



أمي وأبي العزيزان، إليكما ما أحتاج إليه

NORTH OAKLAND HEALTH CENTER
1200 N. Telegraph Rd, 34E • Pontiac, MI 48341

SOUTH OAKLAND HEALTH CENTER
27725 Greenfield Rd • Southfield, MI 48076



قسم الصحة
ديفيد كولتر
المسؤول التنفيذي في مقاطعة أوكلاند

نموي

من 12 شهراً حتى 18 شهراً

- سأمشي بمفردي (ناقشا مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بي إذا لم أخط خطوات قليلة بمفردي عندما أتمم عمر 15 شهراً).
- ركبت القطع الخشبية أو أغراض أخرى فوق بعضها معي.
- يجب أن أقول 3 كلمات عندما يكون عمري حوالي 12 شهراً، وما يقارب العشر كلمات وأكثر عندما أقترب من عمر 18 شهراً. اقرأ لي يومياً وقولا لي كل ما تقومون به ("هيا بنا نذهب لنطعم الهرة الصغيرة.") - لكي تتطور المصطلحات لدي.
- ساعداني في تعلم أعضاء جسمي من خلال الإشارة إليها؛ تساعدني الأغاني مثل أغنية الرأس، الكتفان، الركبتان والأصابع في التعلم.
- قدما لي أقلام التلوين وأقلام الرسم للرسم على ورقة. في البداية، سأقوم برسم نقاط على الورقة فقط، ولكنني سأتحسن وأرسم الخربشات وسرعان ما أرسم الدوائر.

18 - 24 شهراً

- أستطيع الركض وقد أركل الكرة إذا علمتاني كيف أقوم بذلك.
- أتبع الأوامر الكلامية البسيطة (للأمور التي أعرفها) مثل "أعطني يدك."
- أستطيع تركيب ما بين 3 إلى 6 قطع خشبية صغيرة أو ألعاب فوق بعضها بنفسي.
- أعرفاني إلى الأحاجي البسيطة والسهلة وأظهرها لي مكان كل قطعة.
- أستمتع "بالمساعدة"، لذا قد أقدك كما (مثل مسح الأرض أو تمشيط الشعر).

24 - 36 شهراً

- سأقول جملاً مؤلفة من كلمتين. مع الاقتراب إلى عمر 3 سنوات، سأقول جمل مؤلفة من 3 كلمات وأكثر.
- أستطيع القفز وصعود السلالم ونزولها بمفردي.
- دعاني أحاول تعليق الخرزات الكبيرة أو المعكرونة غير المطهية بشريط أو رباط الحذاء.
- قد أكون جاهزاً للتدرب على دخول الحمام. دعاني أساعد! علمتاني كيف أرفع سروالي وأخفضه بنفسي. ابقيا بروح إيجابية، فالحوادث ستقع - امددا نجاحاتي.

الإرشادات المتعلقة بطعامي

الحبوب (ستة حصص)	أمثلة على حصة واحدة من الحبوب: • 1/4 - 1/2 قطعة من الخبز أو خبز البايغل أو التورتيللا أو الكعكة • 1/3 - 1/2 كوب من حبوب الفطور الجاهزة للأكل • 1/4 - 1/2 كوب من وجبة الشوفان المطهي • 1/4 - 1/3 كوب من الأرز أو المعكرونة
الخضار (2 - 3 حصص)	أمثلة على حصة واحدة من الخضار: • 1/4 - 1/3 كوب من عصير الخضار الطبيعي 100 في المئة • 1/4 - 1/3 كوب من الخضروات المهروسة أو المقطعة أو المفرومة • 1/4 - 1/3 من الخضروات الورقية النيئة • 1/2 كوز صغير من الذرة
الفواكه (2 - 3 حصص)	أمثلة على حصة واحدة من الفاكهة: • 1/4 - 1/3 كوب من عصير الفاكهة الطبيعي 100 في المئة • 1/4 - 1/3 كوب من الفاكهة المهروسة أو المقطعة أو المفرومة • 1/2 موزة صغيرة • 1/3 - 1/2 كوب من التوت
الألبان والأجبان (ستة حصص)	أمثلة على حصة واحدة من الألبان والأجبان: • 1/2 كوب من الحليب • 1/2 أونصة من الجبنة • 4 أونصات من اللبن
البروتين (حصتان)	أمثلة على حصة واحدة من البروتينات: • 1/4 كوب من الحبوب أو البازيلاء المطهية (الفاصوليا، العدس) • أونصة واحدة من اللحم أو الدجاج أو ثمار البحر • ملعقة واحدة من زبدة الفستق • بيضة واحدة

حافظا على صحتي

- ابدأ الزيارات المنتظمة إلى طبيب الأسنان في عمر السنة والمراجعات كل ستة أشهر. تفقدا وجود الفلورايد في الماء، فقد أحتاج إلى تناول المكملات الغذائية.
- أحتاج إلى الحركة الجسدية يوميا.
- حددا فترة مشاهدي للتلفاز أو الحاسوب لساعتين أو أقل في اليوم.

ساعات النوم التي أحتاج إليها بحسب عمري		
الفئات العمرية	ساعات النوم الموصى بها في اليوم	
الاطفال	من 11 إلى 14 ساعة خلال 24 ساعة (يشمل ذلك القيلولات)	من عمر سنة إلى سنتين
عمر ما قبل المدرسة	10 إلى 13 ساعة خلال 24 ساعة (يشمل ذلك القيلولات)	3-5 سنوات

زيارات الأطفال الصحية واللقاحات التي أحتاج إليها



- سيتفقد مقدم الرعاية الصحية لي نموي وتطوري في كل زيارة صحية للطفل. اتصل بطبيبك إذا كنتما قلجان حيال صحتي أو نموي.
- يجب أن يخضع الطفل ما بين عمر 12 و24 شهراً لفحص وجود الرصاص. إذا لم أخضع لهذا الفحص، الرجاء التحادث إلى ممرضتي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بي. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع www.michigan.gov/lead

جدول التلقيح للأطفال بعمر سنة إلى 3 سنوات

6 أشهر	12 شهراً	15 شهراً	18 شهراً	19 - 23 شهراً	2 - 3 سنوات

مصدر التلقيح المجاني

اتصل على الرقم المجاني 1-800-CDC-INFO أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.cdc.gov/vaccines/parents/parents

نصائح متعلقة بإطعمتي

أوقات الوجبات

- اتبع جدولاً زمنياً منتظماً مؤلفاً من ثلاث وجبات ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة في اليوم تقدمانها لي كل ثلاث ساعات تقريباً.
- اسمح لي بأن أقرر أن أتناول الطعام أم لا. إذا لم أكن أتناول الطعام، أبعديني عن الطاولة حتى الوجبة أو الوجبة الخفيفة التالية.
- دعاني أختار ما أتناوله من المأكولات المقدمة إليّ. لا تجبرني على تناول طعام ما، بل قدمه لي في يوم آخر. قد أحتاج إلى تذوق طعام جديد مرات عدّة قبل ابتلاعه.
- دعاني أقرر كمية الطعام الذي سأتناوله. لا بأس في أن أطلب حصة أخرى أو أن أترك القليل من طعامي في الطبق. قد أتناول كمية كبيرة من نوع واحد من الأطعمة المقدمة لي ولا أتناول ولا قضمة من نوع آخر.
- وفرا لي مكاناً مريحاً. أطفئ التلفاز أو الموسيقى العالية ودعاني أستخدم الأدوات المناسبة لحجمي ومهاراتي واجلسا وتناولنا الطعام معي على الطاولة.
- امدهني عند قيامي بسلك جيد في وقت تناول الوجبات الغذائية وليس على الكمية التي أتناولها.

التغذية

- أنتما تقرران مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية لتقدمانيها لي. قدما لي 3 مجموعات أو أكثر من الأطعمة في كل وجبة ومجموعتين أو أكثر من الأطعمة في كل وجبة خفيفة في حصص بحجم مناسب للطفل.
- إذا اخترتما أن تقدمنا لي العصير، فليكن محدداً بأربعة أونصات في اليوم. عندما أشعر بالعطش، الماء هو الخيار الأفضل لي.
- قدما لي المأكولات الغنية بالحديد مثل لحم البقر ولحم الخنزير والدجاج والحبوب وحبوب الفطور المعززة بالحديد لتقليل خطر انخفاض معدّل الحديد في الدم وفقر الدم. ستساعد الأطعمة الغنية بالفيتامين C مثل البرتقال والمانغو والفراولة والقرنبيط الأخضر والبندورة جسدي في استخدام الحديد.

مخاطر الاختناق

- لا تعطيني حبة فستق كاملة أو سكاكر قاسية أو الفشار أو الأطعمة اللاصقة.
- قطعاً الطعام إلى أجزاء صغيرة قبل تقديمه لي. على سبيل المثال، قطعاً الهوت دوغ بالطول إلى أربع قطعاً العنب إلى نصفين.
- لا تسمح لي بالمشي أو الركض أو اللعب أثناء وجود الطعام في فمي. أبقيني جالساً وراقبني وأنا أتناول الطعام.

فطمي عن زجاجة الحليب

- أبدأ بفطمي في العمر 12 إلى 15 شهراً. قد أطورّ تعلقاً نفسياً بالزجاجة بعمر 15 شهراً تقريباً.
- لمساعدتي في الفطم: ضع الماء فقط في الزجاجات وضع الحليب والعصير في كوب، وأبقيا الزجاجات بعيدة عن نظري، وجدا طرقاً جديدة لتأمين الراحة لي.
- لا تبدأ بفطمي إذا كانت عائلتنا تمرّ بتوتر ما أو تحدث تغييرات كثيرة في حياتنا.