ماذا الذى أحتاجه لطفلي؟ - التَجهِيزَات الأساسية -

شبكة المساعدات المبكرة
مقاطعة هاينزبيرج

المؤسسة الفيدرالية للمساعدات المبكرة

الوزارة الاتحادية لشؤون الأسرة وكبار السن والنساء والشباب

التغذية

إن لبن الأم هو أفضل شيء للطفل، حيث أن الطفل يحصل دائمًا على طعام صحي ومناسب لعمره.

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فيجب عليك عدم شرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات، والامتناع عن التدخين بقدر الإمكان، حيث أن ذلك سيضر جدًا بطفلك.
إذا كنت تتناولين أحد الأدوية، يرجى استشارة طبيبك.

إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فيجب عليك توفير:

- من ٦-٨ رضّاعات من لبن الأطفال وحلمات الرضّاعة الخاصة بها لعمر الطفل (٠-٦ أشهر).
- مسحوق الحليب المناسب للعمر (لتحضيره قبل الرضاعة)
- ١ زجاجة رضاعة صغيرة للشاي
- شاي الشمر (أكياس تسريب بدون سكر مضاف)
- فرشاة لغسل وشطف الزجاجة

السفر

- عربة أطفال أو حمَّالة أطفال
- بطانية طفل أو غطاء قدم لعربة الأطفال
- كيس للحفاضات لو أمكن
- مقعد طفل للسيارة إذا لزم الأمر

يمكن شراء الملابس والمفروشات بسعر رخيص من متاجر أو أسواق السلع المُستعملة للأطفال أو عبر الإنترنت.
يجب أن تكون المرتبة فقط جديدة تماماً.

يمكنك غسل ملابس الأطفال مع ملابس بقية أفراد الأسرة بمسحوق الغسيل العادي بدون استعمال منعم القماش.

الملابس

- ٤-٦ بدلات داخلية (مقاس ٥٦/٥٠) بكم قصير أو طويل
- ٤-٦ قمصان (قمصان بأكمام طويلة، بلوفر خفيف) وسراويل أو ثوب واسع (مقاس ٥٦/٥٠)
- ٦ أزواج من الجوارب، ١-٢ زوج من الجوارب في الشتاء
- سترة، قبعة، قفازات، بدلة جليد (حسب الموسم)
- عدد ٢ كيس نوم للرضيع (مقاس ٥٦/٥٠)

Impressum:
Koordinierungsstelle
Frühe Hilfen im Kreis Heinsberg
Telefon: 02452/ 13-5147
www.fhkhs.de

العناية بالطفل

- ٦-٨ حفاضات من الشاش للتجشؤ
- حفاضات للأطفال حديثي الولادة (٢-٥ كجم)
- لوسيون غسيل طبيعي بدون روائح
- زيت اطفال
- مناشف عند العودة للمنزل
- مناديل مبللة للتنظيف أثناء التنقل
- عدد ٢ من مناشف حمام الأطفال ذات غطاء للرأس
- ١ تِرمُومِتر للحمام
- ١ تِرمُومِتر طبي بطرف مرن
- ١ فرشاة شعر للأطفال
- ١ مقص أظافر للأطفال
- كريم خاص للوجه للحماية من الطقس في الشتاء أو واقي من أشعة الشمس للأطفال إذا أمكن (أقصى معامل حماية LSF 30)
- كريم مضاد لالتهابات الأرداف

الأثَاث والمَفرُوشات

- عربة أو مضجع أو سرير مع مرتبة جديدة
- طاولة أو وسادة مبطنة لتغيير الملابس قابلة للغسيل
- صندوق حفاضات مع غطاء
- حوض استحمام للأطفال
- دفاية في منطقة تغيير الملابس إذا لزم الأمر

توصيات النوم:

← درجة حرارة الغرفة = ١٦-١٨ درجة

← عدم استخدام حضانة

← عدم استخدام قبة

← عدم استخدام وسادة

← استخدام كيس نوم بدل بطانية

← ضعي الطفل برفق مستلقياً فقط

← ضعي الطفل في غرفة النوم الرئيسية في سرير خاص