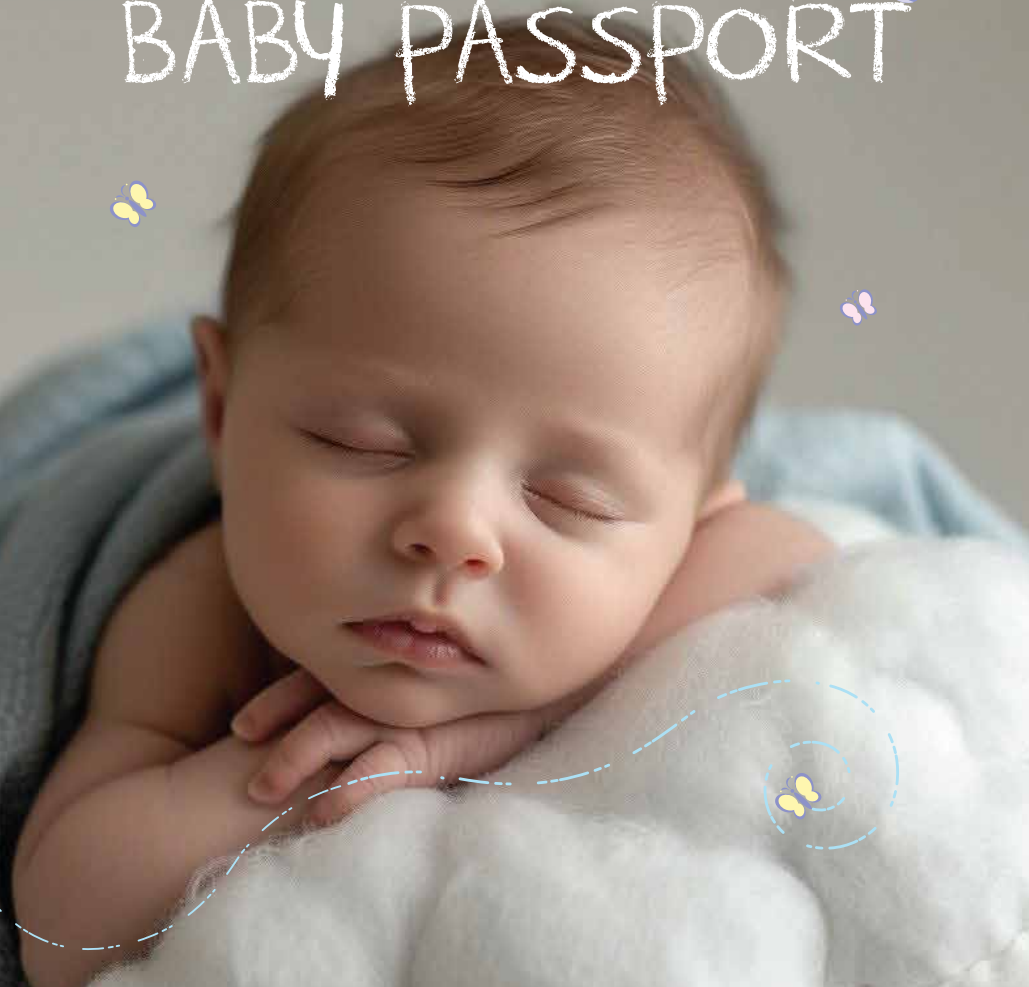




# AL SALAM BABY PASSPORT





## الفهرس Index

هذا الكتيب يتضمن  
This booklet includes

Introduction	2	مقدمة
My first picture & Foot print	4	صورتي وبصمة قدمي الأولى
Birth information	5	بيانات الولادة
Breast feeding	6-9	الرضاعة الطبيعية
Milk storage	10-11	تخزين الحليب
Umbilical cord	12-13	الحبل السري
Neonatal screening	14-15	فحوصات حديثي الولادة
Hearing screening test	16-17	فحص السمع لحديثي الولادة
Hip dislocation	18-19	خلع الولادة أو خلع الورك الولادي
Taking care of a sick child	20-25	العناية بالطفل المريض
Supplementary food	26-27	الأغذية التكميلية
Important tips	28-29	ارشادات هامة
Avoiding food allergy	30-31	تجنب حساسية الأكل
Avoiding teeth decay	32-33	الوقاية من التسوس
Vaccinations Schedule	34-35	جدول التطعيمات
Additional vaccinations	36-37	التطعيمات الإضافية
Baby development and growth	38-59	نمو وتطور الطفل



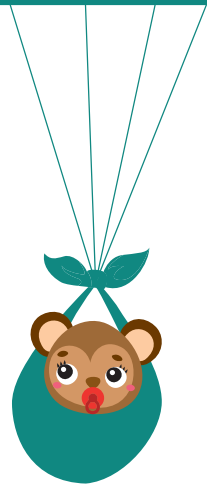
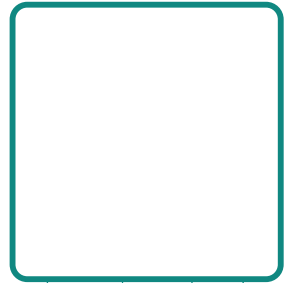


MY AGE	THE MEDICAL CHECKUP



صورتني وبصمة قدمي الأولى

My First Picture & Footprint





## Birth Information

## بيانات الولادة

Baby's Name ----- إسم المولود

Sex ----- الجنس

File Number ----- رقم الملف

Date of Delivery ----- تاريخ الميلاد

Time of Delivery ----- وقت الولادة

Blood Group ----- فصيلة الدم





## الرضاعة الطبيعية

### حليب الأم أفضل غذاء طبيعي للطفل:

أرضعي طفلك منذ الولادة و لغاية 6 شهور رضاعة طبيعية خالصة بدون إعطاء ماء أو سوائل أخرى مثل (البابونج و اليانسون و غيرها من الأعشاب) أو الحليب الصناعي. ثم استمري بالرضاعة الطبيعية لغاية عامين مع إدخال الأغذية التكميلية عند اكتمال الشهر السادس.

### لضمان رضاعة طبيعية ناجحة يجب عليك أن تراعي ما يلي:

1. وضع الطفل على الثدي مباشرة بعد الولادة لتقوية الارتباط العاطفي بينك و بين طفلك و لإدرار الحليب.
2. مراعاة الوضع الصحيح لك و لطفلك أثناء الرضاعة.
3. إرضاع طفلك حسب حاجته من كلا الثديين بالتبادل ليلاً و نهاراً على الأقل 8 رضعات يومياً.
4. احرصي على إفراغ الثدي في كل رضعة قبل الانتقال إلى الثدي الآخر ليحصل طفلك على المغذيات المهمة الموجودة في حليب نهاية الرضعة.
5. أرضعي طفلك كلما ظهرت عليه العلامات التي تدل على حاجته للرضاعة، مثلاً يصدر أصواتاً، يلعق أصابعه، يحرك شفثيه و تجنبني وصوله إلى مرحلة البكاء.
6. عدم إعطاء الطفل أي سوائل أو ماء أو حليب صناعي أو أطعمه غير حليبك لغاية 6 شهور (يمكن إعطاء الدواء و المكملات كالحديد و الفيتامينات و الماء عندما يوصي بها الطبيب فقط).
7. ينصح بعدم إعطاء الطفل اللهاية و الحلقات الصناعية أثناء الرضاعة الطبيعية.
8. إذا مرض طفلك أو أصيب بالإسهال استمري بإرضاعه من ثديك و زيدي عدد مرات رضاعته لحاجته إلى السوائل و المناعة المتوفرة في حليبك.
9. إذا لم تتمكني من إرضاع طفلك من ثديك بسبب إنشغالك أو تواجدك في المستشفى يمكنك شفط حليبك و إعطاؤه لطفلك بالكوب بدلاً من الزجاجات حتى لا يرفض الرضاعة من ثديك.

## Breast Feeding



### **Mother's milk is the best natural food for a child**

Give to your baby exclusive breastfeeding from birth to 6 months without giving water or fluids (Such as chamomile, anise and other herbs) or artificial milk. After 6 months until 2 years along with breastfeeding supplementary foods can be introduced.

### **To ensure a successful breastfeeding you should consider the following:**

1. Put the baby on the breast immediately after birth to strengthen the emotional bond between you and your child to produce milk.
2. Consider the right position for you and your child during breastfeeding.
3. Feed your baby as needed from both breasts alternately day and night at least 8 times a day.
4. Make sure to empty the breast in each feeding before moving to the other breast to get your baby the importance nutrition which is present at the end of feeding.
5. Feed your baby whenever there are signs which show that he needs to breastfeed, licking his fingers, moving his lips and avoid him nearing to the stage of crying.
6. Do not give the child any liquids or water or artificial milk or other food up to 6 months (Medicine and supplements such as iron, vitamins and water may be given only when recommended by the doctor).
7. It is advised not to give the child the pacifier or artificial nipples during breastfeeding.
8. If your child is sick or has diarrhea, continue breastfeeding your baby continuously for several times. Breastfeed him/her for the need of fluids and immunity which is available in your milk.
9. If you cannot breastfeed your baby because of your preoccupation or hospitalization, you can express and store your milk and give it to your baby with the cup instead of the bottle so the baby doesn't refuse breastfeeding.



## الرضاعة الطبيعية

### فوائد الرضاعة الطبيعية:

- يدعم الطفل بالمواد الغذائية اللازمة خلال الأسابيع الأولى ويحميه من أمراض الجهاز الهضمي.
- يسهل عملية الهضم للطفل ويحميه من مخاطر الإسهال.
- يقوي مناعة الطفل ضد الأمراض والحساسية.
- تستخدم ما يقارب 500 وحدة حرارية في اليوم، ولهذا يمكن اعتبارها طريقة جيدة لخسارة الوزن الإضافي الذي اكتسبته الأم خلال فترة الحمل.
- يحسن عملية مضغ الطعام وبناء الفك للطفل.

### كما يمكن للرضاعة الطبيعية التخفيف من خطر الأمراض التالية للأم:

- سرطان الثدي.
- سرطان المبيض.
- مرض هشاشة العظام.

### ماذا يحتوي حليب الأم؟

حليب الأم غني بالفيتامينات والمواد الغذائية المهمة والدهون والأحماض الأمينية المفيدة لنمو الطفل والسكريات التي تزوده بالطاقة، بالإضافة إلى النوكليوتيد المهمة في بناء الخلايا وفي بناء الـ (DNA).

### ملاحظة:

إذا كنتي معتمدة في تغذية طفلك على الرضاعة الطبيعية الخالصة أبلغني الطبيب فقد يحتاج لتزويده بفيتامين (د).



# Breast Feeding

## **Benefits of breastfeeding**

- Provides the child with required nutrition during the first weeks and protect him from diseases of the digestive system.
- Easy digestion process for child & protect the risk of diarrhea.
- Strengthens the vulnerability of the child against diseases and sensitivity.
- It Uses approximately 500 calories a day, and therefore it can be considered a good way for loss of additional weight gained by the mother during pregnancy.
- Improvement of process of chewing food and development of jaw muscles of child.

## **Breastfeeding can also reduce the risk of following diseases for mother:**

- Breast cancer.
- Ovarian cancer.
- Osteoporosis disease.

## **What mother's milk contains?**

Mother's milk is rich with vitamins & useful fats, amino acids for child growth and carbohydrates that provide energy, In addition to the important nucleotide in building cells and in building (DNA).

## **Note:**

If you are dependent on feeding your child on exclusive breastfeeding, inform the doctor, as he may need to provide him with vitamin (D).



## تخزين الحليب

### كيف تعرف الأم أن الطفل أخذ الحليب الكافي من الرضاعة الطبيعية:

- على الأقل 6 حفاضات مبللة يومياً.
- لون البول أصفر فاتح.
- يزداد وزنه باستمرار.
- ينام جيداً.

### أفضل الطرق لتخزين حليب الأم وإبقائه طازجاً:

- يمكنك تخزين حليب الأم في حرارة الغرفة (والتي لا تزيد على 25 درجة مئوية) لمدة تصل إلى أربع ساعات.
- داخل صندوق التبريد مع مكعبات ثلجية قابلة لإعادة التجميد لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- داخل البرّاد في درجة حرارة 4 مئوية أو أقل لمدة تتراوح إلى 3 أيام.
- يمكنك تخزين الحليب داخل الفريزر لفترات مختلفة من الوقت بحسب نوع الفريزر لديك. يجب تخزين الحليب دائماً في الجزء الخلفي من الفريزر بعيداً عن الباب حيث أن الأشياء المخزنة بالقرب من الباب إلى الأمام تتأثر أكثر بتغير الحرارة عندما تفتحين الفريزر (من ثلاثة إلى ستة أشهر).

### ملاحظة:

لا يعاد تبريد الحليب بعد تدفئته أو إستعماله.

## Milk Storing



### **How can the mother know if the child took enough milk from breastfeeding:**

- At least 6 wet diapers every day.
- Light yellow color of urine.
- Continuous weight gain.
- Sleeps well.

### **The best way to store breast milk and keep it fresh:**

- You can keep breast milk in room temperature (which is not more than 25 degrees Celsius) for a period of up to four hours.
- In cool box with ice cubes to freeze for up to 24 hours.
- Inside fridge in temperature of 4<sup>0</sup> C or less for a period of 3 days.
- You can store the milk in the freezer for different periods of time depending on the type of freezer. You should always store the milk in the backside of the freezer away from the door; the milks which are stored near the door are more affected by temperature change when the freezer is opened. (3-6 months).

### **Note:**

The milk should not be refrigerated again once warmed or used.



## الحبل السري

### الحبل السري لحديثي الولادة:

بعد الولادة نقوم بربط الحبل السري وقطعه وترك الجذع السري الذي سيسقط من 7-10 أيام بعد الولادة.

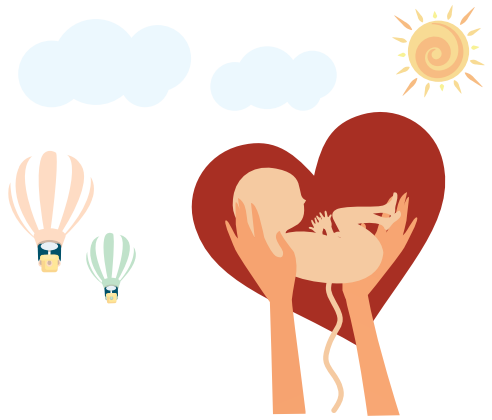
### العناية بالحبل السري:

- الحبل السري لا يحتوي على الألياف العصبية الحساسة للألم وبالتالي فإن الطفل لا يشعر بأي إنزعاج منه.
- من الطبيعي سقوطه من 7 - 10 أيام بعد الولادة.
- قومي بتنظيف الحبل السري بالمسحات الكحولية بعد تغيير الحفاض.
- لسرعة الالتئام يجب أن يعرض للهواء لفترة قصيرة.
- لا تقومي بتغطية أو ربط الحبل السري فمن شأنها أن تحد من تدفق الهواء.
- عند وضع الحفاض للطفل يجب ثنيه لأسفل حتى يكون الحبل السري مكشوفاً وليس مشدوداً داخل الحفاض.





## Umbilical Cord



### **Umbilical cord for new born**

After birth the umbilical cord will clamp & cut. This umbilical cord stump will fall from 7-10 days after birth.

### **Umbilical cord care**

- The umbilical cord does not contain any sensitive nerve fibers therefore, the child does not feel any discomfort.
- It's natural to fall from 7-10 days after birth.
- Clean the umbilical cord using alcohol wipes each time after changing diapers.
- To speed healing it should be uncovered for a short time.
- Do not cover or tie the umbilical cord, that would reduce air flow.
- Fold your Baby's diaper away from the umbilical cord stump, so it will be exposed and not tight in the diaper.





## فحوصات حديثي الولادة

### ما فائدة فحص حديثي الولادة؟

- الاكتشاف المبكر للأمراض الخطيرة يتيح الفرصة للعلاج المبكر ومنع حدوث مضاعفات.
- الاكتشاف المبكر يضمن خلو طفلك من هذه الأمراض مدى الحياة.
- أحياناً بعض الأطفال المصابين يموتون قبل معرفة سبب مرضهم. التشخيص المبكر يمكن أن يمنع حدوث مثل هذا الحدث المؤسف وأيضاً معرفة وجود مرض وراثي تتيح الفرصة للتهيؤ للحمل في المستقبل.

### متى وكيف يتم الفحص؟

- كل هذه التحاليل تتم في نقاط قليلة من الدم وتوضع على ورقة مخصصة.
- تؤخذ العينة عادة قبل خروج الطفل أو بعد مرور ٤٨ ساعة من الولادة.
- التحاليل تجري في مختبر متطور في الولايات المتحدة.

### ما أهمية مراجعة الطفل لدكتور الأطفال بعد الولادة؟

زيارة طبيب الأطفال بعد الولادة ضرورية وذلك لعمل الفحص السريري للمولود والتأكد من سلامته ولتقديم الدعم للوالدين بالإجابة على جميع إستفساراتكم المتعلقة بالمولود ولمناقشة الأمور المتعلقة بالمولود مثل الرضاعة والسلوك التطوري والنمو والتطعيمات الخاصة بالأطفال.



# Neonatal Screening



## **What is the benefit of Neonatal screening?**

- Early detection of disorders, ensures timely management before serious illness, complications or irreversible damage has occurred.
- Early testing will ensure that your child is free of all diseases for the rest of his life.

- Sometimes affected newborn babies die before the cause of death is known.

Having an early diagnosis can prevent such unfortunate and tragic death and also help in genetic counseling and preparation for future pregnancy.

## **When and how is the screening done?**

- These many tests are done on only a few drops of blood on the specific paper.
- The specimen is usually collected just before the discharge of your baby from or after 48 hrs of birth.
- The tests are done in a distinguished clinical laboratory in United States.

## **Why Should a child be referred to a pediatrician after birth ?**

Your New Baby Will get their first visit after birth within the first week, During that visit the doctors will do full physical examination your baby .The doctors want you to feel supported and they will talk to you about baby feeding, Development milestones, sleeping, behaviors and the baby immunization.





## فحص السمع لحديثي الولادة

هو فحص سريع وبسيط نقوم بإجرائه للطفل حديث الولادة للتحقق من عدم وجود مشاكل في سميحه والكشف المبكر عنها. إن العلاج المبكر لضعف السمع وخاصة إذا ما بدء به قبل 6 شهور من العمر سيمنح الطفل الفرصة لكي يتعلم اللغة ويتواصل مع الآخرين ويحقق نتائج أكاديمية جيدة ويصبح عنصراً فعالاً في المجتمع.

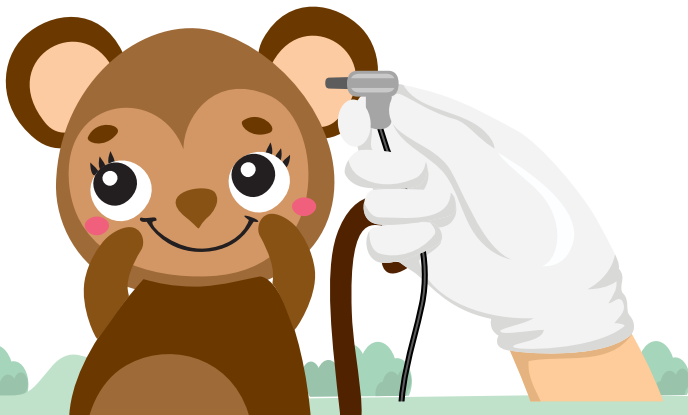


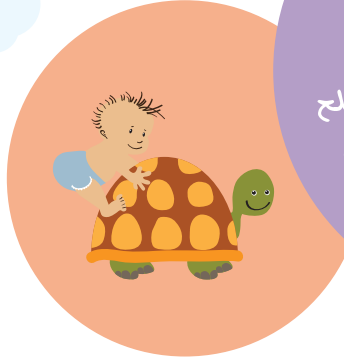
## Hearing Screening Test



It is a fast and simple screening for a newborn baby to verify that there are no problems in hearing and for early detection.

Early treatment for hearing impairment, especially if they start before 6 months of child age which the child will be given the opportunity to learn the language and communicate with others and achieve good academic results and become an active member in the society.





## خلع الولادة أو خلع الورك الولادي

نسبة حدوث الخلع الولادي هي 1-1000 حالة ولادة طبيعية ، كما أن نصيب الإناث أكثر من الذكور بنسبة 1-6 و يحدث أكثر عندما يكون الطفل في وضعية الجلوس ورجليه ممدودتين أثناء فترة الحمل والولادة.  
إذا لم يعالج خلع الورك الولادي قد ينتج عنه مشاكل مستديمة مثل العرج وقصر الرجل وربما قلة في حركة الحوض وألم في الظهر.

### عوامل تزيد خلع الولادة أو خلع الورك الولادي:

- الحمل الأول.
- المجيء وطريقة الولادة (فقد يكون أكثر حدوثاً في الولادة الطبيعية بالمجيء
- الوراثة.
- وجود تشوهات خلقية.

### ما أهمية سونار الخلع؟

يكتشف في ثوانى خلع مفصل الفخذ وحينها يكون العلاج بسيط جداً وفعال والعكس مخيف فإن لم يكتشف الخلع يكون العلاج معقد جداً وخطير.



## Hip Dislocation



The incidence of Developmental Dysplasia of Hip (DDH) is 1:1000 for every normal delivery. Developmental Hip Dysplasia is more likely to occur in females by 1:6 compared to males; which usually happens when the child is in the sitting position and his legs are outstretched during pregnancy. If Developmental Hip Dysplasia is not treated it may result to permanent problems such as: limping short leg or lack pelvis movement and back pain.

### **The Factor which Increase DDH:**

- First pregnancy.
- Process of delivery & delivery type (more frequent in Normal deliveries in sitting position).
- Genetics.
- Other malformations.

### **Why is dislocation ultrasound important ?**

Discover Dislocation in seconds and treatment will be easy and effective , other wise if diagnosis delayed treatment will be complex & difficult.





## العناية بالطفل المرضى

### 1 - عند الإصابة بالحمى:

إن متوسط درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية ، إذا كانت درجة طفلك أعلى من المعتاد ، فهو يعاني من الحمى .

### - قياس درجة حرارة الجسم:

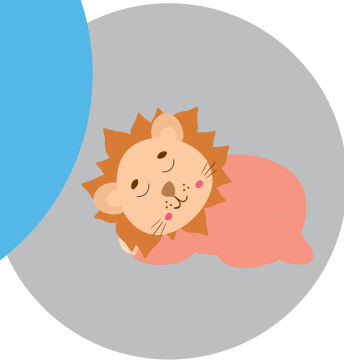
للتأكد من ان طفلك يعاني من الحمى إستخدمي ميزان حرارة لقياس درجة حرارة جسمه.

- إن الطريقة الأكثر دقة لقياس درجة حرارة الطفل هي بإستخدام ميزان حرارة وإدخاله في فتحة الشرج وتعتبر درجة الحرارة إذا قيست من فتحة الشرج عالية إذا كانت أعلى من 38 درجة مئوية.
- يمكن قياس درجة حرارة الأطفال الأكبر سناً عن طريق الفم و إرتفاع درجة الحرارة عن 37.5 درجة مئوية تعني وجود حمى.





# Taking Care OF Sick Child



## 1- When having fever

The average body temperature is normal at 37 °C, if your child's grade is higher than as usual, he suffers from fever.

### - Measurement of body temperature

To make sure your child has a fever, use a thermometer to measure your child body temperature.

- The most accurate way to check fever is by taking a rectal temperature of the child by inserting it in the anal opening. If reading is over than (higher than) 38° C means that baby has fever.
- In older children it is possible to measure the temperature by oral method. In case the grade is over than (higher than) 37.5 ° C means that the baby has fever.





## العناية بالطفل المرضى

- وسائل أخرى لقياس درجات الحرارة قد تكون في بعض الأحيان مفيدة و لكن القياس قد يكون أقل دقة و تشمل ما يلي:
- استخدام ميزان الحرارة في الإبط ، إذا كانت أعلى من 37.2 درجة مئوية تعني وجود حمى.
- استخدام ميزان حرارة الأذن ، إذا كانت أعلى من 38 درجة مئوية تعني وجود حمى.

### الاعتناء بطفلك المصاب بحمى: الملابس:

إن معظم حرارة الجسم تفقد عن طريق الجلد لذلك خففي ملابس طفلك. إذا كان طفلك يعاني من قشعريرة أو من الرعشات يمكن إستعمال بطانية خفيفة.

### السوائل الإضافية:

ستجعل الحمى جسم طفلك يفقد السوائل ، لذلك شجعي طفلك على شرب سوائل إضافية إذا كان أكبر من 6 أشهر، اما إذا كان أقل من 6 أشهر، فأكثرى من الرضاعة عن فقط

### • المسح بالإسفنجة:

المسح بالإسفنجة قد يبرد الجزء الخارجي من جسم طفلك و يجعله يرتجف دون أن يؤثر على حرارة الجسم الداخلية.



## Taking Care Of Sick Child



**Other means of measuring temperatures may sometimes be useful but measures may be less accurate and include the following:**

- Using a thermometer in the armpit, if reading grade is higher than  $37.2^{\circ}\text{C}$  means the child has fever.
- Using the ear thermometer, if reading is higher than  $38^{\circ}\text{C}$  means the child has fever.

**Taking care of your child with fever:**

**• Clothing :**

The most body heat is lost through the skin so remove or reduce your baby's clothes. If your child suffering from chills or shivers ,light blanket can be used.

**• Additional liquids:**

Fever will make your baby's body loose fluid, so encourage your child to drink extra fluids if he or she is more than 6 months. If less than 6 months increase the breastfeeding times only.

**• Sponge Survey:**

Sponging may cool the outside of your baby's body and make him shiver without affecting internal body temperature.





## العناية بالطفل المرضى

### • الدواء:

يمكن أن يساعد الدواء على خفض الحمى. والأدوية قد تخفض الحمى من درجة مئوية واحدة إلى درجتين، و ربما لا تنخفض درجة الحرارة إلى وضعها الطبيعي.

### 2. في حالة الإصابة بالإسهال :

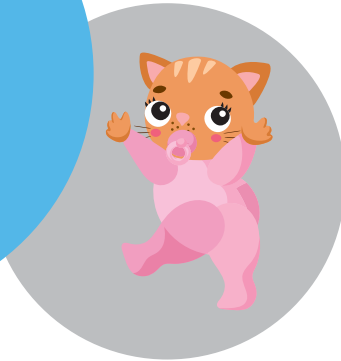
الإسهال هو زيادة حركة الأمعاء و عدد مرات التبرز، و براز لين أو مائي (عدا حديثي الولادة عمر 6 شهور). الإسهال يمكن أن يسبب الجفاف الذي يمكن ان يكون خطيراً.

### • علامات الجفاف تشمل:

- جفاف الفم، و العيون الغائرة، و عدم التبول أو انخفاض معدل التبول، و انخفاض في مستوى الطاقة.
- عندما يعاني طفلك من الإسهال استمري في إتباع نظامه الغذائي العادي.
- قدمي الكثير من السوائل.
- إذا كان طفلك رضيعاً أحرصي على زيادة عدد مرات و مدة الرضاعة الطبيعية.
- إستمري في إعطاء الطفل مزيداً من السوائل بالإضافة إلى الطعام حتى يتوقف الإسهال.
- لا تعطي الطفل أي أدوية إلا باستشارة الطبيب.



## Taking Care Of Sick Child



### • **Medication:**

Medication can help to reduce fever. Medicines may reduce fever from a One to two degrees celsius and the temperature may or may not drop to the normal level.

### 2. In case of Diarrhea:

Diarrhea is increased in bowel movement and the increasing number defecations, the stool will be soft or watery. Diarrhea can cause dehydration which can be serious.

#### • **Signs of dehydration include:**

- dry mouth, sunken eyes, no urination or less urination and low energy level.
- When your child suffers from diarrhea, continue with the normal diet. Give child a lot of liquids to drink.
- If your baby is an infant, increase the numbers and timing of breastfeeding.
- Continue to give the child more fluids in addition to food until the diarrhea stops.
- Do not give your child any medication unless you consulted with the doctor.





## الأغذية التكميلية

عند بلوغ طفلك الشهر السادس تزداد حاجته إلى المزيد من العناصر الغذائية و تسمى هذه الفترة بمرحلة بدء الأغذية التكميلية ، و هي فترة إنتقالية ينتقل فيها الطفل من إلتعتماد على السوائل (الحليب فقط) إلى تعلم تناول الأطعمة الصلبة تدريجياً ، فإبدئي بإعطاء طفلك الأطعمة الأخرى بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية.

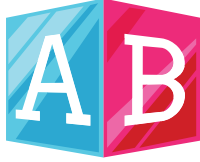


## Supplementary Food



When your baby is completing six months, he or she needs more nutrients we will call this “period of transition” in which the child moves from Fluid (milk only) to learn eat solid foods gradually, so start to give your child other foods in addition to breastfeeding.





## إرشادات هامة

- أطعمي طفلك باستخدام المعلقة و تجنبني إضافة أي أطعمة إلى زجاجة الرضاعة.
- في البداية حضري الأرز أو الشوفان ليكون لين القوام ثم زيدي كثافته تدريجياً.
- في بداية تقديم الأغذية التكميلية أَرْضعي طفلك أولاً ثم قدمي له الطعام.
- عند عمر 8 شهور قدمي الأطعمة مهروسة و غليظة القوام و قدمي أطعمة على شكل أصابع قابلة للمضغ.
- في هذا العمر (8 شهور) يمكن للطفل أن يأكل 3 وجبات رئيسية بالإضافة للرضاعة الطبيعية مع مراعاة تفاوت تقبل كمية و نوع و قوام الطعام من طفل لآخر .
- يجب تشجيع الأطفال على تناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصيرها.
- نحذر الأمهات من إعطاء الأطفال العسل في السنة الأولى من العمر فقد يحتوي على بكتيريا تؤدي إلى إصابة الطفل بتسمم خطير (البوتيليزم) .
- تجنبني إعطاء الشاي و القهوة والمشروبات الغازية للطفل.
- في حالة رفض طفلك الطعام لا تجبريه على تناوله ولكن أعيدي تقديمه في وقت لاحق فقد يحتاج الأمر إلى محاولة تقديم الطعام عدة مرات بطرق مختلفة لكي يتقبله الطفل.





## Important Tips



- Feed your child with a spoon and avoid adding any foods to the bottle.
- Initially give rice or oats in soft texture form then increase gradually the thickenss.
- At the beginning of the supplementary food breastfeed your baby first and then give him food.
- At the age of 8 months, feed you baby mashed and thick textures food and chewable finger food.
- At this age (8 months) the child can eat 3 main meals in addition to breastfeeding, taking into consideration the variability of the quantity, type and acceptance of food from one child to another.
- Children should be encouraged to eat whole fruit instead of their juice.
- We warn mothers to give children honey in the first year of age it may contain bacteria leading to serious poisoning of the child (botulism).
- Avoid giving tea, coffee and soft drinks to your child.
- If your child refuses to eat food, do not ask him to eat it, but give/provide it to him later. It is necessary try to provide/give food several times in different ways until accepted by the child.





## تجنب حساسية الأكل

• قدمي لطفلك كل صنف طعام على حدة و انتظري من 3 - 4 أيام وراقبي مدى تقبل الطفل لهذا الطعام أو ظهور أي علامات للحساسية على جسمه مثل (الإسهال - الطفح الجلدي-القيء) ثم قدمي نوع آخر.

• في حالة ظهور أعراض الحساسية على طفلك توقف عن تقديم هذا الطعام لمدة أسبوع ثم أعيدي تقديمه مرة أخرى فإذا ظهرت نفس أعراض الحساسية توقف عن تقديمه واستشيري الطبيب.

### ما هو العمر المناسب للطهارة ؟

العمر ليس له علاقة بالطهارة الأهم هو الوزن ويجب أن يكون وزن الطفل 3 كجم .



## Avoiding Food Allergy



- Introduction of food should be done one at a time. Give your child all food category on its own and wait for 3-4 days observe the acceptance of the child to this food or the appearance of any signs of allergies on the body such as (diarrhea - rash – vomiting) then you may feed another kind of food.
- If your child has any signs & symptoms of allergy stop giving him the same food for a week then try it again, If you have the same sign and symptoms of allergies, stop giving and consult the doctor.

### **At what age is circumcision appropriate ?**

Age has nothing to do with circumcision , the most important thing is weight, and the weight of the child should be 3 kg.





## الوقاية من تسوس الأسنان

• في حالة الرضاعة الصناعية توقفني عن تقديم الحليب بالزجاجة عند بلوغ طفلك عمر سنة و استعملي الكوب فإن إستمرار في إستعمال زجاجة الرضاعة يؤدي إلى تسوس الأسنان و يسد شهيه الطفل.

### الأسنان :

- لا تتركي طفلك ينام و قنينة الرضاعة بفمه لان ذلك يؤدي إلى تسوس الأسنان.
- المحافظة على الأسنان ضروري جداً، ويبدأ باستخدام الفرشاة و المعجون المناسب بعد العام الأول.
- لا يسبب بزوغ الأسنان إرتفاع حاد في درجة الحرارة، أو اسهال، أو بعض الأمراض كما يعتقد البعض.

### جدول ظهور الأسنان :



ترتيب ظهور الأسنان	رسم السن	العمر التقريبي عند ظهور السن
1, 2, 3, 4	القواطع	6 - 12 شهر
5, 6	الطواحين الأولى	12 - 20 شهر
7, 8	الانبياب	18 - 24 شهر
9, 10	الطواحين الثانية	24 - 30 شهر



## Avoiding Teeth Decay



• In the case of artificial feeding, stop giving milk by bottle when your child reach one year old And use the cup, continue to use the bottle leads to tooth decay and it can make child to loss of appetite.

### Teeth:

- Do not let your baby sleep with a bottle of milk in his mouth because it leads to tooth decay.
- Taking care of teeth is very necessary, and begins with the appropriate toothbrush and toothpaste after the first year.
- Teething does not cause a high fever , diarrhea or some diseases as some believe.

### Teething chart:

Order of teeth appearance	Tooth name/shape	Approximate age
Central Incisor 1,2 Lateral Incisor 3,4	Cutters Central Incisor 1,2 Lateral Incisor 3,4	6-12 months
5,6	First Molars	12-20 months
7,8	Fangs	18-24 months
9,10	Seconds Molars	24-30 months





## لا أخاف من الإبر جدول تطعيماتي كالاتي

سن التطعيمات	نوع التطعيم	طريقه إعطاء التطعيم
الأمهات الحوامل	جرعة واحدة من اللقاح الثلاثي (القرارز، الخناق والسعال الديكي ) للحامل أثناء كل حمل	حقنه عضل
في خلال 24 ساعة من الولادة	أول جرعة من لقاح الكبد الوبائي ب	حقنه عضل
نهاية الشهر الثاني	• أول جرعة من اللقاح السداسي • أول جرعة من لقاح الالتهاب الرئوي • أول جرعة من لقاح الفيروس العجلي	حقنه عضل حقنه عضل بالفم
نهاية الشهر الثالث	لقاح السل	حقنه تحت الطبقة الخارجية للجلد
نهاية الشهر الرابع	• ثاني جرعة من اللقاح السداسي • ثاني جرعة من لقاح الالتهاب الرئوي • ثاني جرعة من لقاح الفيروس العجلي	حقنه عضل حقنه عضل بالفم
نهاية الشهر السادس	• ثالث جرعة من اللقاح السداسي • ثالث جرعة من لقاح الالتهاب الرئوي • ثالث جرعة من لقاح الفيروس العجلي	حقنه عضل حقنه عضل بالفم
نهاية الشهر الثاني عشر	• جرعة أولي من شلل الأطفال الفموي • جرعة أولي من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية • أول جرعة من الجديري المائي • لقاح المكورات السحائي	بالفم حقنه تحت الجلد حقنه تحت الجلد حقنه عضل
في الشهر الثالث عشر	• جرعة ثانية من لقاح شلل الأطفال • جرعة إضافية من اللقاح السداسي • جرعة إضافية من لقاح الإلتهاب الرئوي	بالفم حقنه عضل حقنه عضل
في نهاية عمر الستين	جرعة أولي من الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف والجديري المائي	حقنه تحت الجلد
نهاية (5-3) سنوات	جرعة من لقاح التيتانوس والديفتيريا والسعال الديكي	حقنه عضل
من (4-6) سنوات	قبل التسجيل للمدرسة كل طفل يتم فحص مناعته استعداداً للتطعيمات	
من (10-12) سنوات	جرعة إضافية من لقاح التيتانوس والديفتيريا وإسهال الديكي	حقنه عضل
من سن (16-18) سنه	جرعة إضافية من لقاح التيتانوس والديفتيريا والسعال الديكي	حقنه عضل



I am not scared of needles!  
This is my vaccination schedule

AGE OF VACCINATION	VACCINATION TYPE	Route of Administration
Pregnant mother	1 dose of Tdap during Pregnancy One dose of Tdap at every next pregnancy	I.M
Within 24 hours of birth	1st Dose of Hepatitis HBV	I.M
End of 2nd month	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1st Dose of Hexa Vaccine</li> <li>• 1st Dose of Pneumococcal (Ped)</li> <li>• 1st Dose of Rota</li> </ul>	I.M I.M Oral
End of 3rd month	BCG vaccine	I.D
End of 4th month	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2nd dose of Hexa Vaccine</li> <li>• 2nd dose of Pneumococcal (Ped)</li> <li>• 2nd Dose of Rota</li> </ul>	I.M I.M Oral
End of 6th month	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3rd Dose of Hexa Vaccine</li> <li>• 3rd Dose of Pneumococcal (Ped)</li> <li>• 3rd Dose of Rota</li> </ul>	I.M I.M Oral
End of 12 month	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1st Dose of OPV</li> <li>• 1st dose of MMR Vaccine</li> <li>• 1st Dose of Varicella Vaccine</li> <li>• ACWY Conjugate Meningococcal Vaccine</li> </ul>	Oral S.C. S.C. I.M
At 13th month	2nd dose of OPV Booster Dose of Hexa Vaccine of Pneumococcal Booster Dose	Oral I.M I.M
End of 2 years	1st dose of MMRV Vaccine	S.C.
End of (3 - 5) years	Booster Dose of DTAP	I.M
4-6 years (Preschool)	Before school admission every child should be checked for immunization status of the appropriate vaccine as mentioned before	
( At 10-12 years School)	Booster Dose on DTAP	I.M
( At 16 - 18 years School )	Booster Dose on DTAP	I.M



## التطعيمات الإضافية

نوع التطعيمات	عمر التطعيم
الجدري المائي (إجباري)	12 شهر (جرعتين - إجباري)
فيروس الروتا	8 أسابيع - 6 شهور ( 3 جرعة )
إلتهاب الكبد	عمر سنة - 4 سنوات (جرعتين)
الانفلوانزا	يبدأ من عمر 6 شهور

### فيروس الروتا:

هي المسبب الشائع لحدوث الإسهال لدى الأطفال دون سن الخامسة. أما حالات الإسهال فتنتشر كثيراً بين الأطفال في المرحلة العمرية 6 - 24 شهراً. ينتقل الفيروس عند لمس مواد ملوثة به وتسبب الإصابة الفيروسية ظهور الحمى الطفيفة مصحوبة بالقيء، ومن ثم ظهور حالات الإسهال المائي. وفي الحالات الشديدة تؤدي إلى فقدان السوائل وفقدان توازن الأملاح في الدم، حتى الإصابة بالجفاف. إذا لم يعط العلاج المناسب في الوقت المناسب بالإمكان الوقاية من الإصابة بالتهابات الجهاز الهضمي بأخذ التطعيم ما بين عمر شهرين و 6 أشهر.

### جدري الماء:

لقاح جدري الماء هو تطعيم يمكن أن يحمي جميع من يحصل عليه من جدري الماء. معظم حالات جدري الماء خفيفة نسبياً وتأخذ مجراها في 5 إلى 10 أيام. لكنها يمكن أن تكون خطيرة في نسبة صغيرة من الناس وخاصة الذين يعانون من الربو والإكزيما.

هناك سبب آخر للحصول على مطعوم جدري الماء. فهو مرض شديد العدوى ويمكن أن ينتشر عن طريق الاتصال المباشر أو عن طريق الهواء من خلال العطس أو السعال. كما يمكن أيضاً الإصابة به عن طريق الاتصال مع السائل من بثور الجدري.. لهذا السبب، الأطفال الذين يعانون من جدري الماء تحتاج إلى أن تبقى خارج المدرسة لمدة أسبوع أو أكثر حتى تجف و تقشر البثور.







## ADDITIONAL VACCINATIONS



AGE OF VACCINATION	VACCINATION TYPE
12 Months (2 Doses - Compulsory )	Varicella (Compulsory )
8 Weeks - 6 Month (3 Doses)	Rota
1 Year - 4 Years (2 Doses)	Hepatitis A
Starting from 6 Months	Flu

### **Rota Virus:**

Is the common cause of the occurrence of diarrhea among children under the age of 5. The cases of diarrhea are spread much among children in the age group 6-24 months. The virus is transmitted by touching contaminated materials. The infection of rota virus causes minor fever accompanied by vomiting, and then the emergence of cases of watery diarrhea. In severe cases, lead to fluid loss and loss of balance of electrolyte in the blood, even make dehydration. If not given proper treatment at the right time .Possible prevention of gastrointestinal infections by taking the vaccination between the ages of two months and 6 months.

### **Chickenpox (Varicella):**

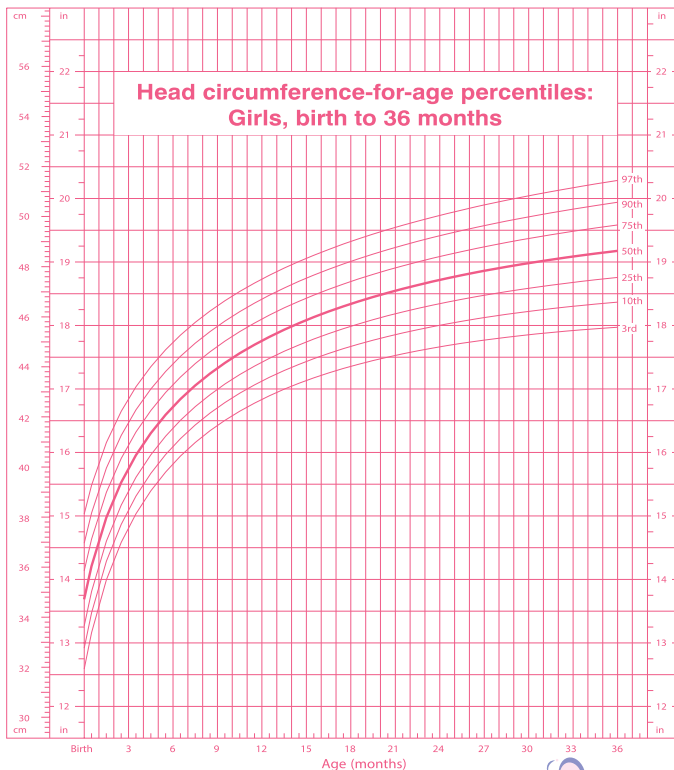
The chickenpox vaccine is a shot that can protect nearly everyone who gets it from catching chickenpox.

Most cases of chickenpox are relatively mild and run their course in 5 to 10 days. But it can be very serious, even life-threatening, in a small percentage of people. There's another reason for getting a shot for chickenpox. The illness is highly contagious and can be spread by direct contact or through the air by sneezing or coughing. Also, someone can get it by coming in contact with fluid from chickenpox blisters. For that reason, children with chickenpox need to be kept out of school or day care for about a week or more until all blisters have dried and crusted over.



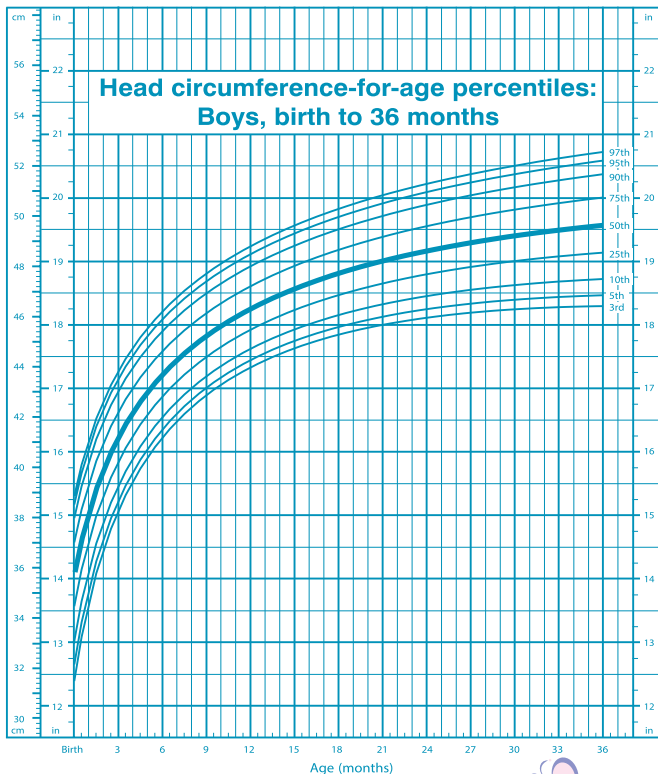


النسب المئوية ل محيط الرأس بالنسبة للعمر  
- إناث من سن 0 إلى 36 شهراً  
Head circumference - for - age  
percentiles Girls, 0 to 36 Months





النسب المئوية لحيط الرأس بالنسبة للجنس  
- ذكور من سن 0 إلى 36 شهراً  
Head circumference - for - age  
percentiles Boys, 0 to 36 Months



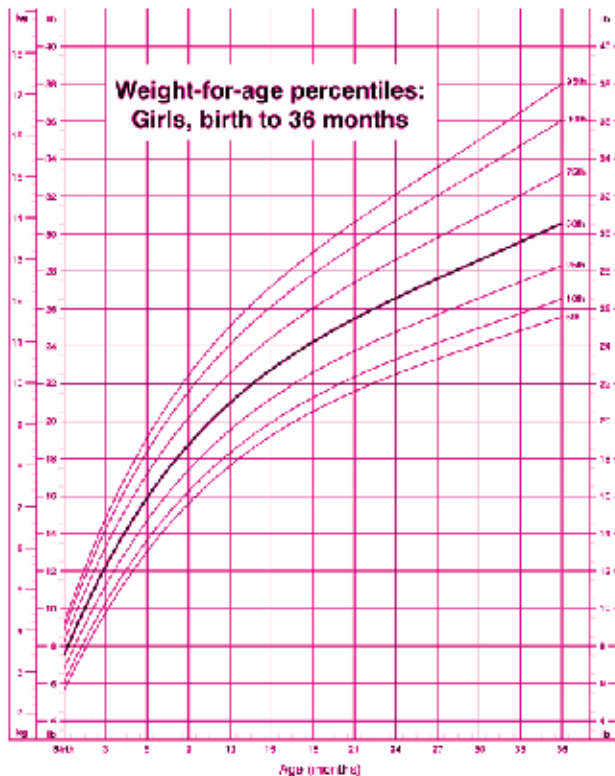


النسبة المئوية للوزن بالنسبة للعمر

من سن 0 إلى 36 شهراً - إناث

Weight - for - age percentiles

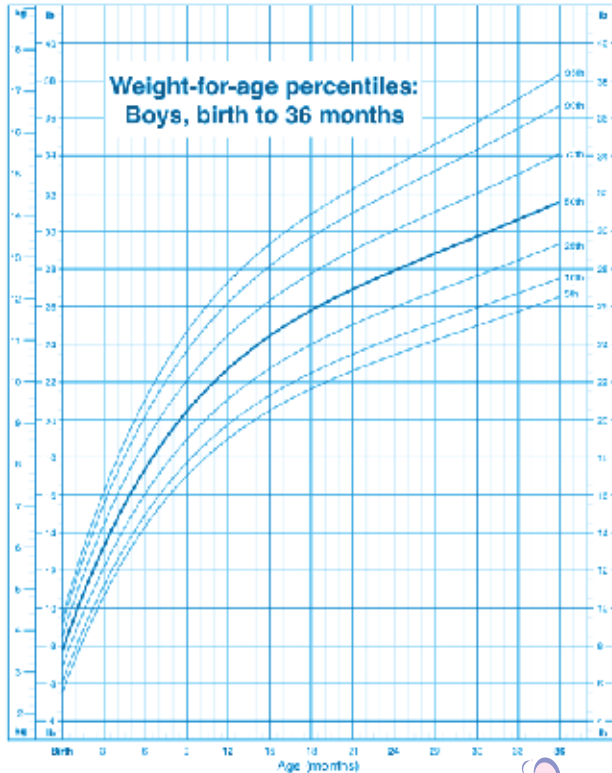
Girls, 0 to 36 Months





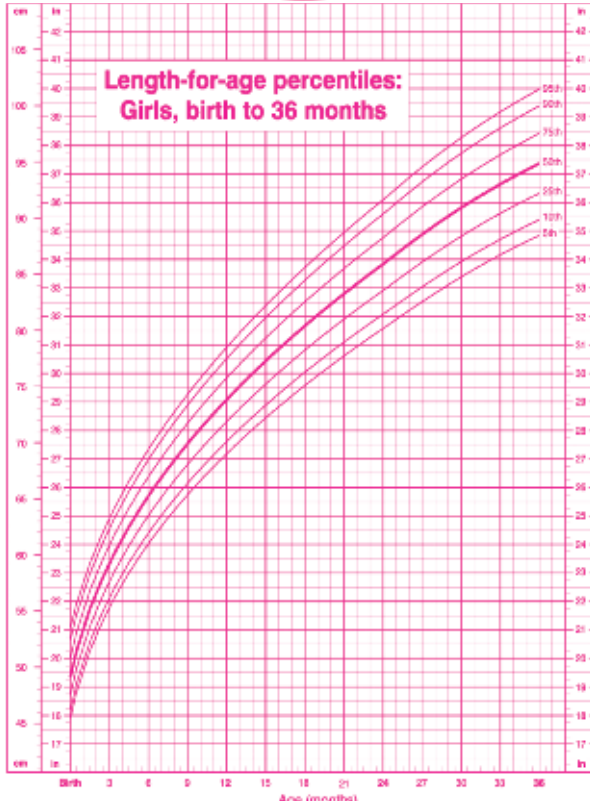
النسب المئوية للوزن بالنسبة للعمر  
من سن 0 إلى 36 شهراً - ذكور

Weight - for - age percentiles  
Boys, 0 to 36 Months





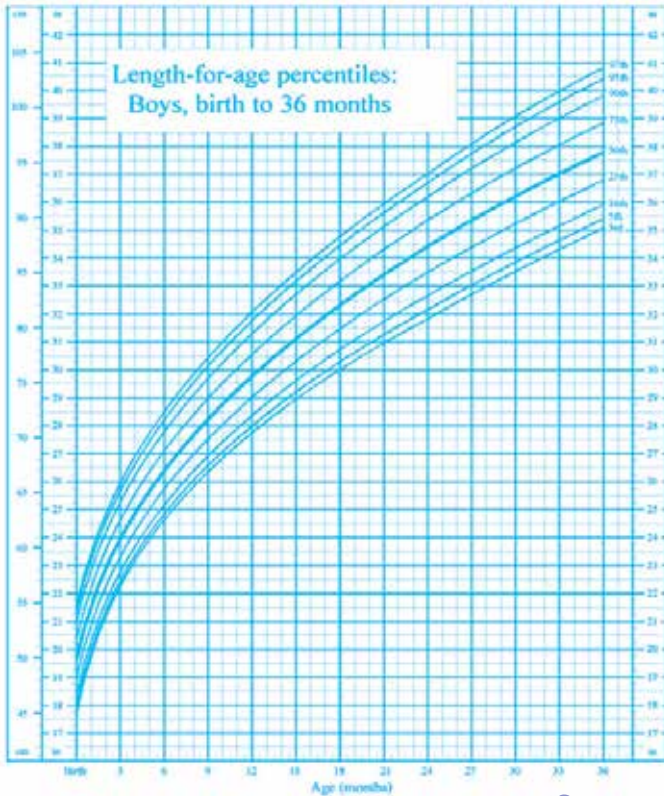
النسب المئوية للطول بالنسبة للعمر  
من سن 0 إلى 36 شهراً - إناث  
Length - for - age percentiles  
Girls, 0 to 36 Months

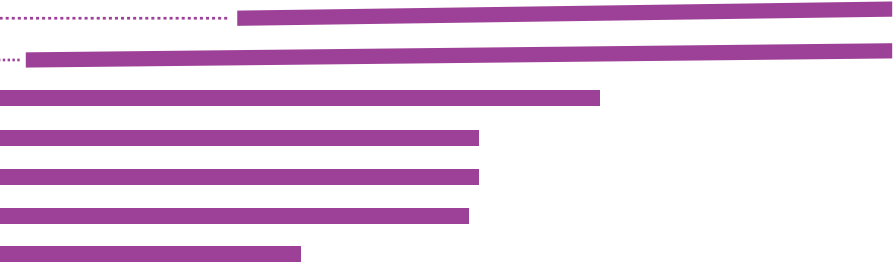




النسب الهئوية للطول بالنسبة للعمر -  
من سن 0 إلى 36 شهراً - ذكور

Length - for - age percentiles  
Boys, 0 to 36 Months





- ..... FINE PREHENSION PELET الإمساك الجيد بالأشياء
- ..... STANDING UP BY FURNITURE الوقوف مستنداً على الأشياء
- ..... RISES SELF TO SITTING POSITION الجلوس معتمداً على نفسه
- ..... TRANSFERS OBJECTS HAND TO HAND التنقل من يد إلى يد
- ..... TURNS HEAD TO SOUND OF BELL/RATTLE التحول نحو مصدر الصوت
- ..... ROLLS FROM BACK TO STOMACH التحول بين وضعية الظهر إلى البطن
- ..... HOLDS HEAD STEADY الاحتفاظ برأسه ثابتاً
- ..... EYES FOLLOW PEN /PENCIL متابعة الأقلام بعيونه

3 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 MONTHS

ملاحظة : لإستخدام هذا المخطط ، ضع القلم بشكل عامودي على عمر الطفل بحيث أن كل الإنجازات التي تقع على يسار القلم يجب أن تكون تحققت من قبل الطفل.

استناداً إلى معايير BSID Baroda ومخطط الفحص التنموي (Trivandrum TDSC) يمثل المعدل الطبيعي







## Development Chart



تأكد أن طفلك يرى ويسمع بشكل جيد  
Make sure your child sees and hears well

POINTS TO PARTS OF DOLL(3PARTS) (٣ أجزاء) ..... يشير إلى أجزاء من المجسمات

WALK UPSTAIRS WITH HELP (المشي وصعود الدرج، مع المساعدة) ..... WALKS BACKWARDS (يمشي إلى الوراء) ..... SAYS TWO WORD (يتكلم كلمتين) ..... WALKS ALONE (يمشي وحده) ..... THROWS BALL (يلقي الكرة) ..... WALKS WITH HELP (يمشي مع مساعدة) .....



NOTE: To use this chart, keep a pencil vertically on the age of the child. All milestones falling to the left of the pencil should have been achieved by the child. Based on BSID Baroda norms & Trivandrum Developmental Screening Chart (TDSC)

■ This represents normal range





## جدول فحوصاتي الطبية

My Medical  
Check-up Schedule

THE VACCINATION	MY WEIGHT, Height	DOCTOR'S NOTE





MY AGE

THE MEDICAL CHECKUP






## جدول فحوصاتي الطبية

My Medical  
Check-up Schedule

THE VACCINATION	MY WEIGHT, Height	DOCTOR'S NOTE





MY AGE

THE MEDICAL CHECKUP






## جدول فحوصاتي الطبية

My Medical  
Check-up Schedule

THE VACCINATION	MY WEIGHT, Height	DOCTOR'S NOTE





MY AGE

THE MEDICAL CHECKUP





## جدول فحوصاتي الطبية

My Medical  
Check-up Schedule

	THE VACCINATION	MY WEIGHT, Height	DOCTOR'S NOTE







MY AGE

THE MEDICAL CHECKUP






زيارات الطوارئ  
My Casualty &  
Emergency Visits

	THE VACCINATION	MY WEIGHT, Height	DOCTOR'S NOTE





MY AGE	THE MEDICAL CHECKUP





زيارات الطوارئ  
My Casualty &  
Emergency Visits

	THE VACCINATION	MY WEIGHT, Height	DOCTOR'S NOTE





MY AGE	THE MEDICAL CHECKUP





زيارات الطوارئ  
My Causality &  
Emergency Visits

	THE VACCINATION	MY WEIGHT, Height	DOCTOR'S NOTE





## المقدمة introduction

يقدم هذا الكتيب مجموعة من النصائح والمعلومات الطبية الهامة والضرورية والتي نقدمها للأم بطريقة مبسطة حتى نساعدتها في الإعتناء والاهتمام بمولودها الجديد. فهو أداة تثقيف صحي للوالدين، يصاحب الطفل في رحلته منذ الولادة وحتى عمر ثلاث سنوات ويتضمن ذكريات جميلة تشاركها الأم مع أولادها في مراحل عمرهم اللاحقة. كما أنه يهدف إلى تعزيز الوعي لدى الأم بأهمية الرضاعة الطبيعية، وأهمية فحوصات حديثي الولادة في الكشف المبكر عن الأمراض والإعاقات. كما يهدف أيضاً إلى الوقاية من الأمراض والحوادث من خلال متابعة التطعيمات، ويحتوي على منحنيات النمو وفقاً لمعايير النمو الحديثة للرضع والأطفال الصغار، بالإضافة إلى جداول الفحوصات الدورية وزيارات الطوارئ.

This booklet offers a range of important tips and necessary medical information, given to the mother in a simplified way to help her to take care of her new born baby. It is a health education tool for parents, accompanies the child on his journey from birth to 3 years old and includes memories to be shared by the mother with her child in different stages of his age.

It also aims to promote the awareness of the importance of breast feeding and the importance of the new born screening tests in the early detection of diseases and disabilities.

It also aims to the prevention of diseases and accidents through follow-up vaccinations. And contains the Growth Charts in addition to regular checkups and emergencies visits schedules.

