

فكر
تكلم
طبق

هكذا تحصل على
أكبر فائدة من
مركز الصحة

مركز الصحة

هذا الكتاب يخص:

مرحباً بكم في مركز الصحة في سوندرا نورسترااند

مركز الصحة هو خدمة مجانية للأطفال والأهل. في مركز الصحة نبدأ من احتياجات كل من الطفل ووالديه

نحن هنا كي نساعدكم في متابعة تطور الطفل، والإجابة عن الأسئلة ومتابعتم كعائلة. مركز الصحة هو مكان يمكنكم فيه طرح كل ما تحتاجون إلى الحديث عنه!

إن إنجاب الأطفال هو تغيير كبير في الحياة، وقد تظهر العديد من المشاعر والأفكار والأسئلة.

في مركزنا، لا يوجد سؤال خطأ، طلب المساعدة هو قوة!

يمكنكم استخدام هذا الكتاب قبل وأثناء وبعد الاجتماعات في مركز الصحة.
نحن متشوقون للتعرف عليكم أكثر!

نحن نعمل وفقاً للإرشادات الوطنية المهنية. لمزيد من المعلومات يمكنهم زيارة موقع هيئة الصحة العامة.



ممرضتك هي:

تذكر أنه يمكنك الاتصال بنا
عندما تحتاج إلى ذلك.

الهاتف:

23 49 64 20

البريد الإلكتروني:

helsestasjon@bsn.oslo.kommune.no

عنوان الزيارة:

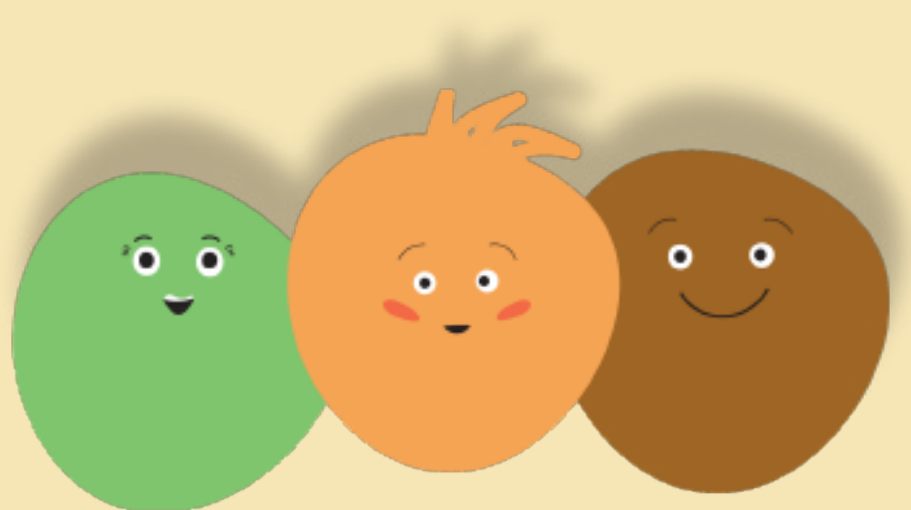
1255 Oslo، الطابق الثالث Holmlia senter vei 9

لمزيد من المعلومات عن المنطقة:

www.bsn.oslo.kommune.no

المحتويات

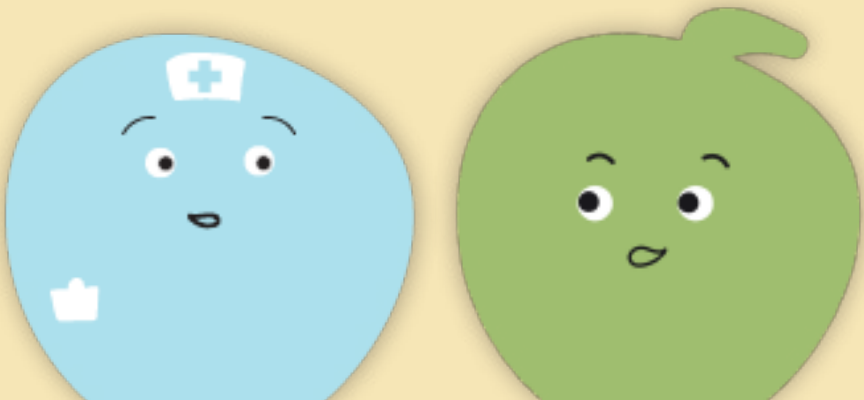
الصفحة 2-3	أهلاً بكم في مركز الصحة
الصفحة 6-10	الاجتماعات المجدولة والتسجيل
الصفحة 10-17	معنى "التفكير، التحدث، الاستخدام"
الصفحة 20-34	بطاقة الاجتماع للمواعيد بين 0-4 سنوات
الصفحة 36-61	معلومات موضوعية مع الأسئلة المتكررة
صفحة 41-38	الموضوع 1: الغذاء والهضم
صفحة 43-42	الموضوع 2: النوم
صفحة 47-44	الموضوع 3: افهم طفلك
صفحة 51-48	الموضوع 4: صحة الطفل
صفحة 53-52	الموضوع 5: الحركة والتنسيق الحركي
صفحة 57-54	الموضوع 6: البيئة الآمنة
صفحة 60-58	الموضوع 7: أن تصبح أباً / أمًا ودور الأب / الأم
صفحة 61	هناك أيضًا مساعدون آخرون - هنا يمكنك الحصول على مساعدة
صفحة 63-62	اقتراحات لأنشطة مع الأطفال



هذه هي اجتماعاتنا المجدولة في مركز الصحة. تذكر أن:

- تضع اسم الطفل على صندوق البريد في المنزل حتى تصل الدعوات بشكل صحيح.
- تخبر سكرتيرة الصحة حين تصل.
- تصل في وقت مبكر حتى نتمكن من وزن وقياس الطفل قبل الفحص الطبي.
- تحضر معك بطانية للطفل. قد يكون من الأفضل أيضاً أن تحضر معك قفل دراجة لتأمين عربة الطفل في ركن عربات الأطفال خارج المدخل.

إن كنت أنت أو طفلك مريضين، نرجو منك إلغاء الموعد، خاصة في حالة ارتفاع الحرارة أو الإسهال أو القيء أو جذري الماء.
رقم هاتف قسم الطوارئ هو 117 116.





جدول المواعيد

الساعة:	التاريخ:



برنامج التلقيح

التاريخ:	التاريخ:	التاريخ:	اللقاح:
			KOM 09 الدفتريا، السعال الديكي، التيتانوس شلل الأطفال، HIB، التهاب الكبد ب
			PNE 13 المكورات الرئوية
			MMR الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف
			فيروس الروتا
			HPV فيروس الورم الحليمي البشري
			BCG * لقاح الدرن
			KOM 02 الدفتريا، السعال الديكي، شلل الأطفال التيتانوس

* للأطفال في المجموعات ذات المخاطر المحددة

لقاحات أخرى

التاريخ:	التاريخ:	التاريخ:	اللقاح:

معهد الصحة العامة يقدم معلومات عن اللقاحات بعدة لغات مختلفة على موقعه الإلكتروني.



حين يولد الطفل

هنا يمكنك إضافة
صورة لطفلك!

اسمك:

حصلت على هذا الاسم لأن:





ولدت في يوم في الساعة:

كان طولك سم ووزنك غرامًا

وكان لديك شعر وعينان

ذكرى من هذا اليوم:

هذا ما يجعلك طفلًا جميلًا:



قيمة الاجتماعات مع مركز الصحة تعتمد على ما تجلبونه معكم وما تأخذونه معكم.

لذلك من الأفضل أن...



تفكر

فكروا في ما ترغبون في مناقشته قبل أن تأتوا إلى مركز الصحة.



تحدث

تحدثوا معنا عما هو مهم بالنسبة لكم مركز الصحة هو مكان يمكنكم فيه طرح أي سؤال دون أن يتم الحكم عليكم.



طبق

طبقوا النصائح والتوجيهات في حياتكم اليومية. عندنا يمكنكم أن تتأكدوا من أنكم ستحصلون على معرفة آمنة وصحيحة.

فكر

ما هو المهم بالنسبة لكم؟

قبل الاجتماع مع مركز الصحة، من الأفضل أن تفكروا فيما تحتاجون لمناقشته. هل لديكم أسئلة أو لستم متأكدين من شيء ما؟ ما هي الأمور الناجحة وما الذي يعتبر صعباً؟



3 أشياء يجب التفكير فيها قبل زيارة مركز الصحة:

ما هو المهم بالنسبة لكم؟

نأخذ بعين الاعتبار احتياجات الطفل والعائلة.

هل الطفل مستعد للزيارة؟

إذا كان الطفل كبيراً بما فيه الكفاية، يجب عليكم التحدث عما سيحدث. إذا كنت أنت أو الطفل مريضين، يجب عليك حجز موعد آخر في مركز الصحة

هل تتساءل عما سيحدث؟

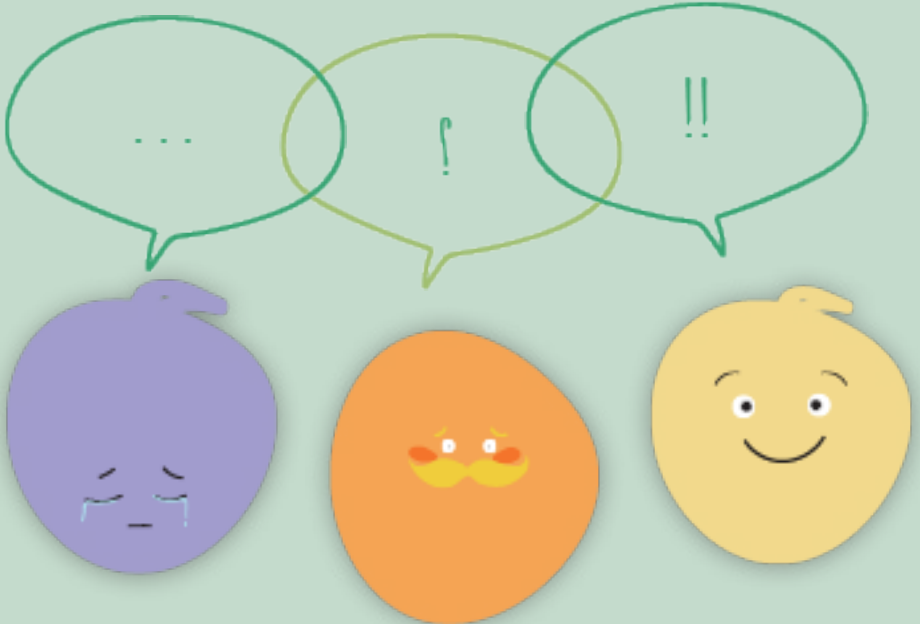
يمكنك قراءة المزيد عن اجتماعاتنا على موقع helsenorge.no. لا تتردد في الاتصال بنا مسبقاً إن كان هناك شيء غير واضح بالنسبة لك.

تحدث

تحدث معنا!

مركز الصحة هو مكان يمكن للآباء فيه طرح كل ما يحتاجون لمناقشته.

لا توجد أسئلة غبية هنا! تذكر أن طلب المساعدة من علامات القوة.



3 نصائح مفيدة عند الحديث في الاجتماع مع مركز الصحة:

كن صريحًا

نحن في مركز الصحة لا نبحث عن الأخطاء والعيوب. هدفنا هو أن تكونوا بخير. التعاون الجيد من أجل مصلحة الطفل يعني أن نكون منفتحين و صادقين مع بعضنا البعض.

أخبرنا إن لم تكن بخير.

قد يكون من الصعب أن تصبجي أمًا أو تصبح أبًا، ويعتبر طلب المساعدة قوة. تحدث معنا إذا لم تكن بخير. تذكر أننا ملتزمون بالسرية.

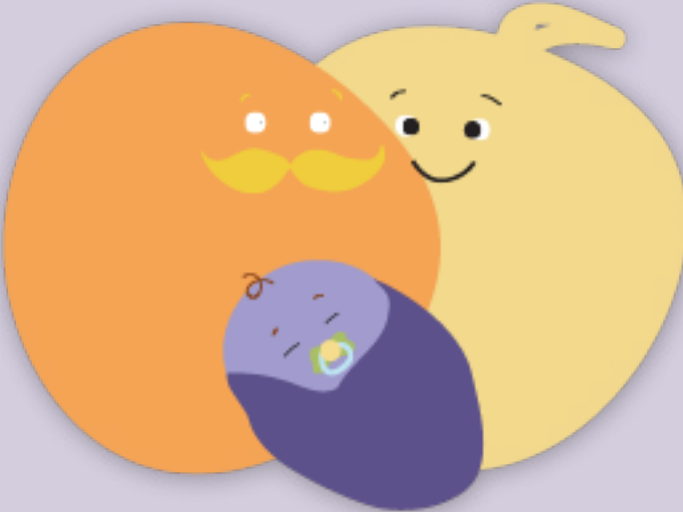
أوقفنا إن لم تفهمنا.

أخبرنا إن لم تفهم ما نقصده، إن كان هناك شيء لا تفهمه فنحن من أخفق. تذكر؛ لا توجد أسئلة غبية في مركز الصحة.

طبق

طبق ما تتعلمه!

في مركز الصحة، يمكنكم تعلم مهارات جديدة والحصول على نصائح مفيدة للتعامل مع المواقف الصعبة. جربوا وطبقوا ما تتعلمونه! هنا ستحصلون على معلومات صحيحة وعالية الجودة عن الصحة.



ثلاث طرق لتطبيق النصائح من مركز الصحة:

قم بتكييفها

أنت تعرف نفسك وطفلك أكثر. في مركز الصحة، ستحصل على نصائح مهنية وآمنة. ولكن يجب عليك تكييف ذلك مع طفلك ووضع عائلتك.

تحدثوا عن ذلك سوية.

إذا كنتم والدين اثنين، من الأفضل أن تواصلوا الحديث عما تحدثتم عنه في مركز الصحة في المنزل. بهذا تتجنبون أن يصبح أحدكما "الخبير" الوحيد.

تربية على الكنف

تذكروا أن تمتدحوا أنفسكم على ما تحققونه. عندها سيكون من الأسهل القيام بما هو جيد ومفيد للطفل.

**في الصفحات التالية، ستجد
بطاقة الاجتماع للمواعيد
في مركز الصحة للأطفال
من عمر 0 إلى 4 سنوات.**

الأمر يعود لك في كيفية استخدامك للبطاقات. الأهم ليس
ملء جميع الخانات، بل "التفكير والتحدث والتطبيق".

زيارة منزلية بعد الولادة

اجتماع مع الممرضة

هذه الزيارة المنزلية هي أول اجتماع مع مركز الصحة بالنسبة للكثيرين. في الزيارة المنزلية يتم عرض الفيلم "I trygge hender" "في أيدي أمينة"، وهو فيلم من إنتاج نقابة الممرضين النرويجيين، ويحتوي على معلومات مهمة حول تطور الدماغ لدى الأطفال.

شاهدوا فيلم "I trygge hender" مرة أخرى بعدة لغات على موقع نقابة الممرضين النرويجيين.



طبقوا - دُونُوا أهم النقاط من الاجتماع هنا:

6 أسابيع

اجتماع مع الممرضة والطبيب

التاريخ والساعة:



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

3 أشهر

اجتماع مع الممرضة

التاريخ والساعة:



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

5 أشهر

اجتماع مع الممرضة

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

6 أشهر

اجتماع مع الممرضة والطبيب

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

7-8 أشهر

اجتماع مع الممرضة

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

10 أشهر

اجتماع مع الممرضة

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:



عيد ميلاد سعيد!

احتفلت في عيد ميلادي الأول في يوم

هذا ما فعلناه:

هنا يمكنكم وضع ذكرى من اليوم
(صورة، بصمة يد، أو رسم).



سنة واحدة

اجتماع مع الممرضة والطبيب

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

15 شهرًا

اجتماع مع الممرضة

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

17-18 شهر

اجتماع مع الممرضة

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:



عيد ميلاد سعيد!

احتفلت بعيد ميلادي الثاني في يوم

هذا ما فعلناه:

هنا يمكنكم وضع ذكرى من اليوم
(صورة، بصمة يد، أو رسم).



عامان

اجتماع مع الممرضة والطبيب

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

أكثر من 4 أعوام

اجتماع مع الممرضة لفحص النظر والسمع واللغة

التاريخ والساعة



فكر - دُون ما ترغب في مناقشته في الاجتماع هنا:



طبق - دُون أهم النقاط من الاجتماع هنا:

بعض النصائح المفيدة منّا في مركز الصحة

كأب جديد وأم جديدة، عليكما الكثير من المسؤوليات، ومن السهل أن تشعرا بالحيرة. يتساءل الكثيرون عن نفس الأشياء. لذلك جمعنا معلومات ومجموعة من الأسئلة المتكررة تحت بعض المواضيع:

1. الطعام والهضم
2. النوم
3. افهم طفلك
4. صحة الطفل
5. لغة الطفل
6. التنسيق الحركي والحركة
7. البيئة الآمنة
8. الأطفال واستخدام الشاشات
9. أن تصبح أبًا / أمًا ودور الأب / الأم





لكن تذكروا أن كل طفل مختلف ويتطور بطريقة مختلفة وبسرعة مختلفة.

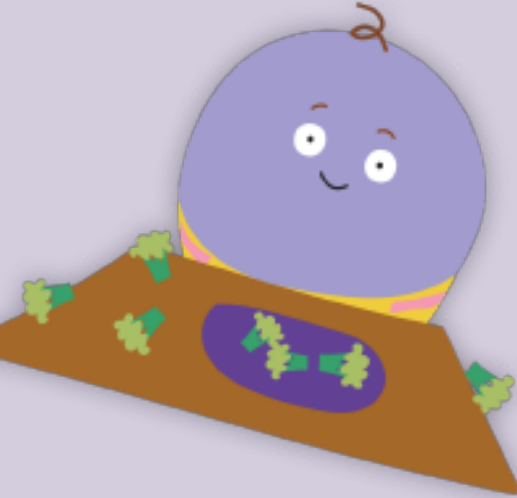
يمكنك دائمًا سؤالنا في مركز الصحة إذا كان لديك سؤالًا يتعلق
بالطفل أو حياة العائلة اليومية.

التوصيات مأخوذة من هيئة الصحة العامة، و helsenorge.no، ومديرية الأطفال
والشباب والعائلة (Bufdir)، وهي متوافقة مع الإرشادات الوطنية.

1.

الطعام والهضم

في السنة الأولى من الحياة، يتم وضع أساس حب الطعام. من الآمن للرضيع أن يحصل على حليب الأم فقط خلال الأشهر الستة الأولى، إذا كان الطفل والأم مرتاحين لذلك. إذا لم يكن الطفل يرضع من من حليب الأم، أو إذا كانت هناك حاجة لإضافة شيء إلى حليب الأم، يجب أن يحصل الطفل على حليب بديل. لا يجب تقديم الطعام الصلب للطفل قبل أن يبلغ عمره أربعة أشهر.



يقدم Ammehjelpen.no
لك إرشادات تتعلق بالرضاعة
الطبيعية وحليب الأم.



إذا كنت ترغب في قراءة المزيد،
قم بزيارة موقع هيئة الصحة العامة
حول الطعام والوجبات.



الرضاعة الطبيعية. حليب الأم هو أفضل غذاء للرضيع
يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل ما عدا
فيتامين د.

الحليب الصناعي

عندما لا تنجح الرضاعة الطبيعية، فإن الحليب الصناعي هو خيار جيد جدًا.
ابقي الطفل قريبًا منك. يجب أن يكون هناك تلامس مباشر بين الجلد والجلد
أثناء الرضاعة.

المكملات الغذائية

فيتامين د هو المكمل الغذائي الوحيد الذي يحتاجه الطفل. بالإضافة إلى حليب
الأم أو الحليب الصناعي. يحتاج الطفل إلى فيتامين د للحصول على عظام
وأسنان قوية، ولتعزيز جهاز المناعة.

العسل

يجب ألا يتناول الأطفال العسل قبل إتمام السنة الأولى مع العمر!

البراز

عادات براز الرضيع تختلف بشكل كبير. في الأسابيع الأولى، يبرز الأطفال
حديثو الولادة عدة مرات في اليوم. مع مرور الوقت، يصبح من الطبيعي أن
يكون التبرز مرة واحدة في اليوم أو مرة واحدة في الأسبوع. الأطفال الذين
يتناولون حليب الأم عادة ما يكون برازهم أصفر/ أخضر، وقد يختلف قوامه.
الأطفال الذين يتناولون الحليب البديل عادة ما يكون برازهم أكثر صلابة
وذو لون بني.

أسئلة غالبًا ما يتم طرحها:

كم مرة يجب أن يرضع الطفل؟

بعض الأطفال يحتاجون إلى العديد من الرضعات في البداية. من المعتاد أن يكون هناك 8-12 رضعة أو أكثر في اليوم خلال الأسابيع الأولى.

هل اكتسب طفلي الوزن الكافي؟

يفقد معظم الأطفال بعض الوزن بعد الأيام الأولى من الولادة - حيث يحتاج الجسم إلى التكيف. يتغير الوزن بعد عدة أيام. علامات على أن الطفل يحصل على ما يكفي من الطعام عادة ما تكون 4 حفاضات مبللة بشكل جيد يوميًا.

حلمتاي تُولماني، ماذا أفعل؟

من الطبيعي الشعور بالألم عند بدء الرضاعة. عادة ما يزول ذلك خلال أولى محاولات الرضاعة. من الشائع أيضًا الشعور بالألم أو الحساسية العامة في بداية فترة الرضاعة، لكن الجروح المفتوحة و/أو الألم الشديد ليست أمورًا طبيعية. تواصل مع مركز الصحة إذا كنت بحاجة إلى إرشادات حول الرضاعة.

كم مرة يجب أن يتبرز طفلي؟

عادةً لا يعاني الطفل من الإمساك ولا يحتاج إلى أي نوع من العلاج حتى لو مرّت عدة أيام بين مرات التبرز. الأطفال الذين يتناولون حليب الأم قد يتبرزون عدة مرات في اليوم في البداية.

طفلي يتقيأ، هل هذا خطر؟

التقيؤ أمر شائع تمامًا عند الرضع. إذا كان الطفل

ينمو بشكل جيد، ويشعر بالراحة، ويكتسب الوزن بشكل طبيعي،
فإن التقوي ليس شيئاً يجب أن تشعر بالقلق حياله.

ما الطعام الذي يمكن للطفل تناوله؟

إليك بعض الاقتراحات منا لنظام غذائي صحي ولذيذ:

- 4 - 6 أشهر: عصيدة وخضروات وفواكه.
- 6 أشهر: عصيدة، خضروات، فواكه، سمك، دجاج.
- لحم وأرز ومعكرونة.
- 6 - 8 أشهر: خبز مع أنواع مختلفة من الإضافات.
- 10 أشهر: زبادي ومنتجات الألبان المخمرة.
- سنة واحدة: حليب الأبقار العادي. ملاحظة! ليس أكثر من 5 ديسيلتر.
- الماء هو أفضل مشروب للترطيب، ويمكن للطفل أن يبدأ بتناوله مع الطعام الصلب.

هل يمكن لطفلي تناول الملح؟ وماذا عن السكر؟

لا يجب أن يتناول الطفل الملح المضاف إلى الطعام قبل أن يبلغ سنة واحدة،
ومن المستحسن أيضاً أن تكون حذراً في استخدام الملح بعد ذلك. لا يجب أن
يتناولوا السكر (مثل المربي، النوجا، الحلويات، الشوكولاتة، الآيس كريم،
البسكويت، وغيرها).

إذا كان طفلي قد بدأ في الحصول على أسنان، هل يجب تنظيفها؟

يجب تنظيف الأسنان منذ ظهور أول سن، صباحاً ومساءً، باستخدام كمية
صغيرة من معجون الأسنان بالفلورايد. يحتاج الأطفال إلى مساعدة في تنظيف
أسنانهم حتى يبلغوا 10 سنوات من العمر.



نصائح مفيدة منّا في مركز الصحة:

- قدّم للطفل طعاماً صحياً و متنوعاً.
- الماء هو أفضل مشروب للترطيب.
- عادات الطعام والتغذية تتأسس في مرحلة الرضاعة. دع الطفل يشارك في الوجبة ليتعرف على الطعام – بعض الفوضى والتلطّيح أمران طبيعيان.
- قدّم مجموعة متنوعة من الأطعمة عندما يبدأ الطفل بتناول الطعام الصلب. الأطفال الذين يقدم لهم طعام ذو طعم وملامس مختلف في وقت مبكر، عادةً ما يكونون أقل رفضاً لأصناف من الطعام في سنواتهم اللاحقة.
- مع ذلك، يستغرق الطفل وقتاً للتعود على القوام والنكهات الجديدة، لذا لا تجبر الطفل على تناول الطعام. معظم الأطفال قادرون على تحديد كمية الطعام التي يحتاجونها بأنفسهم.

2. النوم



في المرحلة الأولى، ينام معظم الرضع بين 16 و20 ساعة موزعة على مدار اليوم، ولا يصبح لدى الطفل روتين نوم جيد بعد. يفضل الكثير من الأطفال النوم بالقرب من والديهم ليشعروا بالطمأنينة. إذا كنت ترغب في النوم مع الطفل، من المهم اتباع التوصيات حول النوم المشترك الآمن. لا يوصى بمشاركة السرير مع الطفل إذا كنت تستخدم السنوس.

اعتبارًا من سن 3 أشهر، يمكن للطفل التمييز بين النهار والليل بشكل أكبر، وهذه هي فرصة جيدة لتأسيس روتين نوم. قد يستغرق هذا بعض الوقت، وغالبًا ما يحتاج معظم الأطفال إلى الرضاعة خلال الليل لفترة من الوقت بعد ذلك. تذكر أن الطفل يجب أن ينام على ظهره - النوم على البطن خطر على الطفل. تجنب وضع الألعاب في السرير.

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد
عن نوم الرضع، قم بزيارة
helsenorge.no





أسئلة غالبًا ما يتم طرحها

كيف يمكن تأسيس روتين نوم للأطفال؟

تجنب أن ينام الطفل على الثدي أو مع الزجاجة. يجب أن تكون العادات عند وضع الطفل للنوم في المساء أو إذا استيقظ الطفل أثناء الليل هي نفسها. بهذه الطريقة، يمكن للطفل أن ينام مرة أخرى بمفرده دون الحاجة للمساعدة. ضع الطفل في فراشه وهو مستيقظ ولكنه يشعر بالنعاس. بعض الأطفال يكونون غير هادئين ويئنون أو يبكون قليلًا قبل أن يناموا، وهذا أمر طبيعي تمامًا.

هل من الطبيعي أن يشخر طفلي أثناء النوم؟

يمكن للطفل أن يصدر أصواتًا من الأنف دون أن يكون مصابًا بالزكام. إذا كانت الأصوات من الأنف أو الشخير من الأنف لا تزعج الطفل، فلا حاجة لفعل شيء. يمكنك تجربة وضع قطرات من حليب الأم أو قطرات من المحلول الملحي في الأنف ورؤية ما إذا كانت الأصوات تختفي.

3.

افهم طفلك

الطفل يعتمد عليك ليشعر بالأمان ويتطور. الطفل هو شخص صغير لديه أفكار ومشاعر وشخصية فريدة خاصة به. يستغرق الأمر وقتًا للتعرف على الطفل ومعرفة ما يريد، وما يحتاجه منك، وكيفية تفاعله.

في الأسابيع الأولى، يتواصل الطفل معك من خلال حركات الجسم والأصوات، وتعابير الوجه. نظرتك وصوتك هما أهم الأدوات التي يمكنك استخدامها. الطفل يحتاج إلى الكثير من الاتصال الجسدي ليشعر أنه يتم العناية به. الملامسة المباشرة للبشرة (التلامس الجسدي)، والمداعبة باللمس، والتعامل اللطيف تمنح الطفل الشعور بالأمان.

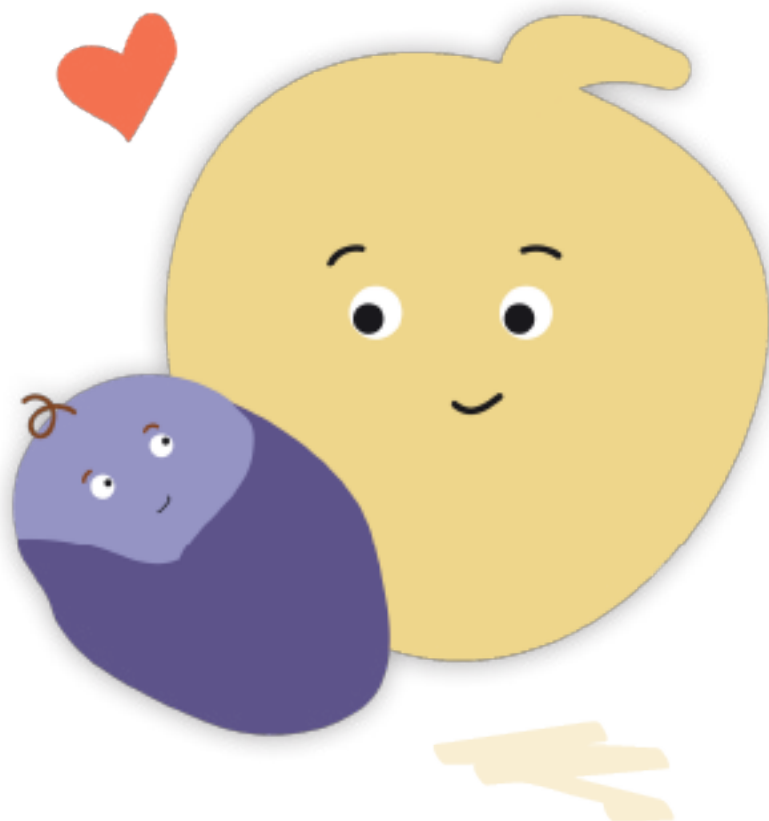
عندما يصبح عمر الطفل عدة أشهر، سيظل مهتمًا بالوجوه، ولكنه سيبدأ أيضًا في إظهار فضول تجاه محيطه. في هذه المرحلة، قد يكون من المناسب استخدام ألعاب مثل الشخايل (الخشخشيات) أو المرايا. بعد الأسابيع الأولى، تصبح الأرض مكانًا آمنًا للعب للطفل ولك أيضًا.

اقرأ المزيد عن استخدام
الأطفال الصغار للشاشات على
موقع [Medietilsynet](https://www.Medietilsynet.no).



موقع [Stine Sofie](https://www.stiftelsenstine.com)
Stiftelsen يقدم نصائح
جيدة لجميع الآباء الجدد والذين
سيصبحون آباء.





أسئلة غالبًا ما يتم طرحها

كيف يمكنني التواصل مع طفلي؟

نظر الطفل لا يكون مكتملاً في البداية، ففي الأسابيع الأولى، يرى الطفل بشكل أفضل على مسافة 20-30 سم. الطفل غالبًا ما يكون مهتمًا بالوجه ويعرف صوت والديه. التواصل الاجتماعي قد يكون مجهّدًا، والطفل بحاجة إلى فترات راحة ليهدأ. يمكنك ملاحظة ذلك عندما يشيح الطفل بوجهه بعيدًا. تذكر أن الطفل يحتاج إلى وقت للرد عليك، فكن صبورًا.

كيف أميز بين البكاء الطبيعي وغير الطبيعي؟

البكاء هو لغة الطفل. الطفل الذي يبكي يخبرك أنه يحتاج إليك. من خلال الاستجابة لبكاء الطفل، تخلق له الأمان والتوقعات المريحة. من الشائع أن يزداد بكاء الرضع من لحظة الولادة، ويصل إلى ذروته في الأسابيع 6-8، خاصة في فترة بعد الظهر والمساء. يربط الكثير من الآباء والأمهات ذلك بالآلام البطن (المغص)، ولكن قد يعود السبب أيضاً إلى شعور الطفل بالإرهاق بعد يوم حافل بالعديد من المؤثرات والانطباعات.

كيف أكون حاضراً لطفلي (عاطفياً وجسدياً)؟ وماذا عن استخدام التلفاز

والهاتف المحمول؟

لكي تكون حاضراً عاطفياً وجسدياً لطفلك، عليك التكيف مع ما يهتم به الطفل، والتفاعل مع أفكاره ومشاعره. الاستخدام المفرط للهاتف المحمول يعكر التواصل بين الآباء والأطفال. لذا، ضع الهاتف جانباً واعلم أن شاشة التلفاز قد تفرط في تحفيز الطفل.

توصي
منظمة الصحة العالمية
بعدم استخدام الأطفال
بين 0 - 2 عاماً
للشاشات كالهاتف
الذكي والتلفاز والجهاز
اللوحي.



إذا كنت ترغب في قراءة
المزيد عن نصائح استخدام
الشاشات للآباء، يمكنك زيارة
helseDirektoreatet.no

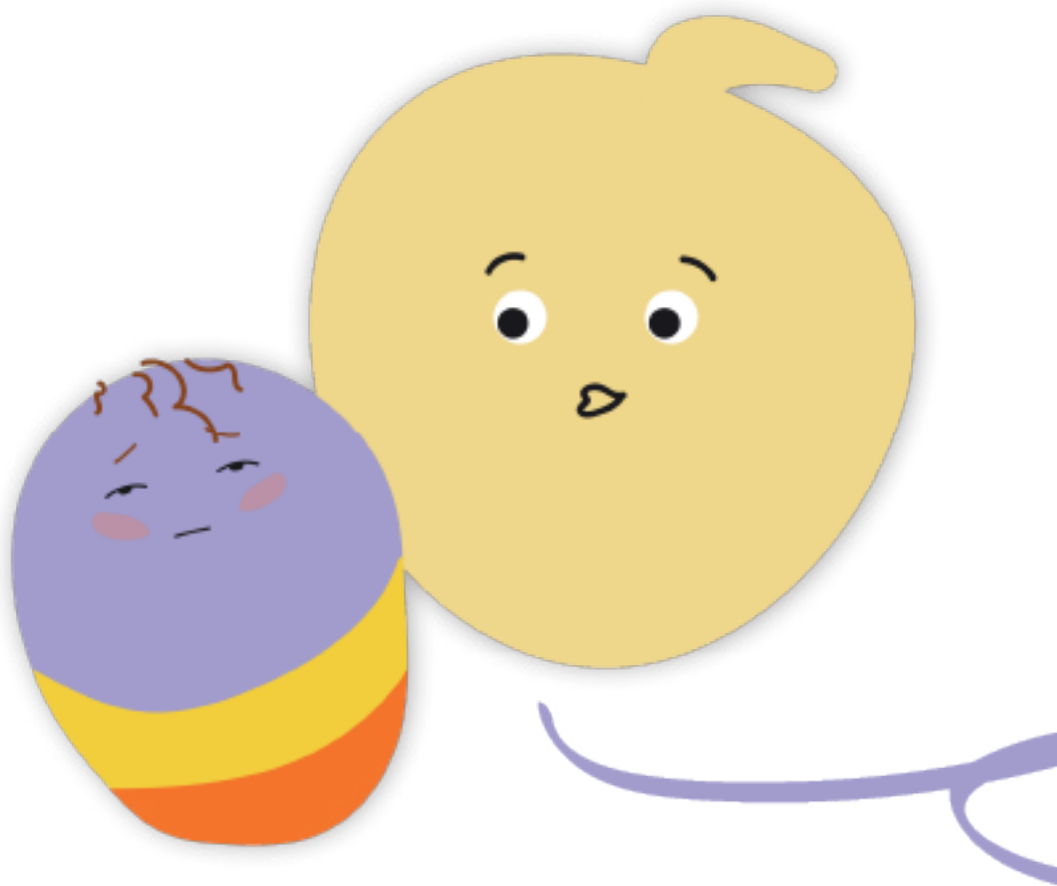
تذكر أنه يجب عدم هزّ
الطفل على الإطلاق. هذا
يمكن أن يسبب ضررًا
دائمًا للطفل.

طفلي مضطرب جدًّا، ماذا أفعل؟

- تحدث إلى طفلك بصوت هادئ.
- يمكنك وضع يدك على صدر وبطن الطفل. الحرارة والتلامس الجسدي يمكن أن يهدئا الطفل.
- قد يكون لدى الطفل حاجة قوية للمص حتى بعد أن يكون قد تناول الطعام وشبع. يمكن أن تكون اللهاية بديلاً.
- لقد اعتاد طفلك أن يكون محاطاً ومحتضناً بدفء وإحكام داخل الرحم. لذلك، يمكنك لف الطفل جيّداً في بطانية لخلق نفس الإحساس.
- ارفعي الطفل وأبقيه بالقرب منك بينما تتمشين في الغرفة.
- ضعي ذراعي الطفل على صدره، واسندي قدميه من الأسفل. يمكن أن يمنح ذلك شعوراً بالهدوء والأمان.

نصائح مفيدة ممّا في مركز الصحة:

- طفلك هو إنسان صغير فريد من نوعه. استخدم الفترة الأولى للتعرف جيّداً على طفلك.
- ضع الهاتف جانباً عندما تكون مع طفلك.
- الطفل يحب أن تتحدث إليه. الطفل يرد بابتسامة أو تعبير وجه أو صوت. بهذه الطريقة يتعلم اللغة.
- الأطفال يفضلون العادات اليومية المنتظمة، فهي تمنحهم شعوراً بأن العالم مكان متوقع وآمن.
- الغضب والإحباط شعوران طبيعيان. وهذا أمر يعرفه جميع الآباء. اطلب المساعدة إذا شعرت أنك لا تملك السيطرة على نفسك. تذكر دائماً أنه يجب أن لا تهز الطفل. فهذا قد يتسبب في إصابة الطفل بأضرار دائمة طوال حياته.



4.

صحة الطفل

معظم المواليد الجدد بصحة جيدة. الأطفال الذين يتبولون بشكل طبيعي (أي يبللون الحفاضات عدة مرات يومياً) يكونون عادة غير مصابين بأمراض خطيرة. يجب أن لا يبدو الطفل عصبياً، أو خاملاً، أو يبكي بحيث لا يمكن تهدئته لفترة طويلة. الحمى هي 38.0 درجة مئوية أو أكثر عند القياس في المستقيم. إذا أصيب الطفل بالحمى خلال الأشهر الثلاثة الأولى، يجب عليك الاتصال بالطبيب. إذا كنت تشك في أن طفلك مريض اتصل بالطبيب العام أو الطوارئ (legevakt). يتم إعطاء اللقاحات لجميع الأطفال في النرويج. وفقاً للبرنامج الوطني للتطعيم. ويتضمن هذا البرنامج الموصى به على لقاح ضد أحد عشر مرضاً مختلفاً.

موقع "helsenorge" يقدم معلومات مفيدة تتعلق بصحة الأطفال.



يقدم معهد الصحة العامة معلومات عن اللقاحات بعدة لغات مختلفة على موقعه الإلكتروني.



أسئلة غالبًا ما يتم طرحها

ماذا لو كان طفلي يعاني من الحمى (ارتفاع في الحرارة)؟

قَيِّم حالة طفلك أولاً: ما مدى وعيه وتيقظه؟ كيف يتنفس؟ وكيف هو شعوره بالعطش؟ التقيؤ أو الإسهال؟ عند الحمى، من المهم إعطاء الطفل كمية كافية من السوائل. ألبس الطفل ملابس خفيفة.

طفلي يعاني من جفاف في الجلد، هل يجب ترطيبه؟

في الأسابيع الأولى، تكون بشرة الطفل غالبًا جافة وقد تنتشر الطبقة الخارجية من الجلد. في الأسابيع الأولى، عادةً لا يحتاج الجلد إلى الترطيب.

طفلي يعاني من صديد أصفر في عينيه - ما هذا؟

القليل من الصديد في العينين أمر شائع، خصوصًا لدى الرضع. يمكن إزالته باستخدام قطعة قماش نظيفة مبللة بالماء. امسح من الزاوية الخارجية إلى الزاوية الداخلية للعين لمنع انتشار الصديد. يمكن وضع قطرات من حليب الأم أو قطرات محلول ملحي في العينين.

طفلي يعاني من انسداد في الأنف، ماذا أفعل؟

قد يكون لدى الطفل أصوات في الأنف دون أن يكون مصابًا بالزكام. عند الحديث عن "الزكام"، يقصد به سيلان الأنف أو انسداده أو العطس، أو السعال الخفيف. إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في مص الحليب بسبب انسداد الأنف، يمكن قبل الوجبات وضع قطرات من حليب الأم أو قطرات محلول ملحي في فتحتي الأنف. وضع رأس الطفل أعلى قليلاً من جسمه أثناء النوم يمكن أن يساعد أيضًا في تحسين انسداد الأنف.

أي اللقاحات يجب أن يحصل عليها طفلي؟

يجب تقديم اللقاحات لجميع الأطفال في النرويج وفقًا لبرنامج التطعيم. يحتوي برنامج التطعيم الموصى به على لقاحات ضد اثني عشر مرضًا مختلفًا. وهي:

في الأسبوع السادس (حقنة واحدة): لقاح فيروس روتا (عن طريق الفم) ولقاح ضد الدرن (فقط للأطفال المعرضين للخطر)

في الشهر الثالث (حقنتين): فيروس روتا والدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال، التهاب الهموفيليس من النوع ب، التهاب الكبد من النوع ب، مرض المكورات الرئوية

في الشهر الخامس (حقنتين): الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال، التهاب الهموفيليس من النوع ب، التهاب الكبد من النوع ب، مرض المكورات الرئوية.

في الشهر 12 (حقنتين): الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال، التهاب الهموفيليس من النوع ب، التهاب الكبد من النوع ب، المكورات الرئوية.

في الشهر الخامس عشر (حقنة واحدة): الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية.

هل من الشائع حدوث آثار جانبية بعد اللقاح؟

لا، معظم الأطفال لا يصابون بأي آثار جانبية بعد اللقاح. قد يشعر بعض الأطفال بالتعب الزائد، أو يصابون بالحمى أو بالألم في مكان الحقنة. إذا كانت الحرارة فوق 39 درجة، يجب عليك الاتصال بالطبيب العام.

سنسافر إلى الخارج، ماذا نفعل؟

إذا كنت أنت وطفلك ستسافران، فمن الحكمة الاتصال بالطبيب العام أو بمكتب التطعيمات الخاصة بالسفر لمعرفة إذا ما كانت هناك لقاحات إضافية ضرورية بخلاف برنامج التطعيمات للأطفال. اتصل بطبيبك العام أو بمركز Oslo Syd "أوسلو سيد" الطبي المحلي (رقم الهاتف 21 53 35 50).

لغة الطفل

يجب على الأطفال سماع اللغة والمشاركة في المحادثات لتعلم اللغة. يتعلم طفلك اللغة التي تتحدثها أنت والآخرين من حوله، ويمكنهم تعلم عدة لغات في نفس الوقت. أنتم كأباء تلعبون دورًا مهمًا في تطوير لغة الطفل.

التطور الجيد للغة مهم للتعلم، والاندماج، وللتواصل مع الآخرين. عندما تتحدث أو تغني أو تقرأ لطفلك، استخدم اللغة التي تجيدها أكثر. في بعض العائلات من الشائع استخدام عدة لغات في الحياة اليومية.

في بعض الأحيان، يخطئ الأطفال بين اللغات، وهذا أمر طبيعي تمامًا. يتحدث طفلك معك باستخدام الصوت، وتعبيرات الوجه، ولغة الجسد، والإشارة. هو بالفعل يفهم العديد من الكلمات. يتعلم الطفل الكلمات عندما تتحدث معه. امنح الطفل وقتًا للرد عليك. المناغاة والأصوات الأخرى هي طريقة الطفل للتواصل معك.

من الجيد التحدث، واللعب، والقراءة، والغناء، وفعل نفس الأشياء عدة مرات. بهذه الطريقة، يحصل الطفل على العديد من التجارب مع الكلمات التي تستخدمها.



حياة الوالدين: نصائح موثوقة لك من
بوفيبدير (الهيئة النرويجية لحماية
الأطفال والأسرة).



اقتراحات لأنشطة جيدة للغة والترابط.

من 0 إلى 4 أشهر

- تحدث مع الطفل أثناء العناية به ومداعبته.
- استخدم النظرات، والابتسامات، والأصوات لخلق تواصل.
- غني أغاني وأهازيج بسيطة.

من 4 إلى 8 أشهر

- أخبر الطفل بأسماء الأشياء التي تراها وتستخدمها في الحياة اليومية.
- كرر الأصوات والكلمات التي يصدرها الطفل.
- اقرأ له الكتب المصورة البسيطة.

من 8 إلى 16 شهرًا

- أشر إلى الصور في الكتب وتحدث عنها.
- استخدم جمل قصيرة وكررها كثيرًا.
- غني أغاني مع حركات وإيقاع.

نصائح عامة

- استخدم اللغة التي تشعر بأكبر قدر من الراحة في استخدامها، فهي تمنح الأمان.
- اجعل اللغة جزءًا طبيعيًا من حياتك اليومية.
- أظهر اهتمامًا بأصوات الطفل وعندما يحاول أن يقول كلمات.



6.

الحركة والتنسيق الحركي

سن الطفولة المبكرة هو فترة مهمة لتعلم الحركات الأساسية. يحدث تطور كبير في وقت قصير خلال السنة الأولى من الحياة، ويتعلم الطفل الزحف و الجلوس والوقوف والمشي. يحتاج الطفل إلى تعلم الحركات. لتحسين قوة عنق الطفل وظهره، يُنصح بوضع الطفل وهو مستيقظ ومبتهج على بطنه. يمكن القيام بذلك منذ ولادة الطفل. من المهم أن يحصل الطفل على فرصة للتحرك على الأرض لاستكشاف محيطه والتمرن على الحركات الأساسية.

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد عن
التطور الحركي للأطفال، يمكنك زيارة
helsenorge.no



تذكر أنه يجب ألا يجلس
الأطفال قبل أن يتمكنوا
من الجلوس بأنفسهم

أسئلة غالبًا ما يتم طرحها

كم من الوقت يمكن للطفل أن يستلقي على بطنه عندما يكون مستيقظًا؟

التوصيات هي أن ينام الطفل على ظهره بسبب خطر موت المهد. لذا من المهم جدًا أن يظل الطفل مستلقيًا على بطنه كثيرًا حين يكون مستيقظًا لتدريب جسمه. لذا يمكن للطفل أن يظل مستلقيًا على بطنه طالما كان مستيقظًا وراضيًا.

طفلي يريد فقط أن ينام على جانب واحد، ماذا يجب أن أفعل؟

غالبًا ما يعتاد الرضع بسرعة على تفضيل جانب معين للاستلقاء عليه. ومع مرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى تسطح أحد جانبي الرأس (اعوجاج مؤخرة الرأس) وعدم تماثل في عضلات الرقبة لذا من الحكمة التأكد أن الطفل يستخدم كلا الجانبين. يجب أن تفكر في أن الطفل سيحول رأسه باتجاه الضوء والأصوات والروائح والأشخاص. لذلك، قم بتغيير مكان الطفل أثناء النهار عندما يكون مستيقظًا.

طفلي يريد الجلوس فقط، هل هذا مقبول؟

جميع الأطفال يتطورون بوتيرة مختلفة. نوصي بعدم وضع طفلك في وضعية الجلوس قبل أن يتمكن هو من الجلوس بنفسه. التنوع في أوضاع النوم وحمل الطفل سيساهم في تطويره بشكل إيجابي.

كم من الوقت يمكن للطفل الجلوس في كرسي هزاز؟

معظم الأجهزة المساعدة مثل الكرسي الهزاز ومقعد السيارة ستحد من قدرة الطفل على التحرك بحرية. قلل من استخدام هذه الأدوات واسمح للطفل بالاستلقاء أكبر مدة ممكنة بشكل مسطح.

7.

البيئة الآمنة

الطفل في حالة تطور مستمر وقد يفاجئك بفعل شيء لم تكن مستعداً له. الحوادث هي إحدى أكبر التهديدات لحياة الأطفال وصحتهم. بعض الحوادث والإصابات لا يمكن الوقاية منها، لكن هناك الكثير مما يمكنكم فعله كأباء لتأمين بيئة الطفل. جميع المنازل والمناطق المحيطة بها تختلف وتفرض تحديات مختلفة. من الحكمة أن تتفكر في طبيعة البيئة المحطة بطفلك.

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد
عن كيفية الوقاية من موت المهد،
قم بزيارة lub.no.



إذا كنت ترغب في قراءة المزيد،
قم بزيارة موقع مديرية الصحة
حول "بيئة الأطفال والسلامة".



أسئلة غالبًا ما يتم طرحها

كيف يمكنني جعل بيئة طفلي أكثر أمانًا؟

- احرص على تأسيس عادات جيدة منذ البداية. تذكر ما يلي:
 - لا تترك الطفل أبدًا دون مراقبة على طاولة تغيير الحفاضات.
 - قد يتحرك الطفل فجأة بشكل أكثر مما كنت مستعدًا له. احرص على وضع كل ما تحتاجه في متناول يدك، وخُذ طفلك معك دائماً إذا اضطررت لمغادرة الطاولة.
 - لا تدع الطفل يجلس على حرك عندما تشرب أو تأكل شيئاً حاراً.
 - لا تغطي فتحة عربة الطفل بالبطانية. شبكة البعوض آمنة تماماً.
 - يحق لجميع الأطفال التواجد في بيئة داخلية خالية من التدخين لتقليل خطر الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي والربو.
 - إذا كنت ستأخذ الطفل في السيارة، من المهم تركيب مقعد السيارة بشكل صحيح والتأكد من أن الحزام مثبت بشكل صحيح.

كيف يجب أن أتعامل مع الكحول؟

ينبغي للمرضعات أن يكن حريصات بشأن تناول الكحول. لا تنامي مع الطفل إذا كنت قد شربت الكحول.

يمكنك القراءة عن الإسعافات
الأولية للأطفال على
[Helsenorge.no](https://helsenorge.no)



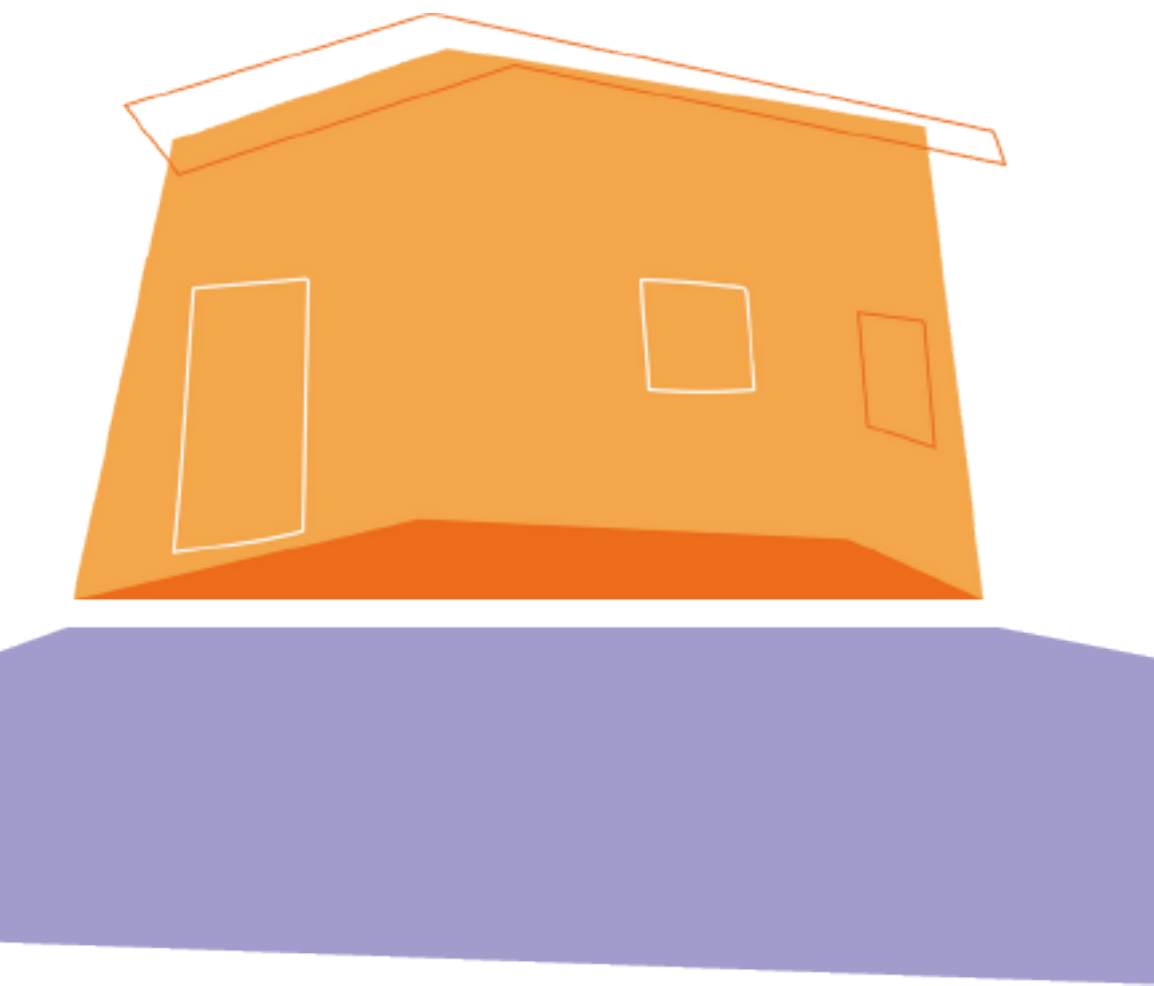
ما هي درجة حرارة الماء المناسبة للحمام؟

يجب أن لا تتجاوز درجة حرارة الماء 37 درجة مئوية. جلد الأطفال حساس، ويمكن أن تحدث حروق عند درجة حرارة تصل إلى 40 درجة مئوية. يمكن فحص درجة حرارة ماء الحمام باستخدام مقياس حرارة أو بمرفق اليد.

هل سرير طفلي آمن؟

يجب أن يكون للطفل مرتبة ثابتة وواسعة، وغطاء خفيف خاص به، وينام على ظهره. يجب أن لا يشعر الطفل بالحرارة الشديدة، لتقييم درجة حرارة الطفل، المس رقبة الطفل بيدك. الأصابع، والقدمان، والأنف غالبًا ما تكون أبرد من باقي أجزاء الجسم. لا تجعل الطفل ينام على بطنه أبدًا!





الأطفال واستخدام الشاشات

في خضم الحياة اليومية المليئة بالمسؤوليات، قد يكون من المغري ترك الأطفال يشاهدون الهاتف، أو الجهاز اللوحي، أو الكمبيوتر، أو التلفزيون حتى تتمكن من إنجاز أمور أخرى. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، يمكن أن تكون الشاشات تعليمية وممتعة، خاصة عندما يشارك البالغون بنشاط. أظهر اهتمامًا بما يحبه الطفل — فهذا يعزز الشعور بالأمان ويقوي العلاقة بينكما. يمكن للأطفال أن يشعروا بالخوف مما يرونه على الشاشة — أنتم ككبار يجب أن تساعدوا الطفل في معالجة الانطباعات التي يتلقاها.

- توصي منظمة الصحة العالمية لأب يستخدم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 2 عامًا الشاشات (الهاتف الجوال، التلفاز، الجهاز اللوحي).
- من المهم أن نتذكر أنه لا ينبغي لهم قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة بحيث يتعارض ذلك مع اللعب والتواصل مع الآخرين ونمو الطفل.
- قد يؤدي استخدام الشاشة قبل النوم إلى اضطراب نوم طفلك.

تذكروا أنكم كأباء تعتبرون قدوة مهمة! تتشكل عادات الأطفال تجاه الشاشات من خلال عادات آبائهم ومواقفهم.



إذا كنت ترغب في قراءة المزيد
راجع نصائح الشاشة الصادرة عن
مديرية الصحة.

9.

!# ?? @!

أن تصبح

أبًا / أمًا ودور الأب / الأم

إن خوض تجربة الأبوة والأمومة يُعدّ، بالنسبة لمعظم الناس، التحول الأكبر في الحياة. تؤثر طفولتك على نظرتك للحياة وطريقة تربيته لطفلك. لدى جميع الآباء أفكار حول ما يعتقدون أنه مهم ليكونوا آباءً جيدين. وهذا يؤثر على كيفية إدراكك ومعاملتك لطفلك. ربما يؤثر ذلك على كيفية التعايش بينك وبين طفلك؟

الحياة اليومية للأهل: نصائح آمنة لك مع الأطفال من بوفدير (مديرية رعاية الطفل والأسرة)



يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الجسم والصحة على موقع zanzu.no. متوفرة بعدة لغات.



صحة الأم بعد الولادة

الجسم بعد الولادة ليس نفسه قبل الولادة. من الطبيعي أن تشعرى بانقباضات ما بعد الولادة على شكل تقلصات مؤلمة في الرحم، وربما بشكل خاص أثناء الرضاعة. الانقباضات ليست خطيرة من الشائع حدوث نزيف بعد الولادة، والنزيف أو النفاس يشبه الدورة الشهرية الغزيرة وهو يتناقص تدريجياً. عند معظم النساء ينتهي النفاس بعد 6 أسابيع. إذا كان لديك أي أسئلة اتصلي بالقابلة أو بطبيبك العام.

دموع الولادة

تعاني جميع الأمهات تقريباً من تقلبات مزاجية أثناء الحمل وبعد الولادة وخاصة في الأسابيع الستة إلى الثمانية الأولى بعد الولادة. قد تبدأين بالبكاء دون أي سبب. هذه حالة طبيعية تمر بها معظم النساء وحتى أزواجهن. يرجع هذا إلى التقلبات الهرمونية وقلة النوم والكثير من الأشياء الجديدة التي يجب التفكير فيها. إذا كنت تشعرين أن هذا لن ينتهي، فمن المهم أن تتحدثي إلى شخص ما. يمكنك التحدث مع زوجك أو والدك أو صديقة أو نحن في مركز الصحة. نحتاج طفلك إلى أن تشعرى بالراحة قدر الإمكان!

لا تهز الطفل

الأطفال الرضع معرضون للخطر بشكل كبير، خاصة عندما يتعلق الأمر بتطور الدماغ. يجب عليك ألا تهز طفلك أبداً لإيقاظه أو لإسكاته بكائه. فقد تنتسب بإصابة للطفل تدوم مدى الحياة. لا يتوجب عليك أن تبقى وحيداً وتكافح من أجل كيفية حل المشاكل المتعلقة بالطفل. تواصل مع الطبيب أو مركز الصحة فتحصل على المساعدة.

أسئلة غالبًا ما يتم طرحها.

أشعر بالغضب والإحباط عندما يبكي طفلي ماذا أفعل؟

الغضب والإحباط من المشاعر الطبيعية التي يشعر بها جميع الآباء. البكاء هو وسيلة الطفل للتواصل. إذا كان البكاء يشعرك بالإحباط لدرجة تمنعك من التفكير بوضوح، فضع طفلك في مكان آمن. لاستعادة السيطرة يوصى بالابتعاد عن الطفل وأخذ استراحة.

ماذا لو كنا نعاني في علاقتنا الزوجية؟

قد يشكل إنجاب طفل ضغطاً على علاقتكما. تحدثا عن كيفية دعم بعضكما البعض. من المهم للغاية أن تكون على دراية بما إذا كان ذلك يؤثر سلباً على رعاية الطفل. إذا كنت تشعر أن حالتك المزاجية تمنع من أن تكون حاضراً جسدياً وعاطفياً مع طفلك أو مع حولك، فاتصل بشخص ما واطلب المساعدة. مساعدتك لنفسك يساعد طفلك أيضاً. تذكر أن طلب المساعدة من مظاهر القوة. قد تحصل على مساعدة وإرشادات جيدة من المتخصصين في الرعاية الصحية.

ماذا أفعل إذا تعرضت أنا أو طفلي للعنف؟

العنف النفسي أو الجسدي بين الوالدين أو ضد الطفل يضر بنمو الطفل. إذا كنت بحاجة لشخص تتحدث معه، تواصل مع مركز الصحة أو طبيبك العام أو آخرين تثق بهم. في حالات الطوارئ، اتصل بالشرطة على الرقم 112 أو الإسعاف على الرقم 113.



يوجد أيضًا آخرون يقدمون المساعدة. هنا يمكنك الحصول على مساعدة

إن إنجاب الأطفال هو فرحة عظيمة، لكنه أمر صعب أيضًا. ادمعوا بعضكم البعض، وتواصلوا مع الأقارب أو الأصدقاء - طلب المساعدة وقبول المساعدة أمر مهم!



مؤسسة **Stine Sofie** ستينا سوفيا

يقدم موقع مؤسسة Stine Sofie المزيد من النصائح الجيدة لجميع الآباء والأمهات الجدد والحوامل.



Rask psykisk helsehjelp المساعدة السريعة في الصحة النفسية

Rask psykisk helsehjelp المساعدة السريعة في الصحة النفسية هي خدمة مجانية لمن يعاني من أشكال خفيفة من القلق أو الاكتئاب أو مشاكل النوم. تواصل على الرقم 918 57 837 (أيام الثلاثاء من الساعة 09.00 حتى 11.00 والخميس من الساعة 12.30 حتى 14.30).



Oslohjelpa مساعدة أوصلو

Oslohjelpa هي خدمة وقائية ومجانية للعائلات التي لديها أطفال ومراهقين تتراوح أعمارهم بين 0 و 18 عامًا. حيث يمكنك الحصول على محادثات فردية، محادثات ثنائية، محادثات عائلية أو أنشطة/ دورات جماعية.



مركز أوصلو للآزمات هو خدمة للأشخاص الذين تعرضوا للعنف/ الإساءة من قبل الشريك أو الأسرة أو آخرين. لديهم على سبيل المثال، هاتف يعمل على مدار 24 ساعة: 22 48 03 80.



خدمة حماية الطفل تساعد خدمة حماية الطفل الأطفال والأسر الذين يواجهون صعوبات، وتضمن أن يكون الأطفال بأمان وبصحة جيدة في المنزل. إذا لم يحصل الأطفال على الرعاية التي يحتاجونها، توفر خدمة حماية الطفل الدعم والمساعدة للأسرة.

اقتراحات لأنشطة مع الأطفال

5. جولات مع العربدة

الجمعية السياحية النرويجية. ابحث عن
Trilletter med DNT Oslo og
Omegn الجمعية السياحية النرويجية في
أوسلو وما حولها على فيسبوك.

1. مجموعات الأمومة

و تسمى أيضًا بمجموعات شبكة العلاقات.
اقرأ في لوحة الإعلانات في المركز الصحي.

2. مقهى الأطفال

مركز بيورندال التطوعي أيام الأربعاء
14.00-11.00

6. مقهى المرأة

الصليب الأحمر في مورتنسرو
أيام الأربعاء
14.00-10.00

3. أنشودة الطفولة

مكتبة هولمليا
أيام الجمعة
14.00-12.00

7. أنشودة الطفولة

في كنائس المنطقة
انظر إلى لوحة الإعلانات في مركز الصحة.

4. روضة الأطفال المفتوحة

روضة فيلوند أيام الإثنين والثلاثاء
15.00-09.00

روضة شليما غور الخميس/ الجمعة من
الساعة 9.00 صباحًا حتى 15.00 مساءً

8. المكتبة

Holmlia sentervei 16. من الإثنين
إلى الخميس
19:00-10:00
الجمعة والسبت
16:00-10:00



هنا المزيد من المقترحات

homestart.no

- دعم للأسر التي لديها
أطفال صغار



deichman.no

- المكتبة في سوندر
نورستراوند



sammenpåvei.no

- للنساء اللاتي يواجهن
تحديات معقدة واللاتي
على وشك أن يصبحن
أمهات للمرة الأولى.



oslokommune.no

- جدول الأنشطة في بلدية
أوسلو



detskjerioslo.no

- دليل مدينة أوسلو



visitoslo.com

- الدليل الرسمي للسفر
لأوسلو



friskus.com

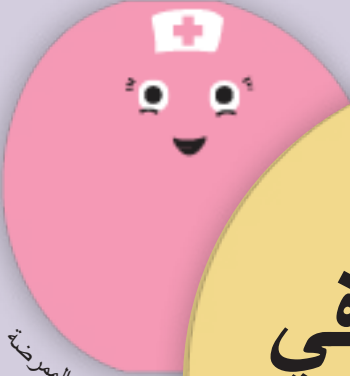
- نظرة عامة على مبادرات
التطوع





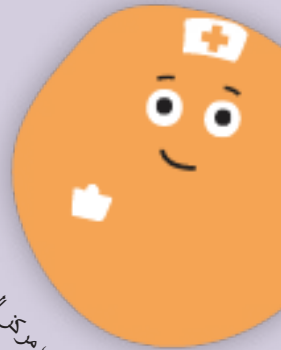
القليلة

المسكر تيرة الصحية



المرضة

مع تحياتنا في مركز الصحة



طبيب مركز الصحة

المعالج الوظيفي / المعالج الفيزيائي

