with skins or leaves

Food skins are difficult to chew and can completely seal children's airways. They include:

- sausages, hot dogs and frankfurters
- apples and pears
- tomatoes
- lettuce and other raw salad leaves
- spinach and cabbage

Remove or peel skins and cut lengthways into small pieces no bigger than your child's small fingernail. Add to mashed food. Finely chop salad leaves. Cook spinach and cabbage until soft and chop finely.

Fruit with stones

Remove the stone from fruits like plums, peaches and nectarines. Peel and cut as above.

الماء الساخن

قومي بتشغيل الماء البارد أولاً، ثم الماء الدافئ. إذا كان الحمام الخاص بك يحتوي على صنوبر واحد للمياه الساخنة والباردة، فتأكد من تشغيل الماء البارد مرة أخرى لتبريد الصنابير حتى لا تحرق طفلك.

اختبري ماء الحمام بالكوع أو ميزان حرارة الحمام قبل وضع طفلك في الحمام. يجب أن تكون حرارة الماء بين 37 و 38 درجة مئوية. لا تتركي طفلك وحيداً في الحمام أبداً.

الاختناق

إن الأطفال الأقل من 3 سنوات هم الأكثر عرضة للاختناق (الشَّرَقَة) بسبب صغر حجم جهازهم التنفسي. ابقِي الأشياء الصغيرة وغير المناسبة بعيدة عن المتناول.

تحضير الطعام

احرصي دائماً على تقطيع الطعام إلى حجم يستطيع طفلك مضغه وتناوله بأمان.

إذا كنت بحاجة إلى جعل المصغ أسهل، فقومي بتغيير ملمس الطعام - قومي بطهيه أو طبخه أو فرمه جيداً أو هرسه.

أزيلي الأجزاء التي قد تتسبب في شَرَقَة طفلك - قومي بتقشير الجلد أو إزالة أي ألياف قوية.

الفواكه والخضر الصغيرة

يمكن للعنب والطماطم والكرز وغيرها الأطعمة المتماثلة في الحجم أن تتسبب في اختناق طفلك. قصيها بشكل طولي إلى أرباع أو أصغر.

الفواكه والخضروات الصلبة

وتشمل الجزر، والكرفس والتفاح. إذا كنت بحاجة إلى جعل المصغ أسهل، فقومي بتغيير ملمس الطعام - قومي بطهيه أو طبخه أو فرمه جيداً أو هرسه.

يصعب مضغ قشور الطعام ويمكن أن تتسبب في إغلاق الشعب الهوائية للأطفال تماماً. وهي تشمل:

- النقانق والهوت دوج والسجق.
- التفاح والإجاص.
- الطماطم.
- الخس وأوراق السلطات الأخرى النيئة.
- السبانخ والكرنب.

قومي بإزالة أو تقشير الجلد وقصهم طولياً إلى قطع صغيرة لا يزيد حجمها عن ظفر طفلك الصغير أو أضيفي إلى الطعام المهروس. قومي بفرم أوراق السلطة بشكل ناعم. قومي بطهي السبانخ والكرنب حتى يصبحوا طريين وقومي بفرمهم فرماً ناعماً.

الفواكه التي تحتوي على الحجارة

قومي بإزالة الحجارة من الفواكه مثل البرقوق والخوخ والنكتارين. ثم قشريهم وقطعيهم مثلما هو مذكور في الأعلى.

Thick pastes and spreads

Thick pastes like peanut butters and chocolate spreads can stick to your child's throat and windpipe, making breathing difficult. Spread pastes thinly and evenly.

معاجين سميكة و الطّليات

يمكن أن تلتصق المعاجين السميكة مثل زبدة الفول السوداني وشوكولاتة الطّلي بخلق طفلك وقصبته الهوائية مما يصعب عليه التنفس. قومي بتوزيع المعجون بطبقة رقيقة ومتساوية.

Never give your child the following foods as they could choke:

- whole nuts
- marshmallows
- chewing gum
- boiled sweets
- popcorn

لا تقدمي لطفلك الأطعمة التالية لأنها يمكن أن تتسبب في اختناقها:

- المكسرات الكاملة.
- الفطر.
- العلكة.
- الحلويات المغلّية.
- الفشار.

Eating

Always supervise your child when they are eating. Do not let them put too much food into their mouth at any one time. Always remove your child's bib after they have eaten. Bibs can be a strangulation risk during sleep or play.

الأكل

قومي بالإشراف على طفلك دائما عندما يأكل، ولا تدعيه يضع الكثير من الطعام في فمه دفعة واحدة. احرصي دائما على إزالة مريضة طفلك بعد تناوله للطعام. يمكن أن تتسبب المرايل (صدريات الأطفال) بخطر الاختناق أثناء النوم أو اللعب.

Food on the go

Children should sit still while eating. Your child is more likely to choke if they are walking or running around. Never allow children to run with sharp objects, food or lollipops.

الأكل أثناء الحركة

يجب أن يجلس الأطفال أثناء تناول الطعام. من المحتمل أن يختنق طفلك إذا كان يمشي أو يجري أثناء تناول الطعام. لا تسمحي له أبدا بالجري ممسكا بأشياء حادة أو طعاما أو مصاصات.

Bed-time eating

Never allow your child to eat or drink in bed as it increases the risk that they will choke.

الأكل وقت النوم

لا تسمحي لطفلك أبدا أن يتناول الطعام أو المشروبات في السرير لأن هذا يزيد من احتمال الاختناق.

Batteries

Keep all remote controls and spare or used batteries in a secure place. Make sure all battery compartments on toys and other items are secure and can't be opened by little hands.

البطاريات

احتفظي بجميع أجهزة التحكم عن بُعد والبطاريات الاحتياطية أو المستعملة في مكان آمن. تأكد من أن جميع أجزاء البطارية الموجودة على الألعاب وغيرها من الأشياء آمنة ولا يمكن فتحها بأيدي الأطفال.

Button batteries

Your child may not choke after swallowing a button battery but if undetected it could seriously burn their insides. Go to hospital immediately if you think your child has swallowed one or put one in their ear or nose.



البطاريات على شكل أزرار

قد لا يختنق طفلك بعد بلعه لبطارية في حجم زر، ولكن إذا لم يتم اكتشافها، فإنها يمكن أن تسبب حروقا داخلية بالغة. اذهبي إلى المستشفى فورا إذا كنت تعتقدين أن طفلك قد ابتلع واحدة، أو وضعها في أذنه أو أنفه.

Balloons

Only adults should inflate balloons – children as old as 12 have choked after the balloon they were inflating got stuck in their throat. Children can also choke on uninflated balloons and pieces of broken balloons.

البالونات

يجب أن يقوم البالغين فقط بنفخ البالونات - حتى الأطفال في سن 12 عاما اختنقوا بعد أن علق البالون الذي كانوا ينفخونه في حلقهم. يمكن للأطفال أيضا أن يختنقوا بالبالونات غير المنفوخة وأجزاء من البالونات المنفجرة.

Toys

Use the right toy for your child's age and stage of development and look for the CE mark. Throw away broken toys.

الألعاب

استخدمي اللعبة المناسبة لسن طفلك ومرحلة نموه وابحث عن علامة CE. قومي دائماً بالتخلص من اللعب المكسورة.

Common choking hazards

أخطار الاختناق الشائعة



When something gets stuck

Your child could get an item stuck in their eyes, ears or nose. Signs may include redness, irritation, pain, bleeding, discharge or a bad smell.

Never try to remove objects that are stuck in your child's ears, eyes or nose as this could cause them a serious injury. Always seek medical advice.

An object stuck in your child's nose can cause breathing difficulties or choking if they breathe it in. Go to your nearest hospital emergency department if your child starts having difficulty breathing.

عندما يعلق شيء

يمكن أن تعلق بعض الأشياء في عيني و أذني و أنف طفلك. قد تشمل علامات ذلك الاحمرار، التهيج، الألم، النزيف، الخراج أو الرائحة الكريهة.

لا تحاولي أبدا إزالة الأشياء العالقة في أذني طفلك أو عينيه أو أنفه لأن ذلك قد يتسبب في إصابة خطيرة. أطلبي المشورة الطبية دائماً.

قد يتسبب أي شيء عالق في أنف طفلك صعوبات في التنفس أو الاختناق إذا تم استنشاقه. انتقلي إلى أقرب قسم للطوارئ في المستشفى إذا كان طفلك يعاني من صعوبة في التنفس.

Strangulation

Blind cords, curtain cords and clothing (like ribbons and belts) can put your child at serious risk of strangulation.

Blinds and curtain cords

Do not fit blinds or curtains with cords attached. Replace cords with curtain or blind wands. It will help to prevent an eye injury to your child if you keep wands out of their reach.

If it's not possible to remove cords, cord tie down or tension devices can pull the cord tight and secure it to the wall or floor. This reduces the chance that your child might be strangled by the continuous loop cords often found on vertical blinds.



Clothing and jewellery

Children are at risk of strangulation from anything placed around their neck or that catches around their neck. Never place any of the following on your child:

- jewellery (including teething jewellery)
- hair bands
- strings
- cords
- belts
- ribbons
- clips
- ties
- clothes and hats with strings or cords attached

Wires and flexes

Keep electrical flexes and phone chargers out of reach.

Strings, cords and rope

Never allow your child to play with string, cords or ropes.

Railings, banisters and other gaps

Beware of the risk of getting trapped or strangled posed by railings, banisters and any fittings, fixtures or furniture with gaps.



Bunk beds

Strangulation or accidental hanging is a risk whenever a child's head or neck is caught in clothing, gaps in furniture or other objects on or near a bunk bed – for example on a cord or rope. Heads or limbs can get caught or trapped between parts of the bed or in gaps and crevices.

الاختناق

قد تؤدي حبال الستائر وأسلاك وقطع الستارة (مثل الأشرطة والأحزمة) إلى تعريض طفلك لخطر الاختناق بشكل كبير.

الستائر

لا تضعي الستائر المتصلة بالحبال. استبدلي حبال الستار الحالية بالستائر ذات القضبان الخشبية. سيساعد هذا في منع إصابات العين عن طريق الحفاظ على وضع القضبان الخشبية بعيدا عن متناول طفلك.

إذا لم يكن من الممكن إزالة الحبال فإن أجهزة ربط الحبل أو الشد تسحب الحبل بإحكام وتثبتته على الحائط أو الأرض. يمكن لهذا أن يقلل من فرص اختناق طفلك عن طريق من أسلاك الحلقات المتواصلة على الستائر العمودية.

الملابس والمجوهرات

طفلك عرضة للخطر من أي شيء يوضع أو يعلق حول رقبته. لا تضعي أيًا مما يلي على طفلك:

- عصابات الرأس.
- المجوهرات (من ضمنها سلسلة العنبر للتسنين)
- الخيوط.
- الحبال.
- الأحزمة.
- الأشرطة.
- الدبابيس (المشابك).
- الربطات.
- الملابس والقبعات التي تحتوي على خيوط أو حبال.

الأسلاك والثنيات

أبقي الأسلاك الكهربائية، بما في ذلك شاحن الهاتف، بعيدة عن المتناول.

الخيوط والحبال والأسلاك

لا تتركي طفلك يلعب أبداً بالخيوط أو الحبال أو الأسلاك

السيارات والدراجينات وغيرها من الثغرات

احذري من خطر الانحصار أو الاختناق بسبب السيارات أو الدراجينات أو أية تجهيزات أو أثاث به فجوات.

سرير ذو طابقين

الاختناق أو الشنق العرضي هو خطر محتمل عندما يعلق رأس أو رقبته الطفل بالملابس أو الفجوات أو الأشياء الأخرى الموجودة على السرير أو بالقرب منه. مثلا بسبب سلك أو حبل مرتبطا بالسرير أو يقع بالقرب منه- يمكن أن يعلق الرأس أو الأطراف أو يُحصرون بين أجزاء من السرير أو في الثغرات والشقوق.

Suffocation

Plastic materials

Store plastic nappy sacks and bags, plastic bags, dry-cleaning and other plastic packaging out of reach. Plastic material can cling to your child's face and suffocate them.

Water safety

Drowning

Drowning is a leading cause of death in children. Watch your child at all times as children can stray very quickly and fall into water. Always make sure your child is within your sight and arm's reach.

Never leave your child alone near, with or in water – not even for a second. Drowning can happen in silence (without any splashing or screaming), in an instant and in a very small amount of water.

Children who survive near-drowning frequently have long-term health effects from brain injury.

Water containers

Use protective covers and fence off water collecting containers. Watch your child at all times as they can wander very quickly. Fence off man-made ponds, garden streams and open water areas.

Paddling pools

Empty paddling pools immediately after use and store them in a locked shed.

Bath-time

Never leave your child alone at bath time, even for a second. If you need to leave, bring your child with you. Always empty the bath as soon as you remove your child.

Swimming aids

Make sure arm bands and other buoyancy aids have an approved safety standard mark (IS EN 13138 and the CE mark), fit properly and are appropriate for your child's age and developmental stage. Even if they are wearing an armband, your child will need constant adult supervision.



الاختناق

المواد البلاستيكية

قومي بتخزين الحقائق البلاستيكية وأكياس البلاستيك وكيس منظف الغسالة الجاف وغيرها من العبوات البلاستيكية بعيدا عن متناول اليد. يمكن أن تلتصق المواد البلاستيكية بوجه طفلك وتخنقه.

السلامة المائية

الغرق

الغرق هو السبب الرئيسي للوفاة عند الأطفال. راقبي طفلك في جميع الأوقات حيث يمكن للأطفال أن يضلوا بسرعة ويسقطوا في الماء. احرصي دائما على أن يكون طفلك في مجال نظرك ومتناول يدك.

لا تتركي طفلك بمفرده بالقرب من أو في الماء - ولا حتى لثانية واحدة. يمكن أن يحدث الغرق في صمت (بدون أي صراخ أو تخبط) في لحظة وفي كمية صغيرة جدا من الماء.

الأطفال الذين ينجون من الغرق يعانون في كثير من الأحيان من آثار صحية طويلة الأجل بسبب إصابات الدماغ.

حاويات المياه

استخدمي الأغشية الواقية والسياس قبالة حاويات جمع المياه. راقبي طفلك في جميع الأوقات لأنه يمكن أن يتجول بسرعة كبيرة. ضعي سياجا قبالة البرك الصناعية وانهار الحدائق والمناطق المائية المفتوحة.

المسابح البلاستيكية

قومي دائما بتفريغ المسابح البلاستيكية بعد استخدامها مباشرة و تخزينها في سقيفة مغلقة.

وقت الاستحمام

لا تتركي طفلك وحده في وقت الاستحمام-ولو حتى ثانية. إذا كنت بحاجة إلى المغادرة، فخذ طفلك معك. أفرغي دائما حوض الاستحمام فور إزالة طفلك منه.

مساعدات السباحة

تأكد من حمل أشرطة الذراع وغيرها من أدوات مساعدة الطفو علامة معايير السلامة المعتمدة (I.S. EN 13138 وعلامة CE). وتكون بالمقاس الصحيح ومناسبة لعمر طفلك و مرحلة نموه. حتى وإن كان طفلك يرتدي هذه المساعدات فإنه لا يزال بحاجة إلى الإشراف المستمر للبالغين.

Pools

If you are near a swimming pool, be very careful. Make sure there is a locked gate or door separating your child from the pool. Even if the pool has a lifeguard, your child will still need parental supervision.

Introduce your child to swimming as early as possible.

Poisons

Medicine and supplements

Keep all medicines and vitamin supplements in original containers and lock them in an overhead medicine cabinet or high cupboard.

Follow instructions on medicine labels carefully. Return old and unused medicines to your chemist.

Store herbal, iron and vitamin tablets or supplements, including 'gummy bear' type supplements given to older children, out of reach. Iron supplements are very dangerous for young children if taken in a high dose. Don't use the word 'sweets' when talking about medicines or vitamins.

Child-resistant caps on medicines are not childproof. Keep medicine out of reach at all times.

Detergents and cleaning products

Store chemicals and household cleaning and laundry products (including laundry and dishwasher tablets, capsules and pods) in high cupboards. Use cupboard safety locks.

Garden and DIY products

Keep garden and DIY products in original containers and out of reach in a locked shed. Dispose of old and unused chemicals and products safely.

Never use soft drink bottles for storage. Always keep household products in their original child-resistant containers – but be aware that child-resistant containers are not childproof.

Handbag items

Place all handbags out of your child's reach as they may contain tablets, chewing gum, hand gel,

cosmetics or perfume.

المساح

كوني حذرة جدا إذا كنت بالقرب من مسيح. تأكدي من وجود بوابة أو باب مغلق يفصل بين طفلك والمسح. حتى لو كان هنالك مُنقذ في المسح، فإن طفلك لا يزال بحاجة للإشراف من طرف الوالدين.

علمي طفلك السباحة في سن مبكرة.

الأشياء التي قد تسبب التسمم الأدوية والمكملات الغذائية

اتركي الأدوية والمكملات الغذائية في عبواتها الأصلية وأغلقي عليها في خزانة الأدوية أو في خزانة مرتفعة.

اتبعي التعليمات الموجودة على ملصقات الدواء بعناية. وقومي بإعادة الأدوية القديمة أو غير المستعملة إلى الصيدلي.

خزني الأقراص أو أدوية الحديد أو الفيتامينات أو الأعشاب ويشمل هذا المكملات الغذائية التي تأتي على شكل "دببة للمضغ" والتي تقدّم للأطفال الأكبر سنا بعيدا عن المتناول. يعتبر تناول جرعات كبيرة من مكملات الحديد أمرا خطيرا للغاية بالنسبة للأطفال الصغار. لا تستعملي كلمة "حلويات" عند التحدث عن الأدوية أو الفيتامينات.

يستطيع الأطفال فتح علب الدواء المقاومة لعبث الأطفال. احفظي الأدوية بعيدا عن المتناول دائما.

المنظفات وأدوات التنظيف

قومي بتخزين المواد الكيميائية ومواد التنظيف المنزلي وغسيل الملابس (مما في ذلك أقراص وكبسولات والأكياس الخاصة بغسالة الملابس وغسالة الصحون) في الخزائن العالية. واستخدمي أقفال الأمان للخزانة.

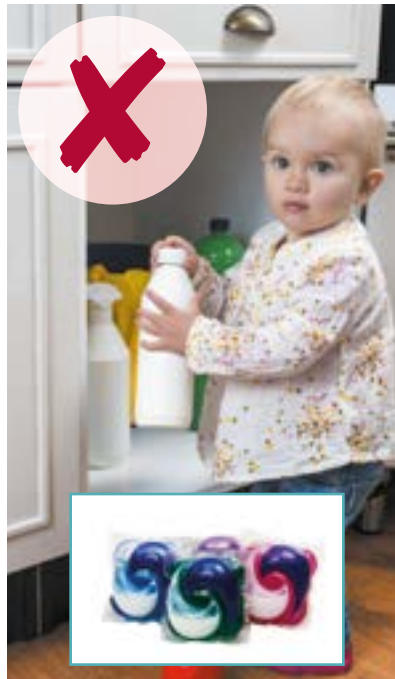
أدوات البستنة أو الأشغال اليدوية

احتفظ بمنتجات الحديقة والمصنوعات اليدوية في عبواتها الأصلية وبعيدا عن متناول اليد في سقيفة مغلقة. تخلصي من الأدوات والمواد الكيميائية القديمة وغير المستخدمة بطريقة آمنة.

لا تستخدم أبدا زجاجات المشروبات الغازية للتخزين. واحرصي دائما على الاحتفاظ بالمنتجات المنزلية في عبواتها الأصلية المقاومة للأطفال - لكن اعلمي بأن الحاويات المقاومة للأطفال ليست آمنة.

أغراض حقيبة اليد

ضعي حقائب اليد بعيدا عن متناول يد طفلك دائما لأنها قد تحتوي على أقراص الدواء أو العلكة أو هلام تنظيف اليدين أو منتجات التجميل أو العطور



E-cigarettes

Do not leave electronic cigarettes or their refills in reach or sight of children. These products contain nicotine, which is highly toxic when swallowed or inhaled by children.

Syringes and needles

Keep syringes and needles locked away and dispose of them safely after use.

Carbon monoxide

Use carbon monoxide alarms (EN 50291 standard) in every room with a fuel-burning appliance.

Poisonous plants

Remove any poisonous plants indoors and from your garden. Get advice from your garden centre when buying plants to make sure they are not a danger to your child.

السجائر الإلكترونية

لا تتركي السجائر الإلكترونية أو عبواتها في متناول الأطفال لأن هذه المنتجات تحتوي على النيكوتين وهو مادة سامة جدا إذا تم ابتلاعها أو استنشاقها من طرف الأطفال.

الحقن والإبر

احتفظي بالحقن والإبر في أماكن مغلقة وتخلصي منها بطريقة آمنة بعد استعمالها مباشرة.

أول أكسيد الكربون

استخدمي أجهزة الإنذار الكاشفة لأول أكسيد الكربون (معياري EN 50291) في كل غرفة مع جهاز حرق الوقود.

النباتات السامة

قمي بإزالة أية نباتات السامة من داخل المنزل ومن حديقتك. احصل على نصيحة من مركز الحدائق عند شرائك للنباتات للتأكد من أنها لا تشكل خطيرا على طفلك.

Public Poisons Line

If you think that your child has taken poison, stay calm but act quickly. Contact the Public Poisons Information Helpline by ringing (01) 809 2166. Save this number to your phone.

Your call will be answered by a specialist who will tell you if your child needs medical attention. The helpline is open every day from 8am to 10pm. See poisons.ie

Outside of these hours, contact your GP or hospital. In an emergency, call 999 or 112.

خط السموم العام

إذا كنت تعتقدين بأن طفلك قد تسمم، فحافظي على هدئك ولكن تصرفي بسرعة. اتصلي بالخط العام لمعلومات السموم والمساعدة على الرقم 01) 809 2166. قومي بتسجيل هذا الرقم على هاتفك.

سيقوم أخصائي بالرد على اتصالك وإخبارك إذا كان طفلك بحاجة للعناية الطبية. يفتح خط المساعدة يوميا من 8 صباحا حتى 10 مساء. تصفحي موقع poisons.ie.

خارج هذه الساعات قومي بالاتصال بطبيبك العام أو المستشفى، وفي حالات الطوارئ اتصلي على الرقم 999 أو 112.

Sun

If your child's skin is exposed to too much sun, this may increase their risk of skin cancer later in life. Too much sun can also cause cataracts in adulthood and cancer in the eye. UV rays can pass through light clouds.

Cover up

Dress your child in loose-fitting, long-sleeved, light protective clothing made from close-woven fabric that doesn't let sunlight through. Use a wide-brimmed sunhat that protects the face, neck and ears.

Find shade

Keep your child out of direct sunlight as much as possible (especially between 11am to 3pm). Use a sunshade on your buggy.



الشمس

إذا تعرضت بشرة طفلك للكثير من أشعة الشمس، فقد يزيد هذا من خطر الإصابة بسرطان الجلد في وقت لاحق من حياته. يمكن أن تسبب كثرة أشعة الشمس في إعتام عدسة العين في مرحلة البلوغ وسرطان العين. يمكن أن تمر الأشعة فوق البنفسجية عبر الغيوم الخفيفة.

الأغطية

ألبي طفلك ملابس واقية تكون واسعة وذات أكمام طويلة وخفيفة مصنوعة من قماش ذو أنسجة قريبة لا تسمح بمرور أشعة الشمس. استعملي قبعة شمسية عريضة تحمي الوجه والرقبة والأذنين.

الظل

ابقي طفلك بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة بقدر الإمكان (خاصة بين الساعة 11 صباحا و3 مساء). وقومي بوضع شمسية فوق عربة الأطفال.

Use sunscreen

- Choose a UVA and UVB sunscreen made for children with at least SPF 30.
- Patch test it on their skin first. Try sunscreen for sensitive skin if irritation occurs.
- For best protection, apply sunscreen at least 20 minutes before going out in the sun. Cover all exposed areas, including the face, ears, nose, lips and tops of the feet.
- Reapply sun screen (including 'waterproof' and 'water-resistant' products) at least every two hours, especially after your child swims or plays outdoors.

استخدمي الكريمة الواقية من الشمس

- اختر واق من الشمس مصنوع للأطفال يحتوي على UVA و UVB ويكون ذو معامل حماية من أشعة الشمس درجته 30 (SPF 30) على الأقل.
- قومي بإجراء اختبار الحساسية على بشرة أولا. جربي واقى الشمس الخاص بالبشرة الحساسة إذا حدث تهيج.
- للحصول على أفضل حماية، ضعي الواقى من الشمس 20 دقيقة على الأقل قبل الخروج في الشمس. قومي بتغطية جميع المناطق المكشوفة، بما في ذلك الوجه والأذنين والأنف والشفاة و أعلى القدمين.
- أعيدي تطبيق الواقى الشمسي (حتى وإن كان "مقاوما للماء" و "ضد الماء") كل ساعتين على الأقل، خاصة بعد أن يسبح طفلك أو يلعب في الخارج.

Sunglasses

Protect your child's eyes with sunglasses as close to 100% UV protection as possible. Wraparound style offers the best protection.

النظارات الشمسية

قومي بحماية عيني طفلك بالنظارات الشمسية التي تكون أقرب إلى 100% من الحماية من الأشعة فوق البنفسجية. يوفر النوع الكبير أفضل حماية.

Keep hydrated

Make sure your child drinks enough fluid. Children cannot adjust to changes in temperature as well as adults. They sweat less, reducing their ability to cool down.

الحفاظ على ترطيب طفلك

تأكد من أن طفلك يشرب كمية كافية من السوائل. لا يمكن للأطفال التكيف مع التغيرات في درجات الحرارة مثل البالغين. هم يتعرقون بكمية أقل، مما يقلل من قدرتهم على تبريد أنفسهم.

Facts about tanning

A tan does not protect your skin from sunburn. There is no such thing as a healthy tan. Any tan can increase your risk of developing skin cancer. Even when a tan fades, the skin damage caused by tanning never goes.

Getting sunburnt in childhood or adolescence can increase the risk of melanoma – the most serious form of skin cancer – in later life.

حقائق عن تسمير البشرة

لا تحمي السمرة البشرة من حروق الشمس. ولا يوجد شيء اسمه السمرة الصحية. تزيد أي سمرة من خطر الإصابة بسرطان الجلد، وحتى بعد ذهاب السمرة فإن الضرر الذي حدث للجلد بسببها لا يذهب أبدا.

يمكن أن يزيد التعرض لحروق الشمس في مرحلة الطفولة أو المراهقة من خطر الإصابة بالميلانوما -أخطر أنواع سرطان الجلد -لاحقا في الحياة.

Car seats

By law all children under 150cms and 36kgs must use the right car seat for their height and weight. Child car seats must conform to EU standards. Never use a second-hand car seat unless you are sure of its safety history.

In Ireland, four out of five car seats for children are not properly fitted, which can lead to serious injury or even death in a crash. Get expert help when fitting your car seat. The Road Safety Authority offers a free 'check it fits' service – see rsa.ie

Make sure your child is secured in a properly fitted car seat for every journey, no matter how short.

مقاعد السيارات

بموجب القانون، يجب على جميع الأطفال الذين يقل طولهم عن 150 سم و36 كجم استخدام مقعد السيارة المناسب لطولهم ووزنهم. يجب أن يوافق مقعد السيارة الخاص بالطفل معايير الاتحاد الأوروبي. لا تستخدمى أبدا مقعد سيارة مستعمل سابقا إلا إذا كنت متأكدة من تاريخ السلامة.

في إيرلندا، أربعة مقاعد من أصل خمسة مقاعد مخصصة للأطفال غير ملائمة، مما قد يؤدي إلى إصابات خطيرة أو حتى الموت في حالة حادث تصادم. أحصلي على مساعدة من عند خبير عند تركيب مقعد سيارتك. تقدم هيئة السلامة على الطرق خدمة "التحقق من الملائمة" مجانا -تصفح موقع rsa.ie

تأكد من ربط طفلك في مقعد سيارة ملائم في كل رحلة، مهما كانت قصيرة.

Rearward facing

Keep your child in a rearward-facing seat for as long as possible. This will give greater protection to their head, neck and spine. Rearward-facing baby seats are suitable for children weighing less than 13kg. Extended rearward-facing seats are suitable for children weighing 9 to 25kg. See rsa.ie for more information about car seats.

Do not use the front seat if possible

It is safer for children to travel in the back seat in their appropriate child car seat.

Never place your child in a rearward facing car seat in the front passenger seat where there is an active frontal air bag. It is very dangerous and also illegal.

The RSA advises: "Think carefully about driving with a child in the front seat – even in the forward position. You must make sure that the passenger seat is rolled back as far away from the dashboard as possible".

Clothing and the harness

Your child's clothing can affect how the harness on their car seat fits. Use blankets instead of bulky jackets in cooler weather. This makes sure the harness is making contact with your child's body.

The harness should be tight enough so only two of your fingers can fit between the top of your child's shoulders and the harness straps. Your fingers should be unable to rotate (turn) in that position. Check this before every journey.



Parked car

Never leave your child alone in a parked car, not even for a short time. Always remove your car keys from your car and keep it locked. Keep your keys out of sight and reach of children.

Outdoors

Never allow your child access to the road or to pathways beyond your home without adult supervision. Keep outside gates closed and locked and ensure there are no gaps in the surrounding fence or wall. Remove objects near gates and walls that children could climb onto.

التوجيه للخلف

ضعي طفلك في مقعد متجه للخلف لأطول فترة ممكنة. هذا سيعطي حماية أكبر لرأسه وعنقه وعموده الفقري. مقاعد الأطفال الموجهة للخلف مناسبة للأطفال الذين يقل وزنهم عن 13 كجم. تعد المقاعد الممددة الموجهة للخلف مناسبة للأطفال الذين يتراوح وزنهم بين 9 و25 كجم. تصفحي موقع rsa.ie لمزيد من المعلومات حول مقاعد السيارات.

لا تستخدم المقعد الأمامي إن أمكن

من الأسلم للأطفال السفر في المقعد الخلفي للسيارة في مقعد السيارة المناسب الخاص بالأطفال .

لا تضع طفلك أبدًا في مقعد سيارة مواجه للخلف في مقعد الراكب الأمامي حيث توجد وسادة هوائية أمامية مفعلة. هذه الوضعية خطيرة للغاية وغير قانونية أيضًا.

تنصح هيئة السلامة عبر الطرقات RSA : "فكر جيدًا في القيادة بصحبة طفل في المقعد الأمامي - حتى في الوضع نحو الأمام. يجب التأكد من إرجاع مقعد الراكب بعيدًا عن لوحة العدادات قدر الإمكان".

الملابس والأحزمة

يمكن أن تؤثر الملابس التي يرتديها طفلك على ربط أحزمة السيارة. استعملي البطانيات بدلًا من السترات الكبيرة عندما يكون الجو باردًا. وتأكدتي من ملامسة الحزام لجسم طفلك.

يجب أن يكون الحزام مشدودًا بما يكفي حتى تتمكني من إدخال أصبعين فقط بين أعلى كتف طفلك وحزام الأمان. يجب ألا تكوني قادرة على أن تديري أصبعك في تلك الوضعية. تأكدي من هذا قبل انطلاق الرحلة.

ركن السيارة

لا تتركي طفلك بمفرده في سيارة مركونة أبدًا، ولو حتى لفترة قصيرة. قومي دائمًا بإزالة مفاتيح سيارتك منها وإبقائها مغلقة. ابعدي مفاتيحك بعيدًا عن أنظار وامتناول الأطفال.

الخارج

لا تسمحني أبدًا لطفلك بالذهاب إلى الطريق أو الممرات الموجودة خلف المنزل بدون مرافقة شخص بالغ. ابقى البوابات الخارجية مغلقة وتأكدي من عدم وجود أية فجوات في الجدار أو السياج المحيط بالمنزل. أزيل الأشياء التي تكون بجانب الجدار والبوابات التي يمكن أن يستعملها الأطفال للتسلق خارجًا.

Driveways

Due to their small size, children are at risk from reversing vehicles. When vehicles are coming into or leaving your driveway, make sure your children are safely inside the home, or securely in an adult's arms, or their hand is being held by an adult.

مدخل المستودع

نظرا لحجمهم الصغير، فإن الأطفال عرضة لخطر الدهس. تأكدي من أن طفلك داخل المنزل عندما تكون السيارة على وشك الدخول أو الخروج من المنزل، أو أن شخص بالغًا يحمله أو ممسك بيده.

External doors

Keep all external doors locked. The keys should be out of sight and reach of children but near the door in case of a fire.

الأبواب الخارجية

أبقي الأبواب الخارجية مغلقة. يجب أن يكون المفتاح بعيدا عن نظر ومتناول الأطفال ولكنه قريب من الباب في حالة حريق.

Garden machinery

Keep children well away from lawnmowers, strimmers and other garden machinery.

آلات الحديقة

أبق الأطفال بعيدين عن جزازات العشب، وآلات تشذيب العشب وغيرها من آلات حديقة.

Ladders

Store ladders away safely – out of sight and reach of children.

السُّلام

أبقي السُّلام في مكان آمن-بعيدا عن نظر ومتناول الأطفال.

Play equipment

Check the equipment is:

معدات اللعب

تأكدي من أن المعدات:

- suitable for your child's age and developmental stage
- in good condition
- secured to the ground with no sharp edges or bits sticking out
- carrying a recognised safety symbol such as the CE mark

● مناسبة لعمر طفلك ومرحلة تطوره.

● في حالة جيدة.

● مثبتة بالأرض بدون أي حواف حادة أو أجزاء بارزة.

● تحمل رمز سلامة معترف به مثل علامة CE

Locate play equipment in a safe area not too near walls, trees, tree houses or hard surfaces such as tarmac, decking or paths, or near places where children might try to jump on or off.

حدد موقع معدات اللعب بحيث تكون في منطقة آمنة ليست قريبة جدا من الجدران أو الأشجار أو بيوت الشجرة أو الأسطح الصلبة مثل المدرجات أو الرصيف أو المسارات أو بالقرب من الأماكن التي قد يحاول الأطفال القفز إليها أو منها.

Trampolines

Trampolines should have safety padding and safety nets. Assemble according to manufacturer's instructions and make sure you install all the safety features it needs. Children under six should not be allowed on a trampoline. Do not have more than one person on a trampoline at a time.

الترامبولين

يجب أن يكون للترامبولين تبطين وشبكات أمان. قومي بتجميعه وفقا لتعليمات الشركة الصانعة وتأكد من تثبيت جميع ميزات الأمان التي يحتاجها. لا ينبغي السماح للأطفال دون سن السادسة باستخدام الترامبولين. ولا تتركي أكثر من شخص على الترامبولين في وقت واحد.



Cycling and walking

Your child should wear a helmet on scooters and bicycles and reflective clothing when cycling. Their bike should have a working bell and front and back lights if they are going to use it on or near the road.

Make sure you and your child wear reflective clothing at night and when visibility is poor (for example rainy, misty, foggy conditions or at sunrise and sunset).

Always hold your child's hand when crossing the road or when walking near traffic.

Pets

Never leave your young child alone with a dog, cat or any pet. This is very important whether your child is awake or sleeping and no matter how well you know the animal.

Keep all pet food and water bowls, litter trays and pet toys out of your child's reach.

Model safe behaviour and teach your child how to:

- play safely with pets
- avoid dangerous situations
- respond to danger signs
- wash their hands carefully after all contact with pets and other animals

Bites, scratches and wounds

If your child is bitten or scratched, wash the wound immediately and use disinfectant cream or solution. Always contact your GP if you are worried about a wound or if a wound is not healing properly.

ركوب الدراجة والمشي

يجب أن يرتدي طفلك خوذة على الدراجات والسكوتر والملابس العاكسة عند ركوب الدراجات الهوائية. يجب أن تحتوي دراجته على جرس عامل وأضواء أمامية وخلفية إذا كان سيستخدمها على الطريق أو بالقرب منه.

تأكد من ارتدائك أنت وطفلك ملابس عاكسة في الليل وعندما تكون الرؤية رديئة (مثلاً عندما يكون الجو ممطراً أو ضبابياً أو رطباً أو عند شروق الشمس أو غروبها).

امسك يد طفلك دائماً عند عبور الطريق أو عند المشي بالقرب من حركة المرور.

الحيوانات الأليفة

لا تتركي طفلك الصغير بمفرده مع الكلب أو القط أو أي حيوان أليف. هذا مهم للغاية سواء كان طفلك مستيقظاً أو نائماً وبغض النظر عن مدى معرفتك بالحيوان.

احتفظي بكل ما يخص الحيوانات الأليفة من أوعية الطعام والمياه وعلبة الفضلات ولعب الحيوانات الأليفة بعيداً عن متناول طفلك.

كوني قدوة في السلوك الآمن وعلمي طفلك كيف:

- يلعب بطريقة آمنة مع الحيوانات الأليفة.
- يتفادي الوضعيات الخطيرة.
- يردّ على إشارات الخطر.
- يغسل يديه بحذر بعد كل تواصل يقوم به مع الحيوانات الأليفة و الحيوانات الأخرى.

العضات والخدوش والجروح

إذا تم عض طفلك أو خدشه، فاغسلي الجرح على الفور واستخدمي كريمًا أو محلولًا مطهرًا. اتّصلي دائماً بطبيبك إذا كنت قلقة بشأن الجرح أو إذا كان الجرح لا يشفى بشكل جيد.



Choosing a pet

Choose a pet that suits your family's lifestyle, home and outdoor space. Snakes, turtles, tortoises and lizards are not suitable pets for households which have children under the age of 5 years.

Certain breeds of dogs, and any dog with behavioural problems, will need extra care, control and supervision. Consider carefully whether a dog like that is suitable for your family.

Child safety on the farm

Working farms have many hidden dangers and children can stray very quickly. Never allow your child to play on the farm. Children are at high risk on the farm from vehicles, machinery, drowning, falls and animals.

Teach your child that the farm is a workplace and dangerous. Be extra vigilant when other children visit the farm.

Fenced-off play area

It is not possible to supervise your child safely and work on the farm at the same time. Provide your child with a child-safe, fenced-off play area, away from the working farm.

Fencing and gates should have mesh right down to the ground. This is so that children cannot climb over or slip through gates or fences. Make sure you can see the play area from inside your home and your child is supervised.

اختيار حيوان أليف

اختاري حيواناً أليفاً يتلاءم مع أسلوب حياة عائلتك والمنزل والمساحة الخارجية. لا تعد الثعابين والسلاحف بأنواعها والسحالي حيوانات أليفة مناسبة للأسر التي لديها أطفال تقل أعمارهم عن 5 سنوات.

ستحتاج سلالات معينة من الكلاب أو أي كلب يعاني من مشاكل سلوكية إلى مزيد من العناية والسيطرة والإشراف. فكري جيداً فيما إذا كان كلب مثل هذا مناسباً لعائلتك.

سلامة الطفل في المزرعة

تحتوي المزارع العاملة العديد من المخاطر الخفية ويمكن للأطفال أن يظلوا طريقتهم بسرعة كبيرة، لهذا لا تسمحي لطفلك مطلقاً باللعب في المزرعة. كما أنهم معرضون لأخطار كبيرة هناك مثل المركبات والآلات والغرق والسقوط والحيوانات.

علمي طفلك أن المزرعة مكان عمل وأنها مكان خطير، وكوني حذرة جداً عند زيارته لها.

منطقة اللعب المسيجة

لا يمكن الإشراف على طفلك بأمان والعمل في المزرعة في نفس الوقت، لهذا وفري لطفلك منطقة لعب آمنة ومسيجة، بعيداً عن منطقة العمل.

يجب أن يكون للسياح والبوابات شبكة تصل إلى الأرض و ذلك لكي لا يتمكن الأطفال من التسلق أو التسلل عبرها. تأكدي أيضاً من كونك تستطيعين رؤية منطقة اللعب من المنزل وأن طفلك يخضع للإشراف.

Poisons

Keep all pesticides, cleaning fluids, chemicals, veterinary medicines and equipment in their original containers and in a securely locked store. Dispose of old and unused chemicals and farm products safely. Never use soft drinks bottles to store chemicals, medicines or cleaning fluids.

Remove any poisonous plants indoors and outdoors. Get advice when buying plants to make sure they are not a danger to your child.

If you think that your child has taken poison, stay calm but act quickly. Contact the Poisons Information Helpline by ringing (01) 809 2166. The helpline is open from 8am to 10pm every day. Outside of these hours, contact your GP or hospital. In an emergency call 999 or 112.

See poisons.ie

السّموم

احتفظي بجميع المبيدات، وسوائل التنظيف، والمواد الكيميائية، والأدوية، والمعدات البيطرية في عبواتها الأصلية في خزانة مغلقة بإحكام. تخلّصي من المواد الكيميائية القديمة وغير المستخدمة والمنتجات الزراعية بطريقة آمنة و احذري من استخدام زجاجات المشروبات غير الكحولية لتخزين المواد الكيميائية أو الأدوية أو مواد التنظيف.

أزيلي أية نباتات سامة داخل المنزل وخارجه، واستشيري البائع عند شراء النباتات للتأكد من أنها لا تشكل خطراً على طفلك.

إذا كنت تعتقدين أن طفلك قد تعرض للسم أو تناول سمًا، ابقِي هادئة ولكن تصرفي بسرعة. اتصلي بخط المساعدة العام للاستشارات الطبية المتعلقة بالسّموم على الرقم 809 2166 (01) يبقِي هذا الخط مفتوحاً من 8 صباحاً إلى 10 مساءً كل يوم. أما خارج هذه الساعات، فاتصلي بالطبيب العام أو المستشفى، و في حالة الطوارئ، اتصلي بالرقم 999 أو 112.

Animals

Keep children at a safe distance from livestock and other animals.

Drowning

Use secure protective covers on barrels, troughs and tanks. Store basins and buckets out of reach of children. Empty containers can fill quickly after rainfall.

Fence off ponds and other water areas where a child could drown.

Slurry pits

Securely cover or fence all slurry facilities.

Falls

Secure gates and doors. Heavy swinging gates or doors are very dangerous, especially in high winds. Never leave ladders, replacement gates, fencing or similar objects lying around. Children may be tempted to climb.

Discourage your child from playing with bales of any description. It is very easy for children to fall from stacked bales, resulting in serious injury. They might also suffocate if they fall between bales.

Stop children from getting access to areas where they are likely to climb – for example, hay sheds, lofts, high loads, ladders, walls and gates.



الحيوانات

ابقي الأطفال على مسافة آمنة من الماشية وغيرها من الحيوانات.

الغرق

استخدمي أغطية واقية آمنة على البراميل والأحواض والخزانات حسب الاقتضاء، و خزني الأحواض والدلاء بعيداً عن متناول الأطفال، كما تذكري أن الحاويات الفارغة تمتلئ بسرعة بعد هطول الأمطار.

ضعي سياجاً حول البرك وغيرها من المناطق المائية التي قد يسقط فيها الأطفال.

حفر الطين

غطي جميع المناطق الطينية بطريقة آمنة أو ضعِي سياجاً حولها.

السقوط

أمّني البوابات والأبواب وذلك لأن البوابات المتأرجحة الثقيلة أو الأبواب تشكل خطراً كبيراً، خاصة عند هبوب الرياح العاتية ولا تتركي أبداً السلام أو البوابات البديلة أو الأسيجة أو أشياء مشابهة في الجوار لأنها قد تغري الأطفال لتسلّقها.

لا تشجعي طفلك على اللعب في أكوام من أي نوع لأنه من السهل جداً أن يسقط من فوق الأكوام المكدسة، مما يؤدي إلى تعرضه لإصابة خطيرة. هناك أيضاً خطر الاختناق في حالة ما إذا سقطوا بين الأكوام.

امنعي وصول الأطفال إلى الأماكن التي يمكنهم التسلق عليها مثل حظائر القش، والغرف العلوية، والأحمال العالية، والسلام، والجدران والبوابات.

Vehicles

Due to their size children are at risk from reversing vehicles. When vehicles are in use or nearby, make sure your children are safely inside the home or an adult is holding them securely in their arms or by the hand.

Never allow your child near tractors, farm vehicles or machinery. Never leave running vehicles or equipment unattended. Switch off and remove keys from all vehicles and equipment after use. Never allow your child to travel in tractors, farm vehicles or on quad bikes.



المركبات

نظراً لصغر حجمهم، يتعرض الأطفال لخطر الدهس من قبل السيارات التي تسير إلى الخلف لهذا عندما تكون السيارات قيد الاستخدام أو في مكان قريب، تأكدي من أن طفلك بأمان داخل المنزل، أو أن أحد البالغين يحمله أو يمسكه بطريقة آمنة.

لا تسمح لطفلك أبداً بالاقتراب من الجرارات أو المركبات الزراعية أو الآلات، و لا تتركي المركبات شغالة أو المعدات بدون مراقبة. أطفئي المحركات وأزيلي المفاتيح من جميع المركبات والمعدات بعد استخدامها.

لا تسمح لطفلك بالتنقل بالجرارات أو المركبات الزراعية أو الدراجات الرباعية.

Visitors

Always make sure contractors and other visitors know if there are children around.

الزائرون

تأكدي دائماً من إخبار سائقي المركبات والزوار الآخرين إذا كان هناك أطفال في الأنحاء.

Lead by example

Lead by example by always acting safely yourself. Teach your child how to stay safe on the farm. But remember: young children do not understand danger and are not capable of being responsible for their own safety.



كوني مثالا يحتذى به

كوني مثالا يحتذى به من خلال التصرف دائماً بأمان، وعلمي طفلك كيف يحافظ على سلامته في المزرعة لكن تذكري أن الأطفال الصغار لا يفهمون الخطر ولا يستطيعون تحمل مسؤولية سلامتهم.

It's the law

The Safety, Health and Welfare at Work Act 2005 says all farmers must prepare and implement a Safety Statement. Farmers with three or fewer employees are allowed, instead, to follow the Code of Practice.

إنها القوانين

يتطلب قانون السلامة والصحة والرفاهية في العمل لعام 2005 من جميع المزارعين إعداد وتنفيذ بيان السلامة والذي ينص على أنه يمكن للمزارعين الذين لديهم ثلاثة موظفين أو أقل إتباع قواعد الممارسة.

If you have a gun

You must store your gun safely where a child cannot get it. The Firearms (Secure Accommodation) Regulations 2009 tell you how you must do that.

في حالة امتلاك سلاح ناري

يجب تخزين المسدس بأمان حيث لا يستطيع الطفل الوصول إليه. تخبرك لوائح الأسلحة النارية (الإقامة الآمنة) لعام 2009 بكيفية القيام بذلك.

Childcare

رعاية الأطفال

If you work outside the home, you will need to make childcare arrangements. These arrangements need to be right for you as a family and suit your day to day needs.

إذا كنت تعملين خارج المنزل، فستحتاجين إلى اتخاذ الترتيبات اللازمة لرعاية الأطفال. يجب أن تكون هذه الترتيبات مناسبة لك كعائلة وتناسب احتياجاتك اليومية.

There are many factors that will make an impact on your childcare decisions.

هناك العديد من العوامل التي سيكون لها تأثير على قرارات رعاية الطفل التي تتخذينها.

These include:

تشمل هذه العوامل:

- your child's age
- whether you need full or part-time care
- the hours you need services (regular, daytime, evenings or weekends)
- your budget
- services available in your area

- عمر طفلك.
- إذا كنت تحتاجين رعاية بدوام كامل أو جزئي.
- الساعات التي تحتاجين فيها خدمة الرعاية (الساعات النظامية، خلال اليوم، المساء أو نهايات الأسبوع).
- ميزانيتك.
- الخدمات المتوفرة في منطقتك.

Information and advice

Your city or county childcare committee

Your city or county childcare committee can provide a list of childcare providers in your area. See myccc.ie for contact details.

The Child and Family Agency (Tusla)

On tusla.ie you will find:

- a list of childcare services in your area
- tips on choosing a preschool
- inspection reports for preschool childcare facilities

Childminding Ireland

You will find a list of childminders in your area and advice on choosing a childminder at childminding.ie

Barnardos

Barnardos has a guide on what to look for called 'Quality Early Years Care and Education' which you can find on barnardos.ie

المعلومات والنصائح

لجنة رعاية الطفل في مدينتك أو مقاطعتك

يمكن أن توفر لجنة رعاية الأطفال في مدينتك أو مقاطعتك قائمة مقدمي خدمات رعاية الأطفال. تصفحي موقع pobal.ie للحصول على بيانات الاتصال.

وكالة الطفل والأسرة (توسلا)

ستجدين على موقع tusla.ie:

- قائمة خدمات رعاية الأطفال في منطقتك
- نصائح حول اختيار الحضانة
- تقارير التفتيش لمرافق رعاية الأطفال في الحضانة

جلساء الأطفال في إيرلندا

سوف تجدين أيضًا قائمة لمربي الأطفال في منطقتك ونصائح حول اختيار أحدهم على موقع childminding.ie

مؤسسة برناردوز الخيرية

توفر مؤسسة برناردوز دليل يسمى "الرعاية والتعليم في سنوات الطفولة المبكرة" لمساعدتك حول ما يجب عليك البحث عنه والذي يمكنك العثور عليه على موقع barnardos.ie

Types of childcare options

Full day care such as a crèche or nursery

These facilities care for children for more than 5 hours per day.

Sessional services

These services offer a planned programme of up to 3.5 hours a session. These include playschools, naíonraí (Irish language preschool or playgroup) and Montessori.

Childminders

Childminders care for children in the home. A childminder can care for up to 5 children under 6 years of age. This includes the childminder's own children if they have any. Parents and childminders arrange their own terms and conditions.

Affordable childcare

Affordable childcare is intended to provide childcare for families on lower incomes and also to support parents so they can return to work or education. Contact your local city or county childcare committee for more information on affordable childcare services in your area. See myccc.ie for contact details and affordablechildcare.ie for more information.

Early Childhood Care and Education Scheme (ECCE)

The Early Childhood Care and Education (ECCE) Scheme provides early childhood care and education for children of preschool age. See affordablechildcare.ie

If your child is upset when you leave them in preschool

Children aged three to four often get upset when they first go to preschool. Experienced preschool staff will be aware of this and will comfort your child. Here are four things you can do to help your child.

Help them adjust gradually

Help your child adjust gradually to the new place and people. Take them on short visits to their preschool well before their first day. Repeat this short visit and leave your child there for a short while.

أنواع خيارات رعاية الطفل

رعاية نهائية كاملة مثل الحضانة

تعتني هذه المرافق بالأطفال لأكثر من 5 ساعات في اليوم

خدمات بالحصّة

تقدم هذه الخدمات برنامجًا مخططًا مسطرًا من 3 إلى 5 ساعات في كل حصّة، والذي يشمل رياض الأطفال، و النايونراي (مدارس الحضانة لتعلم اللغة الإيرلندية أو رياض الأطفال) ومنهج مونتيسوري التعليمي.

جلساء الأطفال

يعتني الجلساء بالأطفال في المنزل، ويمكنهم رعاية ما يصل إلى خمسة أطفال دون سن السادسة، وهذا يشمل طفل الجليسة أيضا إذا كان لديها واحد. يضع كل من الأولياء والجلساء الشروط والأحكام الخاصة بهم.

رعاية الأطفال الميسورة التكلفة

توفر خدمات رعاية الأطفال الميسورة التكلفة رعاية لأطفال العائلات ذات الدخل المنخفض، كما تدعم الوالدين للعودة إلى العمل أو التعليم. اتصلي بلجنة رعاية الأطفال بمدينتك أو مقاطعتك للحصول على معلومات حول الخدمات الميسورة التكلفة.

زوري موقعي و myccc.ie affordablechildcare.ie للمزيد من المعلومات.

مخطط رعاية وتعليم الطفولة المبكرة (ECCE)

يوفر نظام رعاية وتعليم الطفولة المبكرة (ECCE) رعاية وتعليم الطفولة المبكرة للأطفال في سن ما قبل المدرسة. انظري affordablechildcare.ie

إذا كان طفلك مستاء عندما تتركينه في الحضانة

غالبًا ما يشعر الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث إلى أربع سنوات بالاستياء عندما يذهبون إلى المدرسة التمهيديّة. سيكون موظفو مرحلة ما قبل المدرسة ذوي الخبرة على دراية بهذا وسوف يهدئون طفلك. فيما يلي أربعة أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك.

مساعدته على التكيف تدريجياً

ساعدي طفلك على التكيف تدريجياً مع المكان والناس الجدد. خذيه في زيارات قصيرة للحضانة قبل يومهم الأول بفترة جيدة. كرري هذه الزيارة القصيرة واتركي طفلك هناك لفترة قصيرة.



Before you leave

Give yourself some time to stay with your child while they get comfortable.

Don't sneak out the door while your child is occupied. They will be more worried the next day if they think you're going to do that again. Even if your child is upset, it is better if they see you leave.

The important thing is to remind your child that you will be back when you say you will — then make sure you stick to that promise.

After you go

Sometimes it can be a good idea to call after an hour to see how your child is doing. More often than not, they will have settled down by then and be happily playing with their friends.

How you might feel

As a parent, it is very difficult to leave your child crying. You may feel torn between wanting to take them out of preschool to avoid their being upset and knowing that they will benefit from the social activity if you let them stay until they get used to it.

Most children adjust to a new setting. They will soon begin to enjoy the novelty and excitement of new friends, adults and things to do and see.

قبل أن تغادري

ابقي مع طفلك لبعض الوقت بينما يتم تهدئته.

لا تتسلي إلى الخارج عندما يكون طفلك مشغولاً. لأنه سيكون أكثر قلقاً في اليوم التالي إذا اعتقد بأنك ستفعلين ذلك مرة أخرى. حتى لو كان طفلك مستاءً، فمن الأفضل أن يراك تغادرين.

أهم شيء يمكنك القيام به هو تذكير طفلك أنك ستعودين عندما تقولين بأنك ستفعلين ذلك - ثم تأكدي من الالتزام بهذا الوعد.

بعد ذهابك

قد يكون من الجيد في بعض الأحيان الاتصال بعد ساعة لمعرفة حالة طفلك. في معظم الأحيان، سيكون قد هدأ بحلول ذلك الوقت و يكون يلعب بسعادة مع أصدقائه.

ما قد تشعرين به

بصفتك أحد الوالدين، سيكون من الصعب جدا عليك ترك طفلك يبكي. قد تشعرين بالضيق بين الرغبة في إخراجه من الروضة لكي لا يستاء ومعرفة أنه سيستفيد من النشاط الاجتماعي إذا سمحت له بالبقاء حتى يعتاد عليه.

يتكيف معظم الأطفال مع الوضعية الجديدة وسيبدأ خلال وقت قصير بالاستمتاع بالوضع الجديد والحماسة التي تأتي مع الأصدقاء والبالغين الجدد والأشياء التي يمكنهم القيام بها ورؤيتها.

Preparing your child for primary school

Starting primary school is an exciting time. There is a lot you can do at home to prepare your child for this transition.

Most primary schools have a school induction where your child can go to school for a morning before they start in September. This is a great opportunity for your child to see their new school, meet their new teacher and future classmates.

You may feel emotional on the first day of school and this is all normal. It is important that your child is looking forward to starting school and that you are positive about this new life experience.

Remember that you are your child's first teacher and main carer. Read the tips in each section of this book again for suggestions on how you can help your child's development as they grow.

What to keep in mind when choosing a primary school

Speak with other parents in your area to see what schools they send their children to. Ask their opinions. Make a list of the schools you are interested in approaching.

Many schools and local areas organise enrolment events. Keep an eye on your local newspaper and the websites of the various schools in your area. Many preschools know about these events in advance and will tell you if you ask them.

When you visit the school

- Ask questions and get a tour of the school.
- Bring along your partner or a support person to share the decision-making.

Do not talk about any concerns you may have about your child starting school while they are near you. They may hear the worries and become upset.

تحضير طفلك للمدرسة الابتدائية

بدأ المدرسة الابتدائية هو وقت حافل بالإثارة. هناك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها في المنزل لإعداد طفلك لهذا الانتقال.

تحتوي معظم المدارس الابتدائية على 'تحضير مدرسي' حيث يمكن لطفلك الذهاب إلى المدرسة في الفترة الصباحية قبل أن يبدأ الدراسة في شهر سبتمبر. تعتبر هذه فرصة رائعة لطفلك لرؤية مدرسته الجديدة، ومقابلة مدرسه الجديد وزملائه في المستقبل.

قد تكوني عاطفية في اليوم الأول من المدرسة وهذا طبيعي. من المهم أن يتطلع طفلك إلى بدء الدراسة وأن تكوني إيجابية بشأن هذه التجربة الجديدة في الحياة.

تذكرني بأنك أول معلم ومقدم رعاية لطفلك. اقرئي النصائح في كل قسم من هذا الكتاب مرارا للحصول على اقتراحات حول كيفية مساعدة تطور طفلك أثناء نموه.

ما الذي يجب مراعاته عند اختيار المدرسة الابتدائية

تحدثي مع الأولياء الآخرين في منطقتك لمعرفة المدارس التي يرسلون إليها أطفالهم. أطلبي آرائهم واكتبي قائمة بالمدارس التي قد تكوني مهتمة برؤيتها.

تنظم العديد من المدارس والمناطق المحلية فعاليات التسجيل. راقبي جريدتك المحلية ومواقع المدارس المختلفة في منطقتك. تعرف الكثير من روضات الأطفال بهذه الأحداث مقدما وسيخبرونك بها إذا سألتهم.

عندما تزورين المدرسة

- اطرحي الأسئلة وقومي بجولة كاملة في المدرسة.
- أحضري معك شريك حياتك أو شخصا داعما ليشاركك في اتخاذ القرار.

لا تتحدثي عن أية مخاوف قد تكون لديك بشأن دخول طفلك إلى المدرسة أثناء وجوده بالقرب منك. قد يسمع المخاوف ويشعر بالاستياء.



Here are some questions to ask yourself:

- Is it a school that allows only boys or only girls, or is there a mix of both in the school?
- How many children are in each classroom?
- Do the children have to wear a uniform?
- Are different languages taught in the school?
- What policies does the school have about nutrition and exercise?
- Does the school promote a range of supervised physical activities?
- Do the teaching methods meet your child's needs?
- Does the school cater respectfully to each child's cultural background?
- Is there speech and drama to develop your child's creative side?
- Does the school offer open channels of communication? For example, will the teacher have informal chats about your child before and after school? Or do you have to wait for a planned parent teacher meeting to discuss your child's progress?
- How are children corrected when they misbehave?
- Are children praised and encouraged? This is important for their self-esteem.
- What are the academic values of the school?
- What are the spiritual and religious values of the school?

هذه بعض الأسئلة لتطرحها على نفسك:

- هل هي مدرسة خاصة بالفتيان أو بالفتيات فقط أم أنها مدرسة مختلطة؟
- كم عدد التلاميذ في كل قسم؟
- هل يتوجب على الأطفال ارتداء زي موحد؟
- هل يتم تدريس لغات مختلفة في المدرسة؟
- ما هي سياسات المدرسة بخصوص التغذية والتمارين؟
- هل تشجع المدرسة على مجموعة من الأنشطة البدنية الخاضعة للإشراف؟
- هل تلمي طريقة التدريس احتياجات طفلك؟
- هل يحترم مورّدوا الطّعام في المدرسة الخلفيات الثقافية لكل طفل؟
- هل هناك خطاب ودراما لتطوير الجانب الإبداعي للطفل؟
- هل توفر المدرسة قنوات اتصال مفتوحة؟ على سبيل المثال، هل سيجري المعلم محادثات غير رسمية حول طفلك قبل المدرسة وبعدها؟ أو هل يجب عليك الانتظار لحضور اجتماع مخطط لمعلم مع الأولياء لمناقشة تقدم طفلك؟
- كيف يصحح الأطفال عندما يسيئون التصرف؟
- هل يتم تشجيع ومدح الأطفال؟ لأن هذا مهم من أجل ثقتهم في انفسهم.
- ما هي القيم الأكاديمية للمدرسة؟
- ما هي القيم الروحية والدينية للمدرسة؟

Ask to see a copy of the school's policies.

Talk to other parents about schools in your area and the parents' associations.

أطلب نسخة من سياسات المدرسة

تحدثي إلى الأولياء الآخرين حول المدارس في منطقتك وجمعيات أولياء الأمور.

How to help your child prepare for school

Physical health and wellbeing

Make sure that your child has a well-balanced diet.

Spend time with your child outdoors being active.

Establish a good bedtime routine (see page 31).

Getting your child's brain and body working together helps them to learn. Encourage your child to do things like a catch a ball or hop on one foot.



كيف تحضّر طفلك للمدرسة

الصّحة الجسدية والرفاهية

تأكدي من حصول طفلك على نظام غذائي متوازن.

اقتني وقتاً في التّحرك مع طفلك خارج المنزل.

قومي ببناء روتين جيد لوقت النوم (أنظري صفحة 31).

جعل طفلك يستعمل عقله وجسمه معا يساعده على التعلم. شجعي طفلك على القيام بأشياء مثل إمساك الكرة أو القفز على قدم واحدة.

Everyday tasks

There are some practical skills you can teach your child to help them be ready for school.

Teach your child to:

- put on and take off their coat and shoes
- hang up their coat
- recognise their own belongings like their lunchbox
- go to the toilet by themselves and wipe their bottom
- wash their hands
- open their lunch box and unwrap the food inside
- tidy up after themselves

المهام اليومية

هناك بعض المهارات العملية التي يمكنك تعليمها لطفلك لمساعدته على الاستعداد للمدرسة.

علمي طفلك أن:

- يرتدي ويخلع معطفه وحذائه.
- يقوم بتعليق معطفه.
- يتعرف على أشياءه الخاصة مثل علبة الغذاء.
- يذهب للمرحاض بمفرد ويقوم بتنظيف مؤخرته.
- يقوم بغسل يديه
- يفتح علبة غذائه وفتح الطعام الموجود في الداخل.
- الترتيب بعد القيام بأمر ما.

Social and emotional wellbeing

Read your child a story with a problem in it and ask them about it. This will help encourage your child to think about problem solving.

Introduce your child to silent relaxation. Encourage them to close their eyes while you play soothing music in the background. Encourage them to think back about their day.

Play games with your child that encourage them to take turns and share.

Bring your young child to a parent and toddler group and then a preschool service. They will get used to mixing and sharing with others.

Make a box for dressing up that is filled with school items like a copybook, a ruler, crayons, a pencil case, an old school bag, a jumper and a lunch box. Your child will dress up in the school clothes and role-play about being in 'big school'.

Encourage and praise your child to show you believe in them.

These activities will help your child's sense of independence and confidence in school.

Learning, communication and language skills

Talk to your child about everything. For example, name everything your child sees in the garden or get them to count the number of cups on the kitchen table.

Play with your child every day. Build blocks, cut out shapes and colour pictures with thick crayons.

Play pretend games where your child uses their imagination.

الرفاه العاطفي والاجتماعي

اقرأ قصة لطفلك تحتوي على مشكلة وأسألها عنها. سيشرح هذا لطفلك على التفكير بشأن حل المشكلات.

عرّف طفلك الاسترخاء الصامت. شجعيه على إغلاق عينيه أثناء تشغيل الموسيقى الهادئة في الخلفية. شجعيه على التفكير في يومه ثانية.

العبي مع طفلك ألعاباً تشجعه على التناوب والمشاركة.

خذي طفلك الصغير إلى مجموعة الوالدين والطفل، ثم خدمة الروضة. سوف يعتاد على الاختلاط ومشاركة مع الآخرين.

خصصي صندوقاً للتكرار مملوء بالأشياء المدرسية مثل الدفتر والمسطرة والطباشير الملون والمقلمة وحقيبة مدرسية قديمة وصندوق الغذاء. سوف يتنكر طفلك بملابس المدرسة ويلعب دور أنه «المدرسة الكبيرة».

شجعي طفلك وامدحيه لثريه أنك تؤمنين به.

ستساعد هذه الأنشطة شعور طفلك بالاستقلالية والثقة بالنفس في المدرسة.

التعلم والتواصل والمهارات اللغوية

تحدثي مع طفلك حول كل شيء. مثلاً، قومي بتسمية كل شيء يراه طفلك في الحديقة أو اطلي منه أن يحسب عدد الكؤوس على طاولة المطبخ.

العبي مع طفلك يومياً بناء المكعبات، وتقطيع الأشكال وقوما بتلوين الصور بأقلام التلوين السميكة.

العبوا ألعاب التخمين التي يستعمل طفلك فيها مخيلته.

Other practical things you can do

Talk about school

Talk to your child about starting school. There are some lovely books that describe a child's first day in school.

Be positive

Talk positively about your child's new school and teacher. It is not helpful to describe the teacher as someone your child should be afraid of, so try to avoid saying things like: "Miss X won't be happy if she sees you doing..."

Get to know others in the class

Get to know other children who will be starting in junior infants with your child. If possible, see if you can organise a play date with some of them.

What to get

Get a school bag that is not too heavy and is easy for your child to open and close.

Label your child's school clothes, bag, schoolbooks and lunch box so they are easy to identify if they get lost.

الأشياء العملية الأخرى التي يمكنك القيام بها

التحدث عن المدرسة

تحدثي إلى طفلك عن الذهاب إلى الدراسة. هناك بعض الكتب الجيدة التي تصف اليوم الأول للطفل في المدرسة.

كوني إيجابية

تحدثي بطريقة إيجابية عن المدرسة والمعلم الجديد لطفلك. ليس جيدا أن تصفي المعلم بأنه شخص يجب أن يخاف منه طفلك، لذا حاولي تجنب قول أشياء مثل: "الأنسة X لن تكون سعيدة إذا رأت أنك تفعل...".

تعرفي على الأطفال الآخرين في القسم

تعرفي على الأطفال الآخرين الذين سيبدأون الدراسة في صف طفلك. إذا أمكن، أنظري إذا كان بوسعك تنظيم موعد لعب مع بعض منهم.

ماذا تشتريين

اشترى لطفلك حقيبة مدرسية لا تكون ثقيلة ويستطيع فتحها وإغلاقها بسهولة.

ضعي علامة على الأشياء المدرسية الخاصة بطفلك من ملابس وحقيبة والكتب المدرسية وعلبة الغذاء حتى يجدها طفلك بسرعة في حالة ضياعها.

The night before

Get books, uniforms and lunch ready for school the night before so you and your child are not rushed in the morning.

الليلة التي تسبق الذهاب إلى المدرسة

قومي بتحضير الكتب والزي الموحد والغذاء المدرسي في الليلة التي تسبق حتى لا تتأخري أنت وطفلك في الصباح.

Before school each morning

Start each day with a good healthy breakfast, such as porridge or a cereal that is low in sugar and salt. This helps your child concentrate at school.

كل صباح قبل المدرسة

ابدئي كل صباح بإفطار شهوي وصحي مثل العصيدة أو حبوب الإفطار المنخفضة السكر والملح. سيساعد هذا طفلك على التركيز في المدرسة.

Getting there and collection time

Allow yourself time to get to school and collect your child on time. Children get anxious if they arrive late or are left waiting.

الوصول للمدرسة ووقت العودة لأخذ طفلك منها

امنحي نفسك الوقت الكافي للوصول وأخذ طفلك من المدرسة في الوقت. يشعر الأطفال بالتوتر عندما يصلون متأخرين إلى المدرسة أو عندما ينتظرون بعد انتهاء الدروس.

Build a routine

Set up a routine for your child around school, homework and play time.

بناء روتين

ضعي روتيننا لطفلك بخصوص المدرسة والواجبات المدرسية ووقت اللعب.

Your benefits and leave entitlements

الفوائد واستحقاقات الإجازة

There are various state benefits, schemes and leave entitlements for parents and children.

هناك العديد من الفوائد والخطط واستحقاقات الإجازة الممنوحة من قبل الدولة للوالدين والأطفال.

There may also be extra supports and entitlements if, for example, your child has special needs.

قد يكون هناك دعم واستحقاقات إضافية إذا كان طفلك ذا احتياجات خاصة مثلا.

The facts below were correct at the time of going to print but may change in the future.

إن المعلومات الواردة أدناه صحيحة في وقت الطباعة ولكنها قد تتغير في المستقبل.

GP visit card for children under 6

Children under the age of six are entitled to free visits so they can go to see a GP who participates in the scheme. All children under six who live and intend to live in Ireland for one year are eligible. This card also covers out-of-hours and urgent care. The GP visit card also covers your child for assessments at ages two and five and provides care for children with asthma up to the age of 6.

بطاقة زيارة الطبيب العام للأطفال دون سن السادسة

يحق للأطفال دون سن السادسة زيارة مجانية إلى الطبيب العام الذي يكون مشاركا في هذه المخططات. يعد جميع الأطفال دون سن السادسة الذين يعيشون ويعتزمون العيش في إيرلندا لمدة عام واحد مؤهلين للحصول على هذه البطاقة التي تغطي كذلك الرعاية الطارئة أو التي تكون خارج ساعات العمل النظامية. تغطي بطاقة زيارة الطبيب العام أيضا إجراء تقييمات لطفلك في سن الثانية والخامسة وتوفر الرعاية الطبية للأطفال المصابين بالربو حتى عمر 6 سنوات.

Many GPs take part in this scheme. To see if your GP does, go to hse.ie and search for 'under 6s GP visit card'.

يشارك العديد من الأطباء العاميين في هذا المخطط. لمعرفة ما إذا كان طبيبك العام مشاركا أيضا، تصفحي hse.ie وابحثي عن بطاقة زيارة الطبيب العام للأطفال دون سن السادسة "under 6s GP visit card".

If your child has a medical card

If your child already has a medical card, you don't need to register them for the GP visit card.

However, if your family circumstances change and your family is no longer eligible for medical cards, you can then register your child for a GP visit card if they are under the age of six.

إذا كان لطفلك بطاقة طبية

إذا كان لطفلك بطاقة طبية مسبقا، فلن تحتاجي إلى تسجيله للحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام.

لكن إذا تغيرت ظروف عائلتك ولم تعد عائلتك مؤهلة للحصول على بطاقات طبية، فيمكنك عندئذ تسجيل طفلك للحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام إذا كان عمره أقل من ستة أعوام.

Registering for a GP visit card

You will need to register your child for the card. This can be online or by post. See hse.ie for details. If you have any questions before registering, you can phone lo-call 1890 252 919.

التسجيل للحصول على بطاقة زيارة الطبيب العام

سوف تحتاجين إلى تسجيل طفلك للحصول على هذه البطاقة وذلك عبر الإنترنت أو عن طريق البريد. تصفحي موقع hse.ie للحصول على التفاصيل. إذا كانت لديك أي أسئلة قبل التسجيل، فيمكنك الاتصال بالرقم 1890 252 919

Health service schemes

There are schemes to make the cost of medical and healthcare more affordable.

Examples include:

- medical cards
- the Drugs Payment Scheme
- European Health Insurance Cards (EHIC)
- GP visit cards

Some schemes are means-tested. A means test examines all your sources of income. However, some income is not taken into account when your means are calculated. See citizensinformation.ie for more information on means-testing.

Other schemes are based on age groups. Some are available to all residents.

See hse.ie for more information on these schemes.

Adoptive benefit

Adoptive benefit is a payment to an adopting mother or to a single adoptive father from the date your child is placed with you. Both employed and self-employed people can claim it.

For more information, contact:

- Social Welfare Services on lo-call 1890 690 690 or see welfare.ie
- Citizens Information at your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie
- your employer

Paternity leave

You are entitled to two weeks of paternity leave following the birth or adoption of a child if you are the:

- father of the child
- spouse, civil partner or partner living with the mother of the child
- parent of a donor-conceived child
- spouse, civil partner or partner living with the adopting mother or adopting father of the child

You can take paternity leave at any time in the 26 weeks following the birth or adoption. You must tell your employer in writing at least four weeks before you start your leave.

مخطط الخدمات الصحية

هناك مخططات لجعل تكلفة الرعاية الطبية والصحية ميسورة التكلفة.

و تشمل الأمثلة:

- البطاقات الطبية.
- مخطط دفع تكاليف الأدوية.
- بطاقات التأمين الصحي الأوروبية.
- بطاقات زيارة الطبيب العام.

بعض هذه المخططات مرهونة بالدخل المالي مما يعني أنه سيتم فحص جميع مصادر الدخل الخاصة بك لكن لن يتم أخذ البعض منها في الاعتبار عند حساب دخلك. زوري موقع citizensinformation.ie للحصول على معلومات حول اختبار الدخل.

كما تستند المخططات الأخرى على الفئات العمرية لكن بعضها متاح لجميع السكان.

تصفح موقع hse.ie لمزيد من المعلومات حول هذه المخططات.

استحقاقات التبني

استحقاقات التبني هي عبارة عن مدفوعات للأم بالتبني أو الأب بالتبني العازب و تُمنح ابتداء من تاريخ أخذ الطفل للعيش معك. يمكن لكل من العاملين والعاملين لحسابهم الخاص الحصول عليها.

للمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بـ:

- خدمات الرعاية الاجتماعية على الرقم المحلي 1890 690 690 أو زيارة موقع welfare.ie
- خدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو زوري موقع citizensinformation.ie
- صاحب العمل.

إجازة الأبوة

يحق لك الحصول على إجازة أبوة مدتها أسبوعين بعد ولادة أو تبني طفل إذا كنت:

- والد الطفل
- الزوج أو الشريك المدني أو الشريك الذي يعيش مع والدة الطفل
- والد الطفل المتبرع لإنجاب
- الزوج أو الشريك المدني أو الشريك الذي يعيش مع أم الطفل بالتبني أو كنت أنت الأب بالتبني.

يمكنك الحصول على إجازة الأبوة في أي وقت خلال 26 أسبوع بعد الولادة أو التبني لكن يجب عليك إبلاغ مديرك خطياً قبل أربعة أسابيع على الأقل من بدء إجازتك.

Paternity benefit

Your employer does not have to pay you for paternity leave. You may be eligible for paternity benefit for this time off.

For more information, talk to your employer or contact Citizens Information at your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie

Child benefit

Child benefit was previously known as children's allowance.

It is paid to the parents or guardians of children under 16 years of age, or under 18 years of age if the child:

- is in full-time education
- is doing Youthreach training
- has a disability

Who to contact

- Citizens Information – contact your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie
- Social Welfare Services (child benefit section) – lo-call 1890 400 400 or see welfare.ie and mywelfare.ie

One-parent family benefit

One-parent family payment (OFP) is a payment for men and women under 66 who are bringing children up without the support of a partner.

To get this payment you must meet certain conditions and do a means test. You can get more information from your local Social Welfare Office. Lo-call 1890 500 000 or see welfare.ie

Health or medical expenses

You may also be entitled to tax relief on health or medical expenses. See revenue.ie for information.

More information

- Citizens Information – contact your local centre, phone 0761 07 4000 or see citizensinformation.ie
- Your local Social Welfare Office – lo-call 1890 66 22 44 or see welfare.ie and mywelfare.ie

استحقاق الأبوة

لا يتعين على رب عملك أن يدفع لك مقابل إجازة الأبوة لكن قد تكون مؤهلاً للحصول على استحقاق الأبوة في تلك الفترة.

لمزيد من المعلومات، تحدث إلى رب عملك أو اتصل بخدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلع على موقع citizensinformation.ie

استحقاقات الأطفال

ثقي بغرائذك ولا تخافي من طرح الأسئلة فلا يوجد هناك شيء يُدعى سؤال سخي.

و تدفع إلى والدي أو أوصياء الطفل الذي يقل عمره عن 16 عاماً، أو 18 عاماً إذا كان:

- يدرس بدوام كامل.
- مشترك في برنامج Youthreach لمساعدة الشباب.
- يعاني من إعاقة

من تتصل؟

- خدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلع على موقع citizensinformation.ie
- خدمات الرعاية الاجتماعية (قسم استحقاقات الأطفال) على الرقم المحلي 1890 400 400 و اطلع على موقع welfare.ie و mywelfare.ie

استحقاقات الأسرة الأحادية الوالد

إن استحقاقات الأسرة الأحادية الوالد هي دفعات للرجال والنساء دون سن 66 الذين يتولون تربية أطفال دون دعم من شريك.

للحصول على هذا الدعم، يجب عليك استيفاء شروط معينة وإجراء اختبار الدخل. للمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب الرعاية الاجتماعية على الرقم المحلي 1890 500 000 أو اطلع على موقع welfare.ie

نفقات الرعاية الصحية أو الطبية

قد يحق لك أيضاً الحصول على إعفاء ضريبي على نفقات الرعاية الصحية أو الطبية. تصفح موقع revenue.ie للحصول على معلومات أكثر.

المزيد من المعلومات

- خدمة المعلومات للمواطنين في مركز المحلي على الرقم 0761 07 4000 أو اطلع على موقع citizensinformation.ie
- "مكتب الرعاية الاجتماعية المحلي الخاص بك - رقم الاتصال 1890 66 22 44 أو قم بالاطلاع على الموقعين: welfare.ie و mywelfare.ie

Other benefits you may qualify for include:

- Back to work allowance
- Back to education allowance
- Disability payment
- Domiciliary care allowance
- Exceptional needs payment
- Working family payment
- Medical card
- Rent supplement
- Housing assistance payment
- Unemployment payments
- Back to school clothing and footwear allowance
- Health and safety benefit

تتضمن الاستحقاقات الأخرى التي قد تكون مؤهلاً للحصول عليها ما يلي:

- بدل العودة إلى العمل.
- بدل العودة إلى التعليم.
- مدفوعات الإعاقة.
- بدل الرعاية المنزلية.
- مدفوعات الاحتياجات الاستثنائية.
- مدفوعات الأسرة العاملة.
- بطاقة طبية.
- إعانات الإيجار.
- مدفوعات المساعدات السكنية.
- مدفوعات البطالة.
- بدل ملابس وأحذية العودة إلى المدرسة.
- استحقاقات الصحة والسلامة.

The information in this chapter was correct at the time of going to print but may change.

المعلومات الواردة في هذا الفصل صحيحة في وقت الطباعة ولكنها قد تتغير.





Finally

We wish you well with your family. This is such a special time for you and your family. You are supporting your child to grow up to be healthy, resilient and confident.

Look after yourself

Be kind to yourself, it is important to mind yourself and your relationships.

Don't be afraid to ask questions

Trust your instincts and don't be afraid to ask questions. There is no such thing as a silly question.

There is no training for having your first child and you are learning as your child grows about what works for you and your family.

More information

This book is the final part of a series of three books. Go to mychild.ie for more information on your child's health and development, plus advice on parenting.

Enjoy this time

Enjoy your child, have fun and create lots of family memories. Give your child the skills to solve problems, to plan ahead, to become confident and independent as they grow and develop.

Learn to take care of yourself too and prioritise this special time for you and your family.

أخيرا

نتمنى لك التوفيق مع طفلك. هذا وقت مميز لك ولعائلتك الجديدة، فأنت تدعمين طفلك من أجل أن ينمو بصحة جيدة ومرونة وثقة.

اعتني بنفسك

كوني لطيفة مع نفسك، فمن المهم أن تعتني بنفسك وبعلاقاتك.

لا تخافي من طرح الأسئلة

ثقي بغرائذك ولا تخافي من طرح الأسئلة فلا يوجد هناك شيء يُدعى سؤال سخي.

كما أنه لا يوجد تدريب لتحضيرك لإنجاب طفل، لذا ستتعلمين ما يصلح لك ولعائلتك في الوقت الذي ينمو فيه طفلك.

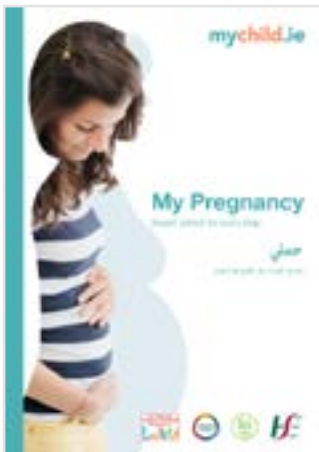
المزيد من المعلومات

هذا الكتاب هو الجزء الأخير من سلسلة ثلاثة كتب. زوري موقع mychild.ie للحصول على مزيد من المعلومات حول صحة طفلك وتطوره، بالإضافة إلى نصائح حول الأمومة/الأبوة.

استمتع بهذا الوقت

استمتعي بطفلك وامرحوا معا وقوموا بصنع الكثير من الذكريات العائلية. امنحي طفلك مهارات حل المشكلات والتخطيط ليصبح واثقا ومستقلا أثناء نموه وتطوره.

تعلمي كيفية الاعتناء بنفسك أيضاً وإعطاء الأولوية لهذا الوقت المميز لك ولعائلتك.



adoptive benefit	153	استحقاقات التبنّي	55	الحمى (الحرارة المرتفعة)	
amblyopia (lazy eye)	75	الغمس (العين الكسولة)	28-29	الحساسية من الطعام	
anxiety, childhood	107-108	فزع الطفولة	39	ملصقات الطعام	
aspirin	67	الأسبرين	17, 60	الألياف	
bed-wetting	47-49	التبول في الفراش	17	الفواكه	
benefits and leave entitlements	152-153	المزايا واستحقاقات الإجازة	17, 39	عصير الفواكه	
adoptive benefit	153	استحقاقات التبنّي	27-28	عادات السلوك السيء خلال الأكل	
child benefit	154	استحقاقات الأطفال	gastroenteritis (tummy upsets)	58-60	التهابات المعدة والأمعاء (اضطراب المعدة)
DPS (Drugs Payment Scheme)	153	مخطط دفع تكاليف الأدوية	glass tumbler test	66-67	اختبار الكأس الزجاجي
EHIC (European Health Insurance Card)	153	بطاقة التأمين الصحي الأوروبية	GP card, free under	6	بطاقة زيارة الطبيب العام، مجانية تحت 6 سنوات
GP visit card	152-153	بطاقة زيارة الطبيب العام	visits card	5, 152-153	بطاقة الزيارات
health or medical expenses	154	نفقات الرعاية الصحية أو الطبية	growth and development	70-88	النمو والتطور
medical card	152-153	بطاقة طبية	BMI (body mass index)	72	مؤشر كتلة الجسم
One-parent family benefit (OPF)	154	استحقاقات الأسرة الأحادية الوالد	eyes	74-75	العينين
paternity leave	153	إجازة الأبوة	hearing	76-78	السمع
BMI (body mass index)	72	BMI مؤشر كتلة الجسم ()	measurements	72	القياسات
breastfeeding	21	الرضاعة الطبيعية	posture and movement	70-71	الوقوف والحركة
chickenpox	61-63	جدري الماء	signs of possible problems	83-84	علامات المشكلات المحتملة
child benefit	154	استحقاقات الطفل	special needs	84-88	الاحتياجات الخاصة
childcare	145-147	رعاية الأطفال	speech and language	77-82	اللغة والكلام
ECCE (Early Childhood Care and Education Scheme)	146	مخطط رعاية وتعليم الطفولة المبكرة	teeth	73	الأسنان
childproofing	33, 124-127	التأمين ضد الأطفال	thumb-sucking and soothers	73-74, 82	مص الإبهام والتهليات
constipation	61	الإمساك	hand, foot and mouth disease	64	مرض اليد والقدم والفم
coughs and colds	57	السعال والبرد	hand washing	41, 45, 57	غسل اليدين
croup	56	الخناق	head lice	49-51	قمل الرأس
dehydration	58-59	الجفاف	health checks	5-6	الفحوصات الطبية
DPS (Drugs Payment Scheme)	153	مخطط دفع تكاليف الأدوية	between 3 and 4 years	6	بين عمر 3 و 4 سنوات
dressing your child	42-43	تلبس طفلك	between 4 and 5 years	6	بين عمر 4 و 5 سنوات
ear infection	58	التهاب الأذن	healthy eating	17-29	الأكل الصحي
ECCE (Early Childhood Care and Education Scheme)	146	مخطط رعاية وتعليم الطفولة المبكرة	breastfeeding	21	الرضاعة الطبيعية
EHIC (European Health Insurance Card)	153	بطاقة التأمين الصحي الأوروبية	child-sized portions	21, 23	الحصص ذات الأحجام المناسبة للطفل
eyesight		الرؤية	healthy teeth	39	الأسنان الصحية
amblyopia (lazy eye)	75	الغمس (العين الكسولة)	healthy weight	23-27	الوزن الصحي
checks	6, 74-75	الفحوصات	safety at mealtimes	22-23	السلامة في وقت وجبات الطعام
squint	75	الحول	suitable drinks	17, 23, 39	المشروبات المناسبة
family structures	10-15	بنيات الأسرة	healthy snack options	19	خيارات الوجبات الخفيفة الصحية
febrile convulsion	55-56	التشنج الحموي	hearing		السمع
feeding your child	17-29	إطعام طفلك	checks	6	الفحوصات
safety at mealtimes	22-23	السلامة في وقت وجبات الطعام	checklist	77-78	القائمة
see also healthy eating		انظري أيضا الطعام الصحي	development	76-77	التطور
			hospital stays	68-69	البقاء في المستشفى

ibuprofen	67-68	الإيبوبروفين	mental health and self-care	7-9	الصحة العقلية والاهتمام بالنفس
illness/sickness	53-69	المرض	older parents	13	الوالدين الكبار في السن
48-hour rule	59	قاعدة 48 ساعة	parenting alone	12	الأبوة المنفردة
calling GP	53-54	افتصال بالطبيب العام	parents who live apart	11	الوالدين الذين يعيشان بعيدا عن بعضهما
chickenpox	61-63	جدري الماء	separation or divorce	14-15	الانفصال أو الطلاق
constipation	60	الإمساك	shared parenting	11	الأبوة المشتركة
coughs and colds	57	السعال والبرد	social media	9	وسائل التواصل
croup	56	الخناق	striving for perfection	9	السعي نحو الكمال
ear infection	58	التهاب الأذن	younger parents	13	الآباء الصغار في السن
febrile convulsion	55-56	التشنج الحموي	paternity leave	153-154	إجازة الأبوة
fever (high temperature)	55	الحمى (الحرارة المرتفعة)	physical activity	24-25, 112	النشاط البدني
hand, foot and mouth disease	64	مرض اليد والقدم والفم	playing and being active	112-122	اللعب والبقاء نشطت
hospital stays	68-69	البقاء في المستشفى	learning through play	113-117	التعلم من خلال اللعب
meningitis	65-67	التهاب السحايا	physical activity	24-25, 112	النشاط البدني
septicaemia	65-67	تسمم الدم	play suggestions	117-119	اقتراحات ألعاب
tummy upsets (gastroenteritis)	58-60	التهابات المعدة والأمعاء (اضطراب المعدة)	screen time	119-121	وقت الشاشة
urgent medical help	53-56, 58, 63, 65-67	المساعدة الطبية المستعجلة	poisoning	54, 68, 136-137	التسمم
VTEC (Verotoxigenic E. coli)	59-60	الإشريكية القولونية (الإيكولاي)	potty training see toilet training		التدريب على استعمال القعدة والمرحاض
immunisation	52	التحصين	protein	18	البروتين
leave entitlements	152-155	استحقاقات الإجازة	preschool		الحضانة
mealtime behaviour	20-21, 27-28	السلوك في وقت وجبات الطعام	primary school, preparing for	146-147	التحضير للمدرسة الابتدائية
medication	54-55, 56, 67-68, 136	الأدوية	reward charts	32, 46, 98	مخطط المكافآت
meningitis	65-67	التهاب السحايا	safety	122-144	السلامة
milk, yogurt and cheese	17-18, 19-20, 29	الحليب والزبادي والجبن	bath time	41, 135	وقت الاستحمام
night-time toilet training	46-48	التدريب على استعمال المرحاض ليلا	car seats	138-139	كراسي السيارة
nightmares	34-35	الكوابيس	childproofing	33, 124-127	التأمين ضد الأطفال
nits	49-51	الصؤاب	choking risks	22-23, 131-134	خطر الاختناق
obese children	25-27	أطفال يعانون من السمنة المفرطة	clothing	42-43	الملابس
see also healthy eating; physical activity		انظر أيضا الأكل الصحي. النشاط البدني	cycling	141	ركوب الدراجة
One-parent family benefit (OFP)	154	استحقاقات الأسرة الأحادية الوالد	emergency services	124	خدمات الاستعجلات
overweight children	25-27	الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن	equipment	125-126	المعدات
see also healthy eating; physical activity		انظر أيضا الأكل الصحي. النشاط البدني	farms	142-144	المزارع
paracetamol	67-68	البراسيتامول	first aid	123	الإسعافات الأولية
parenting	7-16	الأبوة	hand washing	41	غسل اليدين
after the death of your partner	12	بعد موت شريكك	medication	41, 54-55, 57, 67-68, 136	الدوية
different family structures	10-14	البنيات العائلية المختلفة	outdoors	139-140	خارج المنزل
extra support and resources	15-16	المساعدة والموارد الإضافية	pets	141-142	الحيوانات الأليفة
			poisoning	54, 68, 136-137	التسمم
			strangulation risks	134	خطر الخنق
			sun	137-138	الشمس
			toys and play equipment	118, 140	الألعاب ومعدات اللعب
			trampolines	140	الترمبولين
			unintentional injuries	123-124, 127-131	الإصابات غير المقصودة
			water	135-136	الماء
			screen time, recommendations	119	توصيات وقت الشاشة

Index

separation anxiety	107-109	فزع الفراق
separation or divorce	14-15	الانفصال او الطلاق
septicaemia	65-67	تسمم الدم
sibling rivalry	107	التنافس بين الأخوة
sleep terrors	35	هلج النوم
sleeping	23, 30-37	النوم
bedtime routine	31-32	روتين وقت النوم
naps	33	القبولوات
problems	34-37	المشاكل
smoking, quitting help	16	المساعدة في الإقلاع عن التدخين
social and emotional development	89-111	التطور العاطفي والاجتماعي
anxiety	107-108	الفزع
biting, hitting or kicking	104-106	العض والضرب والركل
child's sexuality	110-111	جنسانية الطفل
difficult behaviours	95-96	السلوكيات الصعبة
encouraging social and emotional development	93-95	تشجيع النمو العاطفي والاجتماعي
guiding positive behaviour	95-97	توجيه السلوك الإيجابي
misbehaviour	97-101	سوء السلوك
self-esteem	91-93	احترام الذات
separation anxiety	107-109	قلق الانفصال
sharing	106	التشارك
sibling rivalry	107	التنافس بين الأخوة
tantrums	101-103	نوبات الغضب
testing boundaries	89	اختبار الحدود
unacceptable behaviours	104-105	السلوكيات غير المقبولة
soothers	73-74, 82	اللهايات
special needs	84-88	الاحتياجات الخاصة
choosing a school	88	اختيار المدرسة
equipment	87	المعدات
financial entitlements	86-87	الاستحقاقات المالية
support services	85, 86-87	خدمات الدعم
speech and language	77-82	الكلام واللغة
supporting communication development	81-82	دعم تطوير التواصل
starchy foods	18	الأطعمة النشوية
tantrums	101-103	نوبات الغضب
teeth		الأسنان
brushing	39-40	تنظيف الأسنان
caring for	38-40	الاهتمام بها
growth and development	73-74	النمو والتطور
injuries to	40	اصاباتها
temperature, high	55	الحرارة المرتفعة
thumb-sucking	73-74	مص الإبهام
time out	99-100	وقت الهدوء
alternatives	100-101	البدايل
toilet training	43-49	التدريب على استعمال المراض
night-time training	46-48	التدريب على استعمال المراض وقت الليل

الفهرس

tummy upsets (gastroenteritis)	58-60	اضطرابات البطن (التهاب المعدة والأمعاء)
vaccinations	52	التطعيمات
vegetables	17, 19-22, 26-27, 28	الخضر
vegetarian diet	28	النظام الغذائي النباتي
vitamin C 27	28	فيتامين ج
vitamin D	20	فيتامين د
VTEC (Verotoxigenic E. coli)	59-60	الإشريكية القولونية (الإيكولاي)
water		الماء
drinking	17, 19, 23, 26-27, 39, 46, 54-55, 56, 60	الشرب
temperature	41, 130-131	درجة الحرارة
safety	56-57, 123, 135-147	السلامة

Notes

Notes

Notes

Notes

