



ينمو كل رضيع بوتيرته الخاصة ولكن غالبًا ما يمر بمراحل متشابهة مع الأطفال الآخرين. سيبدأ طفلك الرضيع بالحركة من الولادة، فقد يتقلب في الأشهر القليلة الأولى وقد يبدأ بالجلوس ويتعلم الحبو بين 4 إلى 8 أشهر، كما سيبدأ في مدّ يديه والتقاط أشياء ووضعها في فمه. وكلما كبر الأطفال سيتعرضون لمجموعة أكبر من الأمور التي قد تمثل خطر لتعرضهم لإصابات في المنزل وحوله، لذلك إن فهم تطوّر طفلك خلال فترة نمّوه سيُساعدك على الاستمتاع في مشاركته في كل هذه المراحل مع الحفاظ على سلامته.

في المنزل



تفادي الحوادث أثناء النوم عن طريق ما يلي:

- أمّن بيئة آمنة للنوم في الليل والنهار وفي مهدٍ يُطابق المعايير الأسترالية (AS/NZS 2172:2003)، أو سلةً مجهزة بفراشٍ قاسٍ ومفرش/شرشفٍ مُحكم على الفراش.
- إن كنت تستخدم السرير المحمول للتنقل، تأكد من أنه مُحكم بشكل آمن وأنك لا تستخدم أي حشوات أو فراش إضافية.
- ضع الطفل لينام على ظهره منذ ولادته بحيث يكون رأسه ووجهه مكشوفين وقدميه عند أسفل المهد أو سلة النوم.
- تأكد من أن المهد أو السلة بعيدان عن حبال الستائر أو الألعاب المعلقة فوق السرير أو أي مخاطر أخرى.
- لا تستخدم أو تضع أشياء ليّنة في المهد؛ أشياء مثل واقٍ صدمات أو وسائد أو لحف أو لعب ليّنة.
- ألبس الوليد ملابسًا ملائمة لحرارة الغرفة؛ دافئة بشكل مريح، ليست حارة جدًا ولا باردة جدًا.
- للمزيد من المعلومات حول النوم الآمن يرجى زيارة موقع [\[الأنف الأحمر Red Nose\]](#)

قلل من خطر التعرض للوقوع أو الاختناق أو الحرق عند إلباسه الملابس باتباع ما يلي:

- لا تترك الرضيع لوحده على طاولة تغيير الملابس أو أي مكان مرتفع آخر إطلاقًا.
- اختر الملابس التي تحمل شعار "قابلية اشتعال منخفضة" [low fire danger label]. كما تجنّب الملابس التي تحتوي على أربطة أو شرائط أو أوتار.

قلل من خطر الإصابة بحروق أو الغرق عند استحمامه باتباع ما يلي:

- تفقد حرارة الماء دائمًا قبل تحميم الطفل، ويجب ألا تتعدى حرارة الماء 38 درجة مئوية. املاّ الحوض بالماء البارد أولاً ومن ثم أضف الماء الساخن واخلطهما جيّدًا، وافتح صنوبر الماء البارد عند الانتهاء كي يصبح الصنوبر باردًا.
- راقب رضيعك عندما يكون في المغطس بانتباه، وامسكه بإحدى يديك عندما يكون في الماء، فالغرق لا يحتاج سوى 20 ثانية وبضعة سنتمترات من الماء. لا تترك طفلك بدون مراقبة أو في رعاية طفل أكبر منه بقرب الماء أبدًا.

تفادي الحروق أو الاختناق أو الوقوع عند إطعام الرضيع باتباع ما يلي:

- عندما تُرضعه صناعيًا، دائنًا افحص حرارة الحليب قبل إطعام الطفل، يُسخّن الميكرويف الحليب بشكل غير متناسق؛ لذا رجّ الزجاجاة لتمزج محتوياتها بعد تسخينها في الميكرويف دائنًا.
- راقب الرضيع عندما يأكل دائنًا؛ لا تسند الزجاجاة بأي شيء بحيث يأكل الطفل الرضيع لوحده، وعند بدء إطعامه الأطعمة الصلبة يجب هرسها بشكل جيّد.
- أمّن الطفل على كرسيّه العالي باستخدام حزام خماسي.
- اقرأ تعليمات الأدوية بعناية دائنًا، ولا تعطي طفلك أكثر من الجرعة الموصى بها أبدًا.

كيف تُعدّ منزلك بحيث يكون آمنًا!

- احبو حول المنزل لترى المخاطر من منظور رضيعك، واستخدم **لائحة تحقق مخاطر المنزل** التي أعدناها لترى المخاطر الشائعة.
- استخدم أدوات الأمان لتقليل خطر المخاطر في المنزل بما في ذلك أدوات تثبيت المفروشات وبوابات الأمان وأغطية مقابس الكهرباء وحامي الطباخ.
- احفظ البطاريات الأزرار والمستحضرات الكيماوية التي تستخدمها في أماكن عالية بعيدة عن متناول الأطفال، وتأكد من أن حُرّج البطاريات في الأجهزة مغلقة بإحكام. وإن كنت تشك في أن طفلك قد ابتلع بطارية زر فاتصل فورًا **بمركز معلومات السموم [Poisons Information Centre] على الرقم: 13 11 26**.
- احفظ السموم (مثل؛ مستحضرات التنظيف والمبيدات والأدوية وأجهزة التدخين الإلكترونية والسوائل المتعلقة بها) في أماكن عالية بعيدًا عن المتناول وفي خزانة مغلقة، وإن كنت تظن أن طفلك قد ابتلع سم فاتصل فورًا بمركز معلومات السموم [Poisons Information Centre] على الرقم: 13 11 26.
- تأكد أن سخان الماء مُعد بحيث يصل الماء الساخن إلى صنوبر حمامك بدرجة حرارة 50 درجة مئوية، وتأكد من أن منبهات الحريق موجودة في كل أنحاء المنزل، ولا تحمل مشروبًا ساخنًا عندما تكون بالقرب من طفلك.
- إن تعرض طفلك لحرق، سواء بالنار أو بمادة ساخنة، انزع ثيابه وحفاضه من المكان المحروق وضع مكان الحرق تحت ماء بارد جاري لمدة 20 دقيقة، ولا تضع الثلج أو الزبدة أو الزيت مكان الحرق أبدًا.
- أكمل دورة تدريب التنفس الاصطناعي (CPR) والإسعافات الأولية، وجدد معلوماتك دوريًا. للمزيد من المعلومات عن دورات الإسعاف الأولي يُرجى زيارة موقع أمان الطفل على العنوان: kidsafevic.com.au

قلل من خطر وقوع الإصابات عند استخدام معدات رعاية الطفل بالطرق التالية:

- إن كنت تستخدم الهزاز أو الكرسي الهزاز فاستخدم الحزام الموجود، وضع الأداة على الأرض؛ لا تضع هذه الأشياء على مكان مرتفع إطلاقًا.
- لا يُنصح باستخدام مشاية الأطفال (الكراجة/الرجلة) وذلك بسبب خطر التعرض للإصابات.
- راقب الرضيع بانتباه بالقرب من الأحواض المائية، وافرغ برك الأطفال أو السطول أو الأحواض أو المغاطس بعد كل استخدام، وضعها في أماكنها.



في الخارج

حافظ على سلامة الطفل في السيارة باتباع ما يلي:

- يجب أن يُوضع الأطفال دون سن 6 أشهر في كرسي سيارة معد للأطفال مواجهًا للخلف ويجب أن يكون الكرسي محكم بالشكل الصحيح و معدّلًا بحسب قياس الطفل.
- يجب أن يبقى الطفل في وضع مواجهة الخلف إلى أن يُصبح قياسه أكبر مما يستطيع الحزام ضبطه. هناك كراسي سيارات للأطفال معدّة لتوجّه إلى الخلف لفترات أطول (التوجيه للخلف إلى أن يصبح عمر الطفل 2-3 سنوات)، هذه الكراسي متوفرة للشراء والاستخدام في أستراليا.
- اطلب من متخصص أن يضع الكرسي في سيارتك أو يفحصه للتأكد من صحة تثبيته. يُوفّر برنامج "كراسي أمانة-أطفال أمانة" [Safe Seats, Safe Kids] خبراء معتمدين في تثبيت كراسي الأطفال في السيارات، ويوجد أيام لوضع الكراسي أو فحصها مجانًا في جميع أنحاء ولاية فيكتوريا. يُرجى زيارة موقع "كراسي أمانة-أطفال أمانة" لحجز موعد، عنوان الموقع هو: safeseatssafekids.com.au

قلل من خطر وقوع الإصابات عند استخدام معدات رعاية الطفل:

- استخدم عربات الأطفال التي تمتثل للمعايير الأسترالية وضع أي حقائب تحت العربة لتفادي انقلابها، واستخدم الحزام الموجود دائمًا.
- إن كنت تستخدم حاملة الأطفال على الصدر تأكد من اتباع ما يُعرف **بقواعد "TICKS"**، وهي باختصار: أن تكون الحاملة **مشدودة بإحكام**، أن يكون باستطاعتك **رؤية** وجه الطفل في جميع الأوقات وأن يكون **قريبًا منك** بحيث تستطيع تقبيله، أن تكون ذقن الطفل **بعيدة** عن صدرك، وأن **تدعم** ظهر الطفل.

احمي الطفل من الشمس والحرارة عن طريق ما يلي:

- لا تترك الطفل وحده في السيارة أبدًا! فقد تكون حرارة السيارة 20 إلى 30 درجة مئوية أعلى منها في الخارج.
- ألبس طفلك ألبسة خفيفة بأكمام طويلة وقبعة، ابحث عن الظل واستخدم مرهم واقٍ من أشعة الشمس مُخصّص للأطفال الرضع.

أثناء اللعب

قلل من خطر حصول الإصابات كالحروق والوقوع والاختناق باتباع ما يلي:

- اصنع لطفلك مكان لعب آمن بعيدًا عن المدافع أو السلام أو مداخل السيارات أو الأحواض المائية أو المخاطر الأخرى، وقد تساعد حظيرة اللعب أو بوابة الأمان في الحد من تعرض الطفل للمخاطر.
- وعندما تختار اللّعب تأكد من أنها مناسبة لسن الطفل، وأنها متينة وقابلة للغسل، ولا تحتوي على أجزاء مكسورة قد تُبتلع، وتفادي اللّعب التي تعمل على بطاريات أزرار أو تأكد أن البطاريات ليست في متناول الطفل.
- راقب الأطفال باستمرار عندما يكونون بالقرب الحيوانات المنزلية، وإن لم يكن باستطاعتك مراقبتهم فتأكد من فصل الأطفال عن الحيوانات بحواجز مناسبة.

نفخر بأننا مدعومون من قبل:

