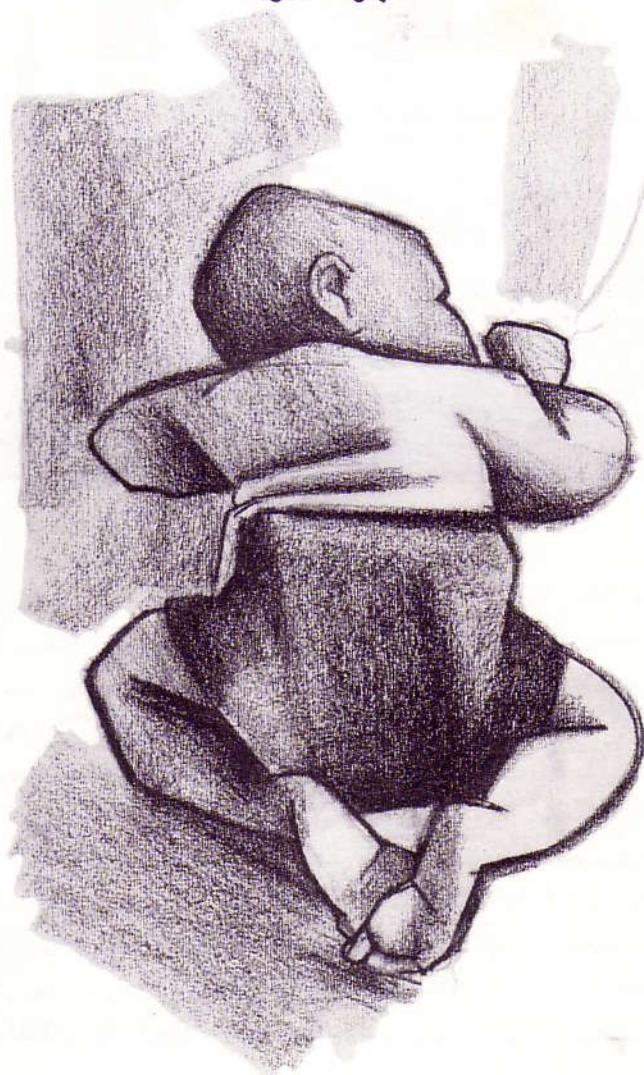


من أجل سلامه طفلك

Min ajl salāmat ṭiflik

الجزء الأول





Barnmiljörådet är en statlig myndighet som informerar och ger råd om barns miljö och säkerhet. Vi framhäver lekens betydelse för barns utveckling och verkar för att stimulerande och säkra miljöer skapas.

مجلس رعاية بيئة الطفل -
هيئة عهدت إليها بمهمة
تقديم المعلومات والنصائح
بشأن بيئة الطفل وأمنه. إننا
نؤمن أيضاً بأهمية اللعب
في تطور الطفل ونسعى من
أجل خلق أماكن اللعب
الآمنة والمحفزة للطفل.

النص : قام عطية داود / الطيب القيسي /
سوزanne نيلين بالتعاون مع مجلس رعاية بيئة
الطفل بتعديل النص السويدى الأصلي
لیناسب المجموعة الناطقة باللغة العربية.

ترجمة : حاتم زامل
رسوم : دان جوردون
جمع تصويري : الشركة العربية للترجمة
والاعلام (آرابيفورم) - ستوكهولم
تصميم : متى جوردون
الناشر : مجلس رعاية بيئة الطفل،
بدعم من صندوق الارث العام.
ستوكهولم ١٩٨٥
يسعد بالنقل والاقتباس بشرط ذكر المصدر.

Text : Atia Daud, Tayeb Guici och
Susanne Nylin har i samarbete med
Barnmiljörådet bearbetat det svenska
grundmaterialet till den arabiska versionen.

Översättning : Hatem Zamel
Illustrationer : Dan Gordon
Fotosättning : Arabinform HB/Stockholm

Layout : Mona Gordon
Utgiven av Barnmiljörådet med stöd ur
Allmänna Arvfonden.
Stockholm 1985
Citera gärna, men ange källan.



إن مشاعر القلق التي تنتاب الآباء والأمهات على صحة أطفالهم شيء طبيعي، سواء كان هذا القلق ناتجاً عن تخوفهم من أن يكون نمو الطفل أقل من الطبيعي، أو من أن تصيبه نوبات البرد أو ما عدا ذلك من الأمراض. وفي كثير من أنحاء العالم تحصد الأمراض المختلفة عديداً من الضحايا بين الأطفال. وهكذا كان الموقف في السويد أيضاً إلى بداية هذا القرن. ولكننا اليوم نجد بصفة عامة في السويد أن الأطفال يتمتعون بالرعاية السليمة وأنه قليلاً ما تحدث وفاة بينهم نتيجة لمرض يتوفر له علاج. ويرجع هذا التحسن إلى التطور الاجتماعي والنمو المطرد لجهاز الرعاية الصحية والطبية للأطفال. إلا أن هذا التطور لم يكن له ما يناظره فيما يتعلق بحالات حوادث الأطفال. ولا شك أن عدد حالات وفاة الأطفال المترتبة على الحوادث قد تناقص بشكل واضح خلال الفترة الأخيرة، ولكن ليس بنفس القدر الذي أمكن تحقيقه في

الحالات التي يرجع سببها الى المرض. ويمكن القول بأن أكثر ما يتهدد الطفل اليوم وحياته في السويد هو خطر التعرض للحوادث.
إن قدرة الوالدين على وقاية أطفالهم من العديد من الحوادث والتقليل من الاصابات الناتجة عنها تأتي من خلال إدراكهم لأنواع الحوادث التي يمكن أن تصيب الأطفال في مختلف الأعمار ومراحل التطور.

وقد قام مجلس رعاية بيئه الطفل بإصدار ثلاثة كتيبات موجهة الى أولياء أمور الأطفال وتحتوي على ارشادات بشأن طرق الوقاية من الحوادث الخطيرة. ويسرنا أن نقدم هذه الكتيبات الآن باللغة العربية أيضاً. وهذا أول جزء في المجموعة وفيه وصف لبيئة الطفل حديث الولادة، بينما يتناول الجزء الثاني الأخطار التي تواجه الطفل منذ الشهر الثالث إلى نهاية العام الأول من حياته. أما الجزء الثالث فيتناول الفترة التالية من حياة الطفل إلى حين دخول المدرسة. وبالنسبة للذى يرغب في الحصول على مزيد من المعلومات فيمكننا تزويدك بمطبوعات باللغة السويدية.

أكبر الأخطار

تكون مساحة الطاولة كبيرة بحيث لا يسقط الطفل من عليها اذا استدار فجأة. ويمكن أيضا تحضير مكان جيد للعناية بالطفل سواء على الفراش أو الأرض. ولكن تذكر دائماً أن لا ترك الطفل وحده أبداً على الطاولة أو الفراش ولو لمدة ثانية واحدة. فإذا احتاج الأمر الى ابعادك فخذ الطفل معك أو ضعه على بطانية على الأرض.

إن أكبر خطرين يتعرض لهما الطفل الرضيع هما خطر الوقوع بحيث تصاب رأسه باصابة شديدة وخطر الاختناق. ولذلك فيجب التمعن في تفاصيل إجراءات عنايتك بالطفل بحيث تتم مع تحقيق أكبر قدر من الأمان.

مكان العناية بالطفل

عند القيام بإعداد طاولة العناية بالطفل skötbord ننصح باختيار طاولة تمتاز بالثبات والقوة واعدادها بكل ما يلزم للعناية بالطفل. ويجب أيضاً أن

حمام الطفل

إن جميع الأطفال يعشقون الماء...
والحمام ليس مجرد فرصة لنظافة جسم



الطفل فقط بل انه يشكل لحظات من
السعادة والسعادة واللعب.
وبشرة الطفل الرضيع شديدة
الحساسية للحرارة. ولذلك فعليك أن
تتأكد قبل وضع الطفل في الماء أن
درجة حرارته ليست أعلى مما يتحمل

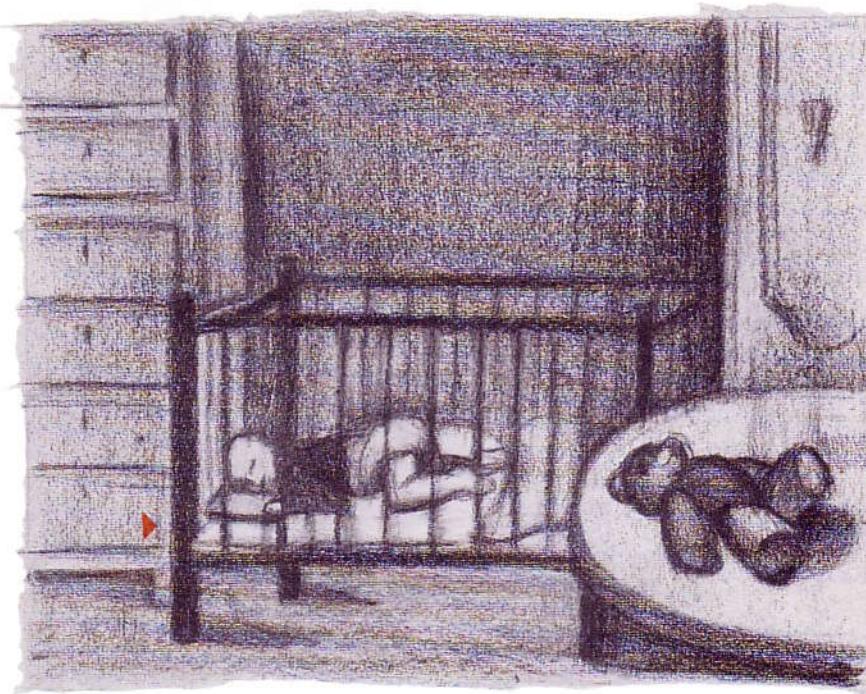
الفراش

يحتاج الطفل الى فراش ثابت وآمن. وينبغي الا تزيد المسافة بين العصي التي تشكل جوانب الفراش عن ٨,٥ سم، والا كان هناك خطر انحصار رأس الطفل بينها، كما لا يجب أن يقل ارتفاع جوانب الفراش عن ٦٠ سم.

وأرضية الفراش المصنوعة من قطعة خشب واحدة أفضل من أرضيات الفراش المكونة من عوارض اذ أن هناك

الطفل. وأبسط طريقة لاختبار درجة حرارة الماء تكون باستخدام المرفق حيث أن يد الشخص البالغ ليست بالحساسية الكافية للتأكد من ذلك. واحرص أيضا على خلط الماء جيدا بحيث تكون درجة حرارته متجانسة ودافئة بالقدر المناسب.

امسّك الطفل بقبضة ثابتة.
وتوضح الصورة طريقة آمنة لتحقيق ذلك أثناء الاستحمام.



▲ شريط عريض من الاسفنج



خطر انزلاق ساق أو ساعد الطفل بين العوارض. تأكّد كذلك من أن قاعدة وجوانب الفراش مثبتة تثبيتاً جيداً. وتنصح أيضاً بتبسيط شريط عريض من الاسفننج الصناعي بمحاذاة المرتبة لقطفية الجزء الأسفل من العصي وذلك حتى لا ينزلق ساق أو ساق الطفل حين يتحرك أثناء نومه.

المرتبة والأغطية

المرتبة المناسبة في فراش الطفل لا تكون شديدة الليونة. وإذا شئت استخدام غطاء للمرتبة من نسيج *plastad frotté* المناشف المشمع للمحافظة على نظافة المرتبة فلا بد من استخدام ملاعة فوق هذا الغطاء لتجنب خطر الاختناق.

ولا حاجة إلى وسادة رأس في فراش الطفل، بل قد يؤدي وجود وسادة لينة فوق فم الطفل أو أنفه إلى خطر الاختناق.

أفضل وضع لنوم الطفل هو راقداً على بطنه. وهذا إجراء يهدف إلى تجنب خطر الاختناق في حالة ما إذا تقيّأ الطفل.

تجنب استخدام غطاء سميك في فراش الطفل لهذا أيضاً قد يتسبب عنه خطر الاختناق، إلى جانب أن هذه الأغطية السميكة تكون أداة مما ينبغي. والسبب في ذلك هو أن الطفل الرضيع

البلاستيك والحفاظات البلاستيكية

لا تستخدم أبداً أي نوع من البلاستيك الرقيق والناعم في فراش الطفل أو بجوار الفراش. ويجب أيضاً أن يرتدي الطفل دائماً سروالاً داخلياً *byxa* فوق الحفاظة البلاستيكية

الفرملة وعجلات العربة

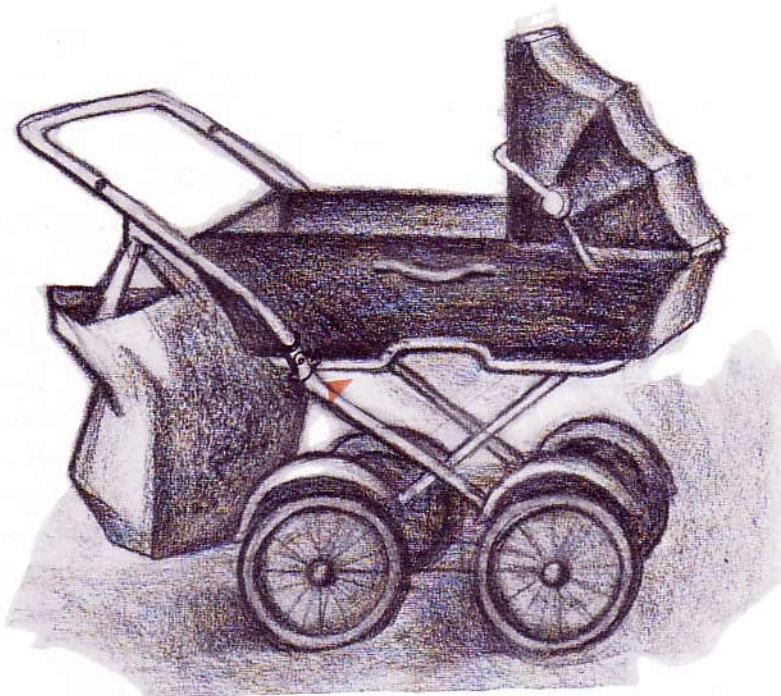
يجب أن تكون الفرملة قريبة المidan.
استخدم الفرملة broms عندما تتوقف
وتتلوى ترك قبضتك على العربية حتى اذا
كنت واقفا بجوارها.

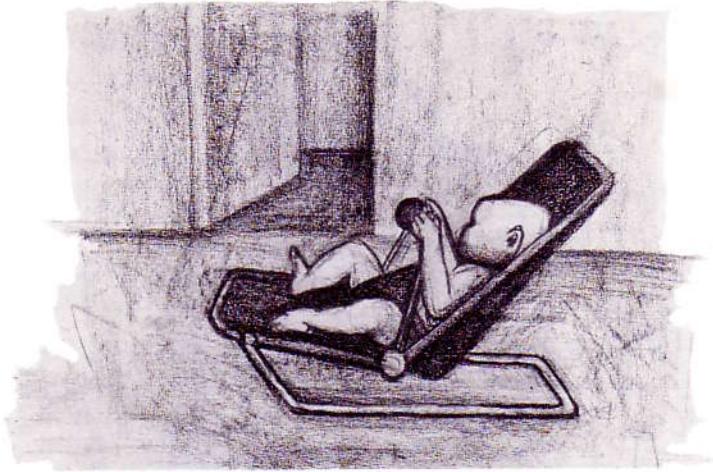
اذا تيسر الأمر فاجعل اختيارك
لعربة ذات عجلات كبيرة stora hjul
فهذا يسهل اجتياز الأرصفة المرتفعة
وصعود وهبوط الدرجات، كما أنها
أسهل استخداما في فصل الشتاء.

plastsnibben، والا فقد يسهل على الطفل أن تناول يده الى عقدة الحفاظة فيفكها بلمسة خفيفة. ووصول الحفاظة بعد فكها الى فم الطفل فيه خطر الاختناق.

عربة نوم الطفل

تأكد من أن العربة barnvagnen مزودة بتجهيزات الأمان وبفرامل ومن أن هذه التجهيزات تؤدي الغرض منها.





مظلة العربة

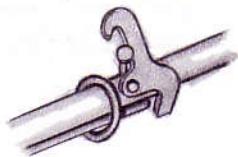
تبعدونه عن الوقت المناسب للخروج مع الطفل الرضيع الى خارج البيت.

ولتجنب تعريض الطفل لقرصات الحشرات خلال فصل الصيف فيمكن استخدام شبكة من نوع مناسب فوق المظلة ولكن يجب تثبيت الشبكة بعناية حتى لا ينالها الطفل ويضعها في فمه.

المقعد الهزاز للطفل الرضيع

اذا كان لديكم المقعد الهزاز الخاص بالطفل الرضيع babysitter فيجب أن يوضع دائما على الأرض، اذ أن بامكان

عند اختيار عربة نوم الطفل فيفضل ألا يكون السطح الداخلي من مظلة العربة suffletten فاتح اللون، وذلك لأن الضوء الشديد قد يسبب اجهاد عيني الطفل. وانتبه لدى استخدام المظلة أن درجة الحرارة تحتها قد ترتفع بشدة، ولكن على العكس من ذلك فمن النادر أن تكون درجة الحرارة تحت المظلة أبرد مما يتحمل الطفل حتى ولو انخفضت درجة حرارة الهواء الى عدة درجات تحت الصفر. ويمكنكم الاستفسار من ممرضة المركز الصحي للأطفال الذي

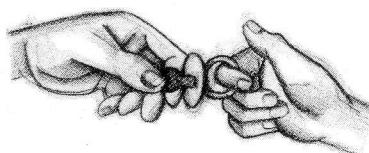




الحلمة المطاطية

ان استعمال الحلمة الصناعية napp شائع والوالدان هما أفضل من يستطيع تقدير مدى احتياج طفلهما الى استخدامها. تذكروا أن الحلمات المطاطية القديمة والبالية قد يترتب عليها خطر الاختناق. لا تغسلوا الحلمات المطاطية أبداً في ماكينات غسيل الأواني اذ أن ذلك يؤدي الى سهولة تلفها. لا تترك الطفل أبداً في فراشه وحيداً ومعه زجاجة الرضاعة، بل احمل الطفل بين ذراعيك أثناء اطعامه.

الطفل أن يتحرك بداخله فيؤدي اهتزاز المقعد الى انتقاله من مكانه. ولا يجب أن تطول مدة جلوس الطفل في هذا المقعد أو أن ينام بداخله. ويجب أن ينقل الطفل الرضيع من المقعد الهزاز فوراً في حالة ما اذا بدأ في الصراخ أو عندما يبدي علامات الضيق.



عند تناول الشاي أو القهوة

شرب الشاي أو القهوة والسبب ببساطة هو أن تلويع الطفل بيديه قد يسكن المشروب الساخن عليه فيصاب بالتسلخات. ويجب التأكيد على جميع أعضاء الأسرة وأصدقائها باتباع ذلك.

في السيارة

هناك قاعدة عامة تقول : ”عندما تسير السيارة فلا يجوز أن تحمل الطفل الرضيع بين ذراعيك“، فالطفل لا يحصل بذلك على أي نوع من الوقاية اذ

ان خطر اصابة الأطفال بالتسلخات الناتجة عن المشروبات الساخنة هو خطر كبير حقا. فكثيرا ما يجلس المرء حاملا طفله، وحركات الأطفال سريعة وكثيرا ما تكون على شكل انتقاضات للجسم بكامله بما في ذلك أيضا الساعدان وهذه الانتقاضات المفاجئة لا يمكن التنبؤ بها، ولذلك يجب اتباع قاعدة عدم حمل الطفل عندما تتوى



شديدة أو فقدوا أحد والديهم أو كليهما في هذه الحوادث.

لن تستطيع ان تحمي بقوه ذراعيك في حالة وقوع تصادم.

فإذا كان لا بد من سفر الطفل بالسيارة فيجب ألا يكون ذلك بين ذراعيك بل اجعل للطفل مكانه الخاص في المقعد الخلفي راقدا في مهد عربة الطفل barnvagnsinsats، أو في مقعد الطفل الرضيع babyskydd الخاص بالسيارات. انظر الصورة.

والسفر بالسيارة ينطوي على أخطار كبيرة بالنسبة للطفل الرضيع، وقد سمعنا جميعا عن العائلات التي تعرضت لحوادث أليمة أثناء سفرها بالسيارة لقضاء عطلة الصيف في الوطن، وعن الأطفال والشباب العديدين الذين لقوا حتفهم أو أصيبيوا اصابات



ملخص لأهم ما يجب ان تذكرة

اذا تذكّرتم هذه النصائح العمليّة لامن الطفل
فسوف تتجنّبوا كثيراً من أسباب القلق وتزدّادوا
استمتاعاً بهذه الفترة الشيقّة بصحبة طفلكم الرضيع.
اذا كانت لديكم أيّة تساؤلات بشأن أمن الطفل فتوجّهوا بأسئلّتكم للعاملين
بالمراكز الصحيّي للأطفال الذي تتبعونه . ويمكنكم أن تعرّفوا منهم
على الأماكن القريبة من مسكنكم والتي يمكنكم استئجار
أو شراء معدات أمن الأطفال منها.

- يجب أن تكون طاولة العناية بالطفل عريضة بحيث يمكن
للطفل أن يتقلب دون أن يتعرض للسقوط من عليها.
- لا تترك الطفل وحده أبداً أثناء العناية به سواء على
الطاولة أو الفراش.
- تأكّد من أن فراش الطفل ثابت.
- يجب أن يغطى المشمع الواقي دائمًا بملاءة.
- يجب أن يرتدي الطفل دائمًا سروالاً داخلياً فوق الحفاظة
البلاستيكية.
- لا تضع في فراش الطفل الرضيع وسادة أو غطاء سميكاً.
- دع الطفل يرقد على بطنه في الفراش.
- يجب أن يكون ماء الحمام دافئاً (مساوياً درجة حرارة
الجسم $36-37^{\circ}\text{م}$) عندما يوضع الطفل فيه.
- يجب أن يوضع المقعد الهزاز دائمًا على الأرض.
- يجب التخلص فوراً من الحلمات المطاطية القديمة
والمهترئة.
- لا تجعل الطفل يجلس أبداً بين ذراعي شخص كبير أثناء
تناوله القهوة أو الشاي.





- تأكد من أن فرامل عربة الطفل تعمل بصورة جيدة.
- تأكد من تثبيت مهد عربة الطفل جيداً في هيكل العربة.
- مكان الطفل الرضيع في السيارة هو بداخل مهد عربة الطفل الذي يوضع خلف مسند المقعد الامامي.

الجهات التي يمكن الاتصال بها في حالة وقوع حوادث

يمكنك ان تطلب من ممرضة المركز الصحي للأطفال أن تقوم بتدوين أرقام التليفون المناسبة فيما يلي :

.....	المركز الصحي للأطفال	Barnavårdscentralen BVC
.....	ممرضة المنطقة	Distriktsköterskan
.....	الطبيب المناوب	Jourhavande läkare
.....	الطبيب	Doktor
.....	أقرب مستشفى	Närmaste sjukhus
.....	أقرب صيدلية	Närmaste apotek
.....	مكتب المهاجرين	Invandrarbyrån
.....	ترجمان البلدية	Tolk i kommunen
.....	الترجمان المناوب (إذا تواجد في منطقة سكتك)	Jourtolk .. (om det finns på Din hemort)
.....	تاكسي	Taxi

اطلب نسختك من كتبيات
(من أجل سلامة طفلك)
من العنوان الآتي :

Barnmiljörådet
Box 22106
104 22 STOCKHOLM

مركز استعلامات السموم

Giftinformationscentralen

بالنسبة للمكالمات غير المستعجلة : 08/33 12 31
ويعمل بالمركز أطباء وصيادليون يستطيعون مدرك
 بالمعلومات عن المواد الخطيرة والخطوات التي
 يجب اتباعها في حالة تناول الطفل أي من هذه
 المواد.

رقم خدمات الاغاثة في جميع حالات الطوارئ (الطبيب، سيارة الاسعاف، الاستعلام بشأن السموم)	SOS för alla nödsituationer (läkare, ambulans, giftinformation)
---	--

٩٠ ٠٠ ٩٠ ٠٠