

صحة الأطفال والمراهقين

محمد علي أروج
مراد أوزتوركلار



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı



aile
eğitim
programı

محمد علي أوروچ
مراد أوزتوركلاز

صحة الأطفال والمراهقين



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı



aile
eđitim
programı

المشروع

المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لدى وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية
مجموعة متابعة متقييم المشروع
فاطمة أوزدوغان، فتح الله حق سويلار، ابراهيم بيتشيتجي، مصطفى تورغوت، رحيمه بدر شان، سمرا دامير كان

حقوق الطبع

٢٠١١ وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية، جميع حقوق نشر هذا الكتاب محفوظة. لا يمكن نسخ أو نشره كاملاً أو أي جزء منه عبر الطرق الالكترونية أو الميكانيكية أو التصوير أو الورق دون وجود إذن من قبل وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية

منفذ المشروع

أدام (مركز استشارة التعليم والأبحاث)

مدير المشروع

ألباغلان دورموش

منسق المشروع

مراد شان تورك

المحرر

خديجة إيشيك دورموش

مساعد المحرر

أيور أردوغان

المستشار

أرماغان يلماز، خالد أكشي، مصطفى أوترار

مساعد الباحث

مروة أكووش، معاذ يانيلماز

مدير البصري

نوزت أوناران

التطبيق الغرافيكي

أحمد كاراتاش، نوزت أوناران

صورة الغلاف

فوتوليا.com – راناتا أوسينسكا

الصور

فوتوليا، خالد عمر جامجي

الخطوط

حسن أيجين، يحيى الأياكي، فوتوليا

التحرير والتصحيح

أسين إتان، أولكو ديلشاد سونار

الاعداد ما قبل الإنتاج والطباعة

أدام مركز استشارة التعليم والأبحاث، حي فرح، شارع فرح، زقاق بولنوك، رقم: 34692,1، أوسكودار، اسطنبول

هاتف/ فاكس: +90 216 481 30 23

edam@edam.com.tr – www.edam.com.tr

(ISBN) التقييم الدولي

978-605-4628-27-8

الطبعة الثالثة، أنقرة، 2013

لقد تم طباعة كتب بعدد ١٥٠,٠٠٠ بالمجموع لثلاثين

(٣٠) نوع ضمن إطار مشروع تطبيق ونشر برنامج

تعليم الأسرة – ٢٠١٣

الطبعة

هانغار ماركا للاتصالات والخدمات الاعلانية

زقاق كونور، رقم: ٤/٥٧، كيزيلاي – أنقرة

هاتف: +90 312 425 07 34

فاكس: +90 312 425 07 36

الاتصال

وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية

التركية

العنوان: طريق أسكي شهير، حي سوغوت أوزو،

زقاق ٢١٧٧، رقم: ١/١٠، تشانكاليا / أنقرة

هاتف: +90 312 705 55 00

فاكس: +90 312 705 55 99

www.aile.gov.tr



إنتباه!

يتم في هذا الجزء التأكيد على المواضيع التي يجب الإنتباه عليها بشكل خاص فيما يتعلق في هذا الموضوع.



ماذا قال أجدادنا؟

يقع في هذا الجزء أمثال وأقوال تدعم النص وتوفر فهم أفضل للمواضيع.



أذهب، ابحث! أذهب، قدم طلب!

في هذا الجزء الإشارة إلى مصادر مختلفة قادرة على تقديم معلومات أكثر تفصيل أو تطرح عدة جوانب مختلفة للموضوع الذي يتم شرحه في النص الأصلي؛ بالإضافة إلى ذلك يتم التعريف عن بعض المؤسسات والمنظمات التي يمكن أن تكون لها علاقة بالموضوع.



هل كنتم تعرفون؟

يطرح في هذا الجزء معلومات وتفصيلات تجذب الإنتباه فيما يتعلق بالنص الأصلي.



قاموس

يقدم في هذا الجزء معاني لبعض الكلمات والتعابير التي يمكن أن تشكل صعوبة في الفهم والتي تقع ضمن النص.



ما الذي يريد الأطفاء قوله؟

يتم في هذا القسم إيضاح لبعض الكلمات والعبارات والمفاهيم وهلم جرا والتي يستخدمها العاملون في مجال الرعاية الصحية، ويُصعب فهمها من قبل القارئ.

لقد تم اعداد هذا الكتاب بما

يتناسب مع مفردات برنامج

تعليم الأسرة الموصى به

بقرار رقم ٢٦٩ وتاريخ

٢٠١١/١٢/٣٠ لمجلس

التعليم والتربية لوزارة التربية

والتعليم.

محتويات

عرض	4
اللقاح	6
التغذية	14

عرض

إن مؤسسة الأسرة التي هي بذرة المجتمع عبارة عن مؤسسة لا يوجد لديها بديل من حيث التركيبة والوظائف الأساسية. إن مؤسسة الأسرة؛ عبارة عن جسر رئيسي بين الفرد والمجتمع مع وظائفها الأساسية مثل عناية وتنشئة الأطفال، واكتساب الجيل الجديد الهوية والقيم الثقافية، ونقل الوعي التاريخي والاجتماعي.

يعرف أن الأسرة عبارة عن مؤسسة تتأثر من جميع أنواع المشاكل الاجتماعية وتوفر مساهمات هامة في حل المشاكل الاجتماعية التي يتم حوضها. إن تركيبة الأسرة الصحية عبارة عن عنصر توازن وأمان ليس فقط من أجل أعضائها هي وإنما أيضا من أجل المجتمع الذي تعيش بداخله. إن الخاصية التي تجعل من مؤسسة العائلة شيء لا يمكن الإستغناء عنه من أجل جميع المجتمعات هو قوة الحماية والوقاية والتعليم التي تحملهم في إمكاناتها.

تحتاج الأسر إلى بعض الدعم والمساعدة من أجل الإستمرار في حياتها مع التغييرات الاجتماعية. وفي هذه الحالة فإن دعم أفراد الأسرة أمام متطلبات العصر عن طريق برامج تعليم الأسرة المعدة بشكل خاص يكتسب أهمية كبيرة.

إن أهمية تعليم الأسرة والخطوات التي يجب أن تخطى في هذا المجال موضحة في دستورنا وبرنامج الحكومة وخطط التنمية، حيث تم ترتيب التدابير التي يجب إتخاذها في هذا المجال. يهدف عن طريق برامج تعليم الأسرة اكتساب الأفراد معلومات جديدة وتطوير وجهات نظرهم. إن الجهد المبذول من أجل تحقيق هذا الهدف، سيساهم مساهمة هامة في إنسجام مؤسسة الأسرة بشكل أسهل مع الظروف الاجتماعية الجديدة ورفع قابلية حل المشاكل لديها عن طريق حماية قوتها الديناميكية.

إن برنامج تعليم الأسرة المعد من قبل وزارتنا تماشيا مع مبدأ «التعليم يبدأ من الأسرة»، قد تم إعداده من أجل جذب إنتباه المجتمع على أهمية الأسرة بما يتوافق مع متطلبات عصر المعلومات،

وإمكانية خفض المشاكل التي يواجهها أفراد الأسرة إلى أدنى حد، وحل المشاكل بالتركيز على الأسرة. إن برنامج تعليم الأسرة الذي هو مكسب هام من أجل بلدنا كهدف سياسة اجتماعية واقية وحامية؛ تتكون من ٢٦ وحدة و٥ مجالات ألا وهي تعليم وتواصل الأسرة، والقانون، والإقتصاد، والإعلام والصحة.

إن برامج التعليم الموجهة للأسرة في بلدنا يتم تنفيذها من قبل المؤسسات والمنظمات العامة، والإدارات المحلية، ومؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الخاصة. إن ما يجعل برامج تعليم الأسرة مختلف عن برامج تعليم الكبار الأخرى هو أنها برنامج تعليم موجه للأسرة بمحتوى منهاج واسع وشامل، وفي الوقت نفسه فإنه برنامج يحتاج إلى الإثراء بالمحتويات الجديدة والمحدثة بسبب كونه برنامج ديناميكي.

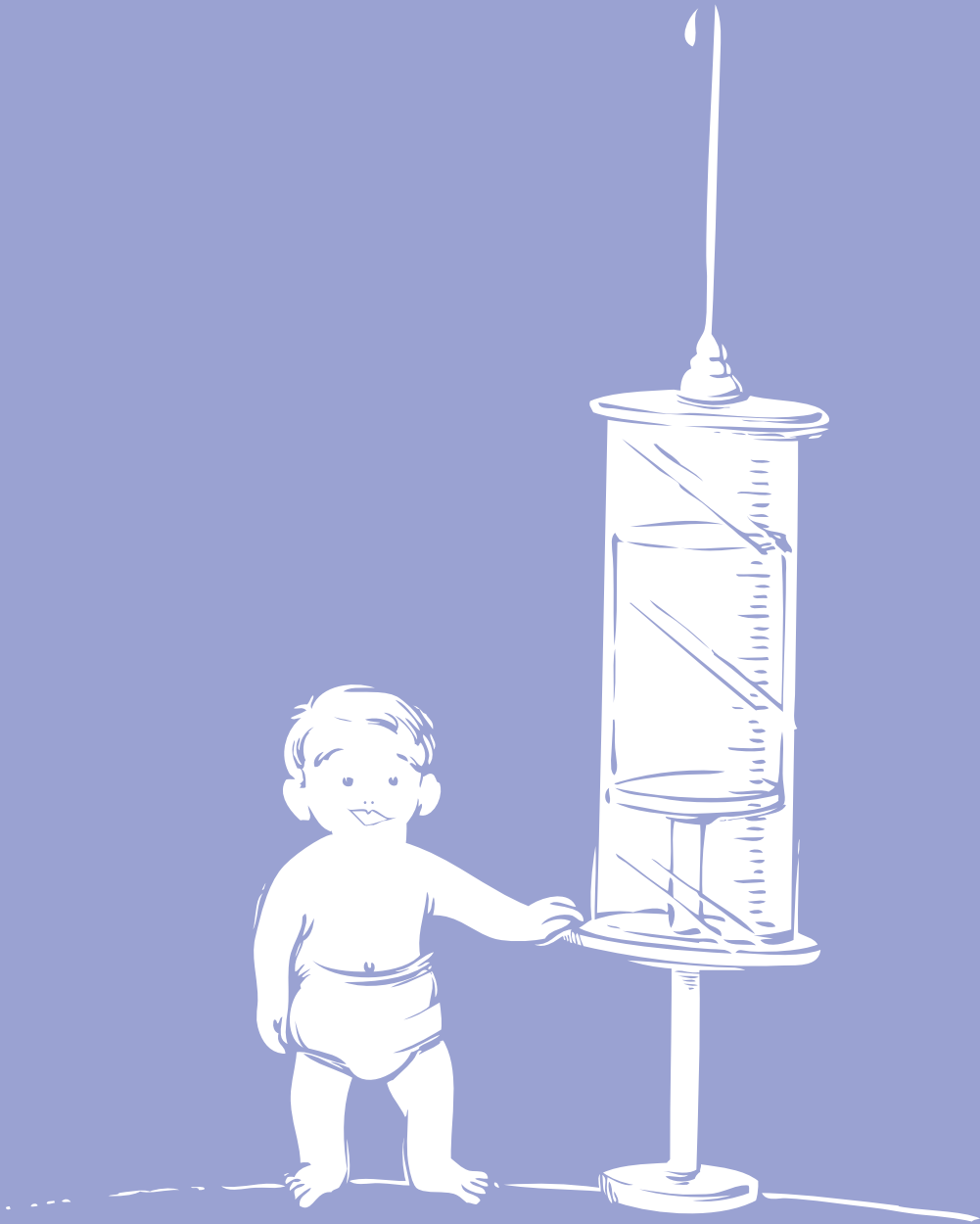
لقد تم تطوير برنامج تعليم الأسرة بعملية أصلية ملتزمين بمبادئ تطوير البرامج. إن البرنامج الذي تم إعداده بالنظر على الظروف الإجتماعية والثقافية الخاصة ببلدنا يحتوي على قيم عالمية. لقد تم الإستفادة من خبرات الأكاديميين المتخصصين والخبراء في مجالهم، والمؤسسات والمنظمات المعنية، وممثلي القكاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني.

أملين أن تلبي مجموعة التعليم هذه التي تحمل خاصية مصدر مرجعية للأسر إحتياجا هاما، أقدم الشكر لجميع من ساهم وقام بتقديم الجهد وكان له دور في عملية إعداد وتطبيق البرنامج، والأشخاص الذين قاموا بتطبيق البرنامج بإخلاص والأسر التي تستفيد من البرنامج.

الأستاذ المساعد/ عائشة نور إسلام

وزيرة الأسرة والسياسة الاجتماعية

الصحة



1 الوحدة

اللقاح

إن اللقاح هو أحد الأساليب التي تحمي الإنسان من الأمراض المعدية.

في هذا الجزء سيتم تناول المواضيع المدرجة أدناه؛

• مفهوم وأهمية وحقائق اللقاح والتلقيح،

• تقويم اللقاح،

• ما هي الأمراض التي يتم اللقاح ضدها،

• ما هي الحالات التي يتم اللقاح فيها.



اللقاح

إن اللقاح هو أحد الاكتشافات المهمة في تاريخ البشرية من حيث تحسين صحة المجتمع.

المناعة هي مهارة مقاومة الجسم بكامل النظام الدفاعي العام والخاص ضد الأجسام الغريبة التي تدخل الجسم، والقضاء على المواد الضارة. يمكن اكتساب المناعة بطريقتين وهما الطريقة النشطة والطريقة الخاملة. يتم توفير اكتساب المناعة النشطة إما عن طريق الإصابة بالمرض أو عن طريق التطعيم. عادة ما تكون المناعة المكتسبة بهذه الطريقة طويلة الأمد. أما المناعة الخاملة يتم توفيرها عن طريق الحصول على الأجسام المضادة من الأشخاص أو الحيوانات الأخرى.

إن اللقاح ضد الأمراض المعدية هو أرخص وأسهل وأكثر طريقة فعالة بين التطبيقات الصحية الوقائية. إن الهدف من التطعيم هو تعريف الجسم على الميكروبات من أجل أن يتمكن الجهاز المناعي من المحاربة بشكل أكثر فعالية. تحتوي اللقاحات على كامل الميكروبات التي تنتسبب بالمرض أو الأجزاء التي تؤدي إلى الإصابة بالمرض. يقوم الجهاز المناعي بالتعرف على الميكروبات عن طريق تنبيهه، والقضاء عليها دون أن يسمح الإصابة بالمرض.

بينما تكون جرعة واحدة من لقاح ما كافية للوقاية طوال العمر تحتاج بعض الأمراض إلى أكثر من جرعة. يتم القيام بهذا النوع من اللقاحات بأعمار ومسافات زمنية مناسبة.

من أجل منع أمراض السعال الديكي، شلل الأطفال، الدفتريا، التهاب الكبد أ وب، النكاف، الحصبة، الحصبة الألمانية، التهاب السحايا، الجدري، الكزاز، السل والموت والاعاقات الناتجة عن هذه الأمراض يجب على الأبوين أن يقوموا بتلقيح أطفالهم. لقد تم من قبل دولتنا تطوير تقويم اللقاح الوطني من أجل توفير حماية على أعلى مستوى في بلدنا. لقد تم تسهيل تطبيق هذا التقويم بسبب التزام الأبوين ببرامج متابعة الأطفال و الأولاد.

بفضل اللقاح

- يتم الحد من انتشار الأمراض المعدية.
- يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض القاتلة أو الأمراض التي تشكل مشاكل صحية خطيرة.
- يوفر القضاء على بعض الأمراض القاتلة في العالم. على سبيل المثال: لقد تم القضاء على مرض الجدري. لم يتم الإصابة بمرض الجدري في العالم منذ ثلاثين عاما تقريبا.

متى لا يتم القيام بالتلقيح؟

- لا يمكن إجراء بعض اللقاحات في الحالات المدرجة أدناه:
- إذا كان الطفل يعاني من مرض مصاحب بالحمى
- إذا كان لديه حساسية تجاه اللقاح
- إذا كان لديه حساسية تجاه البيض
- إذا كان الجهاز المناعي لديه ضعيف
- إذا كان يعاني من الالتهابات الجلدية الشديدة والمنتشرة
- إذا كان لديه حرق
- إذا كان يخضع لعلاج المضاد الحيوي
- إذا كان بفترة التحسن من المرض

لدى اللقاحات آثار جانبية مثل جميع الأدوية. ولكن معظمها آثار جانبية خفيفة. يمكن حدوث ارتفاع بسيط في درجة الحرارة، طفح جلدي، انتفاخ مكان إعطاء اللقاح، احمرار.



متى وأين يتم القيام باللقاح؟

• يجب القيام بلقاح التهاب الكبد ب فور ولادة الرضيع. يتم القيام بالجرعة الثانية من اللقاح بعد شهر، أما الجرعة الثالثة فيتم القيام بها بعد ٦ أشهر. هذا اللقاح مدرج ضمن برنامج تقويم التلقيح الوطني لوزارة الصحة. يمكن القيام بإجرائه مجاناً في المؤسسات الصحية.

• يتم القيام بإجراء لقاح بي سي جي (BCG) في الشهر الثاني وعلى شكل جرعة واحدة. يوفر المناعة تجاه السل. بعد أن يتم الفحص على عمر الخمس سنوات يتم تكرارها. بعد ٣ - ٤ أسابيع من القيام بالتلقيح يظهر احمرار وطفح جلدي مكان اللقاح. هذا يظهر أن اللقاح ناجح. أحياناً يمكن أن يظهر انتفاخ أسفل الابط بعد اجراء التلقيح. في مثل هذه الحالات يجب اللجوء إلى الطبيب. اللقاح مدرج ضمن برنامج تقويم التلقيح الوطني لوزارة الصحة. يمكن القيام بإجرائه مجاناً في المؤسسات الصحية.

• دي أيه بي تي - آي بي أيه - أتش إي بي (- IPA - DaBT Hib) عبارة عن لقاح لخمس أمراض. يتم تطبيقه من أجل أمراض الدفتيريا والسعال الديكي والكزاز وشلل الأطفال و إنفلونزا النزلية نوع ب. يتم اعطاء الجرعة الأولى منه في الشهر الثاني مع لقاح بي سي جي. يتم تكراره ثلاثة مرات بفترات زمنية تتراوح ما بين ١ - ٢ شهر. يتم القيام به مجدداً في الشهر ١٨ وفي عمر ٥ سنوات (تعزير). يمكن أن يتسبب اللقاح أحياناً بحوث حمى. يوجد في تقومي اللقاح الوطني لقاح الإنفلونزا النزلية نوع ب. يمكن اجراء الاربع لقاحات الأخرى مجاناً في المؤسسات الصحية.

• إن أو بي أيه (OPA) هو عبارة عن لقاح لشلل الأطفال. يوجد منه نوعان أحدهما يتم اعطائه على شكل قطرات في الفم والنوع الثاني على شكل حقن. يتم البدء بالتلقيح منذ الشهر الثاني. ويتم القيام بالجرعة الثانية والثالثة في الشهر ٤ والشهر ٦. يتم القيام بإجراء التعزيز في الشهر ١٨. المطعوم مدرج ضمن برنامج تقويم التلقيح الوطني لوزارة الصحة. يمكن القيام بإجرائه مجاناً في المؤسسات الصحية.

• إن فيروس الروتا هو عبارة عن مجموعة فيروسات تكون مسؤولة عن الإسهال المزمن الذي يظهر لدى الأطفال الصغار. يتم اعطاء لقاح فيروس الروتا عن طريق الفم على شكل جرعتين أو ثلاثة جرعات بفترة زمنية تبلغ شهر أو شهرين بين الجرعة والأخرى للأطفال الذين تبلغ أعمارهم ما بين ٦ أسابيع و ٦ أشهر. يمكن أن تظهر أعراض جانبية مثل الغثيان و الإقياء وسيلان في الأنف والسعال بعد اللقاح. لا يوجد ضمن برنامج تقويم التطعيم الوطني لوزارة الصحة.



عند الذهاب خارج البلد ...
عند القيام بالسياحة خارج
البلد يتوجب علينا أخذ بعض
اللقاحات. يمكن أن يتم جمعها في
ثلاثة مجموعات:

• اللقاحات الملزمة قانوناً:
يقع في هذه المجموعة لقاح
الحمى الصفراء فقط.
• اللقاحات التي ينصح بها
الجميع:

يجب على الجميع أن يقوموا
بلقاحات الكزاز والدفتيريا والسُّل
ليصبح لديهم مناعة.

• اللقاحات التي يجب القيام بها
في حالات الخطر:

يتم القيام بإجراء لقاحات
التيفوئيد، الكوليرا، التهاب الكبد
أ، التهاب الكبد ب، المكورات
السحائية، التهاب الدماغ الياباني
في حالات الخطر.

• مطعوم كاي كاي كاي (KKK)، وهو عبارة عن لقاح ثلاثي
يتم تطبيقه بهدف الحصول على مناعة تجاه أمراض الحصبة
والحصبة الألمانية والنكاف. يتم تطبيق الجرعة الأولى في
العام الأول.

• يتم القيام بالجرعة التعزيزية في عمر الخمس سنوات. اذا
كان هنالك وباء للحصبة يتم تطبيق مطعوم الحصبة في عمر
تسعة أشهر على شكل جرعة واحدة. في الشهر ١٥ يتم تكرير
المطعوم الثلاثي. يتم اجرائها في الذراع داخل العضل. يمكن
أن ترتفع الحرارة بعد ٣ - ٤ أيام من المطعوم ويمكن أن
يظهر طفح جلدي يشبه الحصبة. المطعوم مدرج ضمن برنامج
تقويم التطعيم الوطني لوزارة الصحة. يمكن القيام بإجرائه
مجانياً في المؤسسات الصحية.

• يتم تطبيق مطعوم الجدري على شكل جرعة واحدة أسفل
الجلد. يتم اجرائه بعد الشهر ١٢. غير مدرج ضمن برنامج
تقويم التطعيم الوطني لوزارة الصحة.

• كاي بي آيه (KPA) لقاح المكورات الرئوية. تعرف أيضاً
على أنها لقاح الالتهاب الرئوي. يتم القيام به ثلاثة مرات بعبارة
١ - ٢ للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن العامين. وبعد عام
واحد ١ يتم تكرار جرعة تعزيز. إن وقاية هذا اللقاح مؤقتة.
يجب تكرارها في فترات زمنية محددة. اللقاح مدرج ضمن
برنامج تقويم التلقيح الوطني لوزارة الصحة.

• لقاح التهاب الكبد يتم تطبيقه في بلدنا على شكل جرعتين
بسته ٦ عيارات بعد العام الثاني (لغاية ١٠ سنوات). اللقاح
مدرج ضمن برنامج تقويم التلقيح الوطني لوزارة الصحة.

• تي دي (Td)، وهو لقاح الدفتيريا - الكزاز للكبار. يتم
تطبيق لقاح تي دي ١ أول مرة بعد لقاح الخليط الخماسي في
سن ١١ - ١٢. ينصح قيام الكبار بأخذ لقاح الدفتيريا - الكزاز
مرة كل عشرة سنوات. يمكن أن تحدث تأثيرات مثل انتفاخ
واحمرار في مكان تلقي اللقاح بعد التلقيح. اللقاح مدرج ضمن
برنامج تقويم التلقيح الوطني لوزارة الصحة.

كيف يتم إنتاج اللقاح؟

يتم جعل الفيروسات والبكتيريا ضعيفة جداً أو يتم قتلها بحيث
لا تضر بالجسم. ومن ثم يتم اعطاء الجسم هذا الفيروس أو
البكتيريا كلقاح لكي يقوم بتثبيته جهاز المناعة ولكن دون أن
يتسبب بالاصابة بالمرض.



الأنشطة

لغز

قوموا بتعبئة اللغز الذي على شكل مكعب أدناه.

من اليسار إلى اليمين

4. لقاح المكورات الرئوية (وتعرف أيضا بمطعوم الالتهاب الرئوي).
6. لقاح الذي يتم بعد الشهر ١٢ تحت الجلد كجرعة واحدة.
7. لقاح الدفتيريا – الكزاز للكبار.
8. اللقاح الذي يتم تطبيقه كجرعة واحدة خلال الشهر الثاني.

من الأعلى نحو الأسفل

1. لقاح ثلاثي مختلط يتطبق بهدف اكتساب مناعة تجاه أمراض الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف.
4. اللقاح الذي يتم مباشرة عقب ولادة الطفل مباشرة.
8. اللقاح الذي يتم في الشهر الثاني وعلى شكل جرعة واحدة.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8

HEPATIT A ، HEPATIT A ، KKK : ٨ : لقاح الـ ١٢ شهرا
 BCG ، TD ، ٨ : لقاح الـ ٨ : KPA ، ٦ : لقاح الـ ٦ :
 من الـ ١٢ شهرا

مثال واحد

قوموا بطرح مثال واحد عن اللقاحات المدرجة أدناه

اللقاحات الملزمة قانونا

اللقاحات التي ينصح بها الجميع

اللقاحات التي يجب القيام بها في حالات الخطر



الصحة



2 الوحدة

التغذية

يجب أن يتغذى الطفل بشكل جيد منذ فترة الرضاعة ليكبر بشكل صحي ولكي يكتسب عادات غذائية صحية عندما يصبح كبيرا.

في هذا الجزء يتم تناول؛

- الرضاعة و فوائد حليب الأم للطفل ،
- أنواع الأغذية التي يمكن أن يتناولها الطفل في مراحل نموه،
- المواضيع التي يجب الانتباه عليها في تغذية الطفل في مراحل اللعب والمدرسة.



التغذية

إن التغذية الفعالة تؤثر في نمو الطفل وتؤثر في تطور الطفل. إن المشاكل المتعلقة بتغذية ونمو الطفل تنتج من ثلاثة أسباب رئيسية:

- أسباب طبية أو جسدية
- اختيار أغذية غير مناسبة
- عادات تغذية غير مناسبة

يمكن أن يتم تطوير التغذية الفعالة لدى الأطفال عن طريق الانتباه إلى مجالات المشاكل هذه.

الخطوات الأولى في التغذية الصحية

إن المصدر الغذائي المثالي للنمو والتطور الصحي للرضيع هو حليب الأم. إن الاستمرار في التغذية بحليب الأم في أول عامين من الفترة الزمنية التي يكون فيها النمو والتطور سريعين جدا يؤثر بشكل ايجابي على الصحة الجسدية والذهنية والنفسية والاجتماعية للطفل في المستقبل. إن البدء بالرضاعة عقب الولادة فورا واعطاء الطفل لمدة الست (٦) الأشهر الأولى فقط حليب الأم ومن ثم الاستمرار بإرضاع الطفل من عمر ٦ أشهر لغاية عامين (٢) مع أغذية مناسبة أمر أساسي. يجب الانتباه بشكل خاص على الانتقال إلى أغذية مناسبة بعد الشهر السادس وخصوصا على احتواء هذه الأغذية على الفيتامينات والمعادن.

التغذية في الأشهر الستة الأولى

إن السبب الرئيسي لأكثر من نصف وفيات الرضع هو سوء التغذية. لذلك تهتم وزارة الصحة اهتماما خاصا ببرنامج التغذية. يمكنكم الحصول على المعلومات الحديثة في هذا الموضوع من وزارة الصحة.

www.saglik.gov.tr



يجب البدء بإرضاع الطفل خلال النصف الساعة الأولى من الولادة. في الولادات القيصرية يجب عدم اعطاء الطفل أي غذاء لغاية أن تستعيد الأم وبعيها، يجب على الأم أن تقوم بالرضاعة عند استعادتها وبعيها. إن الرضاعة المبكرة مهمة لأن الطفل يكون في رغبة للرضاعة ومن أجل تنبيه إفرازات الحليب عند الأم. بالإضافة إلى ذلك فإن الحليب الذي تدره الأم في الأيام الأولى ويطلق عليه اللبا يكون كاللقاح الأول للطفل. توفر حصوله على مواد المناعة التي تحميه من الأمراض.

يجب أن يكون حليب الأم المصدر الغذائي الوحيد خلال الأشهر الستة الأولى. ولا يوجد هناك حاجة لإعطاء الطفل الماء لأنه يحصل عليه بكمية كافية من حليب الأم. إن خطر الإصابة بالإسهال أو التهابات المجرى التنفسي الحاد يكون أقل بكثير لدى الأطفال الذين يتغذون بحليب الأم فقط في الأشهر الستة الأولى من حياتهم مقارنة مع الأطفال الذين يتغذون على أغذية مختلفة. إن القيام بإعطاء الطفل أغذية أخرى قبل الستة أشهر الأولى يقلل من كمية حليب الأم التي يحصل عليها ويمنع رضاعة حليب الأم بشكل كامل. في هذه الفترة يجب أن يتم إرضاع الطفل بكثرة وكلما طلب ذلك. إن قيام الطفل بالتبول خمسة مرات على الأقل في اليوم وزيادة وزنه ٤٠٠ - ٨٠٠ غرام كل شهر يظهر كفاية حليب الأم.

فوائد حليب الأم والرضاعة للأطفال

- يساعد في وقاية الطفل من أمراض الأمعاء، المجاري التنفسية، الجلد، العيون، التهابات الأذنين والأسنان، فقر الدم، تأخر النمو، السمنة، الإسهال، الإمساك، سوء الهضم، آلام الغازات، الحساسيات، الطفح الجلدي، السكري وعادات سيئة مثل مص الاصبع ومن الأمراض التي يمكن أن يواجهها في المستقبل ومن الاختلالات النفسية.

- يختلف محتوى حليب الأم وفقا لاحتياجات الطفل. على سبيل المثال فإن محتواه في النهار مختلف عن الليل. ويختلف محتواه وفقا للشهور أيضا.

- سهل الامتصاص. لذلك يرغب الأطفال المزيد من الغذاء، وبذلك يزدون وزنا صحيا وأفضل.
- تحدث حالات الموت المفاجئ بشكل أقل لدى الأطفال الذين يحصلون على حليب الأم.
- يتم توفير أفضل نمو للفك واللثة والأسنان عن طريق الرضاعة.
- يتكون رابط خاص بين الطفل والأم عن طريق التماس والحرارة والقرب أثناء الرضاعة.

يحمي فيتامين
د توازن الكالسيوم
في الجسم وصحة العظام
والعضلات وينظم
عملية نموها.



فوائد الرضاعة للأم

- يقلل من خطر الإصابة بسرطان المبايض والرحم وعنق الرحم والثدي.
- يزيد من كثافة العظام.
- تقلل من النزيف الذي يحدث عقب الولادة.
- يؤخر من حدوث الطمث.
- يقلل من خطر فقر الدم والتهابات المسالك البولية.
- يساعد في استعادة الرحم حجمه الطبيعي عقب الولادة.
- يساعد في العودة إلى الوزن الطبيعي ما قبل الولادة بسبب حرقه للسعرات الحرارية.
- يزيد من احترام الأم لذاتها.
- لا يوجد هنالك عناء الاعداد وجاهز للاستعمال في جميع الأوقات المطلوبة، انه نظيف وبدرجة حرارة مناسبة ولا يحتاج إلى تكلفة.
- كيف تتم عملية الرضاعة؟
- يجب حتما على الأم أن تغسل يديها قبل البدء بالرضاعة.
- يجب أن تجعل الأم الطفل قريبا منها.
- يجب أن يكون وجه الطفل تجاه الثدي وأن لا يكون أنفه على رأس الحلمة.





- يجب أن تدعم الأم الثدي بالسبابة، ويجب أن يكون الإبهام على الثدي. في هذه الأثناء يجب أن يلمس فم الطفل طرف الحلمة.
- عند ملامسة الحلمة فم الطفل يفتح الطفل فمه كرد فعل تلقائي. في هذه الأثناء يجب على الأم أن تجعل الطفل أقرب للثدي عن طريق جعل شفة الطفل السفلية أسفل الحلمة.
- إذا كان فم الطفل يحتوي ليس فقط على الحلمة وإنما على المنطقة البنية التي تحيط بالحلمة، ولم تكن حدوده نحو الخلف أم منغمرة للداخل تكون الأم قد أمسكت بالطفل بشكل صحيح.
- يجب أن تجلس الأم في مقعد مريح جلسة مستقيمة ويجب أن تدعم ظهرها وقدمائها. إذا كانت سترضع في السرير يجب أن تدعم ظهرها بالوسائد.
- يجب أن تترك حلماتها لتجف من تلقاء ذاتها عقب الرضاعة.

التعود على الرضاعة

- يمكن أن تستمع الأم إلى موسيقى مريحة أو أن تقرأ أثناء القيام بالرضاعة.

- يمكن أن تفضل ملابس مريحة للرضاعة.

- يمكن أن تهيأ مكان لا يتم إزعاجها فيه في المنزل.

- يمكن أن تفهم متى يرغب الطفل بالرضاعة عن طريق متابعة حركاته (على سبيل المثال؛ توجهه نحو الثدي أمه، قيامه بفتح فمه والبحث، قيامه بحركات مص شفاهه، بكائه وما شابه).

- يمكنها طلب المساعدة من والد طفلها أو من أي شخص متواجد حولها ويمكنه أن يساعدها. هذا سيجعلهم هم أيضا سعداء.

- يمكنها أن تقرأ منشورات تتعلق بالرضاعة أثناء الحمل.

- يمكنها عن طريق التحدث إلى أمهات خضن تجربة الرضاعة أن تجرب تطبيقات اكتشفن أنها مريحة لهم.

- يمكنها أن تشارك نفس الغرفة مع الرضيع.

نواجه فقر الدم

بعوز الحديد لدى جميع الفئات العمرية ولدى الأطفال الذين تقع أعمارهم ما بين ٥-٠ ولدى جزء مهم من الحوامل في بلدنا. لذلك يتم الدعم المجاني للحديد لجميع الأطفال الذين تقع أعمارهم ما بين ٤-١٢ شهر. ويتم إعطاء الحديد للأطفال الذين تقع أعمارهم ما بين ١٣ - ٢٤ شهر ويعانون من فقر

الدم.



التغذية لدى الرضع الذين تقع أعمارهم ما بين ٦ - ٢٤ شهر

يمكن البدء بإعطاء غذاء اضافي بعد الانتهاء من الشهر السادس. لكن يجب الاستمرار بالرضاعة الطبيعية بكثرة وكما طلب الطفل ذلك. يجب الانتباه لما هو مدرج أدناه فيما يتعلق بالأغذية التي تعطى إلى جانب حليب الأم:

- يجب أن يتم ضبط الأغذية الإضافية وفقا لزيادة مهارة تناول الطعام لدى الرضيع.
- يجب أولا أن يتم إعطاء الأغذية التي يتم تليينها بحليب الأم والمهروسة وشبه الصلبة، وفي الأشهر التالية يجب تفضيل الأغذية الخفيفة التي يمكن للطفل أن يتناولها بنفسه. ولكن يجب أن لا نبتعد عن مساعدته في تناول الطعام.
- عندما يصبح الطفل بعمر ١٠ أشهر تقريبا يمكن أن يتناول من الطعام اليومي للأسرة على أن يكون بدون ملح.
- يجب عدم إضافة الملح إلى الطعام المقدم للأطفال قبل الشهر ٣٦، وبعد بلوغه الشهر ٣٦ يجب إضافة ملح باليود.
- يجب محاولة إعطائه فواكه وخضراوات غنية بفيتامين أ كل يوم.
- يجب محاولة إعطائه أغذية غنية من حيث الحديد مثل الدبس.
- يجب إعطائه أغذية يحبها، يجب أن لا يجبر على تناول ما لا يحب. ولكن يجب عدم الإهمال في تجربة نكهات ومحتويات مختلفة.
- يجب التحدث إلى الطفل أثناء تناول الطعام.
- يجب الانتباه أكثر لشروط الصحة والنظافة أثناء إعداد طعام الرضيع، يجب ضمان أن تكون أيدي الشخص الذي سيقوم بإطعام الطفل وأيدي الطفل نظيفة.
- يجب أن يتم تقديم الطعام فورا عقب إعداده، لا يجب أن يؤجل.
- يجب استخدام الفنجان والطبق والكوب والملقعة وما شابه من أدوات يجب التخلص من البييرونة (الرضاعة).
- يجب عدم إعطائه مأكولات حبيبية مثل البندق والفسنق التي قد تتسبب في خطر عليه عن طريق دخولها المجرى التنفسي.
- يجب عدم إعطائه مأكولات معلبة، مجمدة، أغذية تحتوي على مواد حافظة أو إضافية.



• يجب عدم إعطائه العسل قبل الشهر ١٢ . ما هي الأغذية التي يمكن أن نقدمها كغذاء إضافي ومتى؟	
في الشهر ٧	عصير فواكه، هريس الفواكه، طعام أطفال بالحليب، صفار البيض (ثلاثة أيام في الأسبوع كأقصى حد)، حساء الخضراوات، لبن، جبنه بيضاء بدون ملح.
في الأشهر ٧ - ٨	لحم أحمر، سمك، دجاج، بقوليات (عدس، حمص، وما شابه)، بيض
في الأشهر ٨ - ٩	أغذية بالنشاء (أرز، معكرونة، خبز، وما شابه)، كبد
في الشهر ١٠ وبعد ذلك	يمكنكم أن تعطوا طفلكم كل شيء تأكلونه في البيت، يجب أن يأكل بدون ملح لغاية الشهر ١٢، بعد الشهر ١٢ لا تنسوا استخدام الملح باليود.

• الأغذية التي سيتم تجربتها لأول مرة يجب أن تكون على شكل صنف واحد في الأسبوع والتدرج في إعطائها من القليل إلى الكثير. وذلك في حين حدوث تحسس سيسهل التعرف على الغذاء الذي تسبب في التحسس.

• أثناء تعرضه لمرض معين يجب زيادة الرضاعة من أجل زيادة كمية السوائل.

• يجب أن تتم الرضاعة أكثر من العادة عقب المرض، ويجب تشجيعه على زيادة تناول الطعام عن طريق تقديم الطعام الذي يحبه له.

اللعب والتغذية لدى الأطفال في عمر المدرسة

• يجب جعلهم يكتسبون عادة تناول الطعام على شكل ثلاثة وجبات رئيسية وثلاثة وجبات صغيرة بين الوجبات.

• إن المأكولات التي يطلق عليها اسم «الوجبات السريعة» مثل المشروبات الغازية والشوكولا والشيبس والعصير الجاهز وما شابه من مأكولات ليست صحية للطفل. يجب أن نبعد الأطفال عن مثل هذه المأكولات والمشروبات. ولكن لا يجب أن يتم منع استهلاكها عن طريق قواعد صارمة.

• المأكولات الجاهزة تكون فقيرة من ناحية الفيتامينات وحمض الفوليك وغنية من ناحية الزيت والملح والطاقة. لذلك فإن القيام باستهلاك المأكولات الجاهزة كثيرا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مثل السمنة والضغط ومرض السكري وما شابه.



اليود في التغذية الصحية

إن فئات الخطر التي تم التوصل إليها والتي تتأثر سلبا من عدم كفاية اليود هم؛

- النساء في مرحلة الإنجاب
- الحوامل
- الرضع
- الأطفال

عند عدم الحصول على كمية كافية من اليود تظهر العديد من الاضطرابات الوظيفية والتنموية على سبيل المثال تأخر النمو والتطور لدى الرضع والأطفال، انخفاض مستوى الذكاء بدرجة ١٣,٥ نقاط مقارنة مع أقرانهم، انخفاض في مهارة التعلم والنجاح المدرسي.

جزء التغذية من كتاب
الحياة الصحية والوقاية
من الأمراض لبرنامج
تدريب الأسرة.



- السكر وما شابه من أمراض.
- لأن الجهاز الهضمي يعمل بشكل أفضل في ساعات الصباح يجب الاهتمام بوجبة الفطور، ويجب عدم ترك وجبة العشاء لساعات متأخرة جدا.
- الخضراوات والفواكه هم المواد الرئيسية للتغذية المتوازنة والصحية. يجب اكتساب عادة تناول الخضراوات والفواكه من أعمار صغيرة.
- يجب الانتباه لتناول الفواكه والخضراوات في مواسمها.
- يجب ترغيب استهلاك الماء والحليب كمشروبات، اذا كان سيتم تناول عصير فواكه فيجب تفضيل العصائر التي يتم عصرها طازجا.
- يجب الانتباه إلى نسبة الزيوت في المأكولات. إن التغذية بمأكولات كثيرة الزيوت يتسبب الاصابة بمرض الشريان التاجي للقلب.
- من أجل التغذية الصحية والمتوازنة يجب تعليم الأطفال كيفية التسوق وكيفية اعداد الأطعمة المناسبة لأعمارهم.

الأنيميا (فقر الدم)

إن سبب أنيميا نقص الحديد عند الأطفال هو نقص تناول الحديد أو زيادة الحاجة للحديد بسبب النمو السريع أو فقدان الدم. ويمكن أن تتكون الأنيميا بسبب نقص فيتامين ب ١٢ أو حمض الفوليك. يمكن أن يحدث ضعف ووهن وخفقان لدى الأطفال الذين يعانون من الأنيميا المرتبطة بنقص الحديد. ويمكنه أن يأكل مواد لا يجب أن تأكل مثل التراب، الحجر، الورق، الزجاج ويمكن أن يحدث انسداد في الأمعاء. يجب أن نكون حذرين في مثل هذه الحالات. يتم استخدام دواء الحديد الذي يعطى عن طريق الفم في علاج الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد. يتم استخدام القطرات أو الشراب لدى الرضع والحبوب أو الملبس لدى الأطفال الأكبر عمرا. ينصح تناول الدواء على المعدة الفارغة أو بين الوجبات. إن القيام بإعطاء الحديد مع عصير الليمون أو البرتقال الذي يحتوي على فيتامين سي سيزيد من كمية امتصاص الحديد في الأمعاء. أما في الحالات التي يتم إعطاء الحديد مع الحليب أو اللبن يقل امتصاص الحديد. أما في نقص فيتامين ب ١٢ وحمض الفوليك تظهر أعراض مثل بهتان في اللون وتعب وآلم في اللسان واختلال في المشي. في مثل هذه الحالات يجب اللجوء إلى الطبيب. يمكن أن يؤدي حليب الغنم إلى نقص حمض الفوليك.



Aile ortak kaptan yemek yiyorsa beslenme sorunu olan çocuğun farklı kaptan yemesi sağlanmalıdır. Böylece ne kadar yediği anlaşılabilir.



الأطفال الذين يعانون من مشاكل التغذية

تتسبب مشكلة التغذية في تأخر النمو الجسدية والنفسي والادراكي لدى الطفل. تظهر الأبحاث أن الأبوين للأطفال الذين يعانون من مشاكل التغذية يتحدثون معهم بشكل أقل، يقومون بردود أفعال ومشاعر وتواصل أقل تجاه أطفالهم، وأنهم أقل حساسية تجاه اشارات الأطفال، وأنهم يلعبون أقل مع أطفالهم. وبشكل مشابه فإن الأطفال الذين يعانون من مشاكل التغذية يتواصلون أقل مع والديهم وأنهم يجذبون إنتباههم بشكل أقل. لذلك يجب الاهتمام للتحدث مع الطفل واللعب معه، باختصار القيام بالتواصل الصحي معه.

- ومن أجل حل مشاكل التغذية من المهم؛
- متابعة النمو وزيادة الوزن بشكل دقيق،
- ترك إكراه الطفل لكي يأكل،

- أن نكون مرنين من ناحية مدة وكمية الطعام المتناول،
- الاكثار من الأغذية الغنية بالكالوري والبروتين (الجبن، المعكرونة، المكسرات، البيض، الزيتون، البطاطا وما شابه).

فقدان الشهية

إن فقدان الشهية هي قيام الطفل باختيار الطعام أو عدم تناوله الطعام. ويتم مواجهة هذا الوضع بكثرة عند مرض أو بروز الأسنان لدى الأطفال. إذا كان الطفل مريضاً فيجب أولاً علاج المرض. الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى فقدان الشهية:

- الطفيليات المعوية
- الاسهال

- درجة الحرارة العالية (الحمى)

إذا كان هنالك حمى وقيء وتعب وهزلان، يجب على الفور مراجعة الطبيب لأنه يجب علينا حتما التفكير بأنه مرض.





الأنشطة

هل تقومين بإرضاع طفلك بالوضع المناسبة؟

هل الشفة السفلى لرضيعكم مثنية نحو الخارج؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم	قوموا بالإجابة على الأسئلة الموضحة أدناه. قوموا بالتفكير بكيفية تطوير المواضيع التي تجيبون عليها بكلمة «لا».
هل يمكنكم رؤية طفلكم وهو يرضع و هل يرضع برشقات بطيئة وكبيرة؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم	هل طفلكم يقع باتجاهكم بالكامل؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم
هل يكون طفلكم قد استرخى في نهاية الرضاعة؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم	هل وجه طفلكم قريب من الثدي؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم
هل طفلكم قريب من جسمكم؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم	هل يلمس فك طفلكم ثديكم؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم
هل تسمعون صوت ابتلاع طفلكم؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم	هل فم طفلكم مفتوح؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم
هل ارتخي ثديكم بعد الرضاعة؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم	هل يمكن رؤية الحلقة البنينة الموجودة حول الحلمة بحيث يمكن رؤيتها من الشفة العلوية للطفل بشكل أكبر ومن الشفة السفلية بشكل أقل؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم

من أجل صحة الرضيع ...

اكتب ثلاثة من المساهمات التي تساهمها الرضاعة الطبيعية في صحة الرضيع خلال أول عامين من ولادة الطفل؟

(أ)

(ب)

(ج)

من أجل صحة الأم ...

إكتب ثلاثة من المساهمات التي تساهمها رضاعة الطفل من الأم رضاعة طبيعية في صحة الأم.

(أ)

(ب)

(ج)

قرر!

تم ادناه إدراج تعابير بشأن الأوضاع الصحية للأطفال. قوموا باتخاذ قرار على أنهم صواب أو خطأ وقوموا بوضع إشارة على المربع المعني.

صواب	خطأ	
		يجب أن يتم ارضاع الطفل فوراً عقب الولادة.
		يجب الاستمرار بإرضاع الطفل من حليب الأم بكثرة وكلما طلب ذلك.
		ينصح حصول الطفل على حليب الأم لغاية بلوغه العامين.
		يجب على الأم تعليم الطفل عملية الرضاعة.
		يجب أن تترك الحلطات لتجف بعد عملية الرضاعة.
		يحمي فيتامين د صحة العظام والعضلات وتوازن الكالسيوم في الجسم.
		يمكن للطفل تناول طعام الأسرة عند بلوغه 6 أشهر تقريباً.
		يجب أن لا نتحدث مع الطفل أثناء تناوله الطعام.
		يجب تجنب الفنجان، الطبق، الكوب، المعلقة وما شابه من أدوات أثناء تغذية الطفل، يجب تفضيل الرضاعة.
		يجب تفضيل الأغذية الجاهزة مثل المعلبات والأكل المجمد في تغذية الطفل لأنها نظيفة
		يمكن أن تتسبب الطفيليات المعوية والإسهال والحمى في فقدان الشهية.
		الجهاز الهضمي يعمل بشكل أبطئ أثناء الصباح لذلك يجب إهمال الفطور.
		عند استهلاك الأغذية الجاهزة بكثرة، يمكن أن تؤدي إلى أمراض مثل السمنة والضغط، ومرض السكري
		يجب أن يتم ترك عادة إكراه الطفل على الطعام لكي يأكل لدى الأطفال الذين يعانون من مشاكل غذائية.

المراجع

تم تحضير هذا الكتاب المدرسي لتعليم أفراد الأسرة ضمن إطار البرنامج التعليمي للأسرة (AEP) والذي تم وضعه من قِبل المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لوزارة الأسرة والسياسات الاجتماعية. وكونه «كتاباً مدرسياً» فقد تم النظر بعين الاعتبار سهولة القراءة والإستفادة، وتم بذل جهود لتحضير كتاب مدرسي موجز وبسيط، كما تم محاولة الإبتعاد عن ميزات التنفير للغرض. وتستند المعلومات والأفكار والنهج التي يقدمها المعدّن للمصادر المدونة أدناه والتي تم مراجعتها أثناء تحضير الكتاب، أو إلى الأفراد والأعمال التي تم الإستفادة منها في فترات التنشئة والتعليم الذاتي، ولهذا السبب فإن معدّي هذا الكتاب يشكرون من ساهم في تحضيره بشكل غير مباشر من أفراد ومصادر.

- büyüleyici öykü- sü. (Çev: D. Akın). İstanbul: Domingo Yayinevi
- Ankara: Nobel. ٢٠١٠. Pediatri (٢٠٠٢). Neyzi, O. ve Ertuğrul, T (١٩٩٣). (Ed
- Çocuk sağlığı. İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları
- Bebek (١٩٩٣). (Nuhoglu, A., Zulfikar, B. ve Uğur, S. (Ed
- sağlığı. İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları
- Aile planlaması ve sağlığı. (١٩٩٤). Özvarış, Ş. B. ve diğerleri
- .Uluslararası aile yılı özel ihtisas komisyon raporları içinde (s
- Ankara: Başba- kanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler (٤٢٤-٣٣٠
- Müşterilerimiz Yayınları
- Ev doktoru: Aile için sağlık danışmanı. (١٩٩١). Pollak, K
- İstanbul: Remzi
- Kitabevi
- You having a baby: The (٢٠٠٦). Roizen, M. F., & Oz, M. C
- owner's manual to a happy and healthy pregnancy. New York:
- Free Press
- Anatomi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. (٢٠٠٠). Sarsılmaz, M
- Anne ve çocuk sağlığı. İstanbul: Esin. (١٩٩٩). Sasaoğlu, K. F
- Ergen ruh sağlığı. İstanbul: Alfa (٢٠٠٧). Yayinevi. Semerci, B
- Yayınları
- Aile (٢٠٠٧). South-Paul, J. E., Matheny, S. C., & Lewis, E. L
- hekimliği: Tanı ve tedavi. (Çev: A. Kut ve M. G. Eminsoy).
- Çocuk ne (١٩٩٧). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri. Stern, L. M
- zaman doktora götürülmeli?: Anne ve babalar
- için bir kılavuz. (Çev: N. Sonlu). İstanbul: Doruk Yayınları
- Bir çocuk yetişiyor. İzmir: (٢٠٠٥). Taneli, N. ve Taneli, B
- Cinsel eğitim. İstanbul: İz (٢٠٠٢). Güven Kitabevi. Taşçı, A. İ
- Yayınçılık
- Çocuk sağlığı rehberi. İstanbul: Aura (٢٠٠٧). Tuncer, M
- Kitapları
- Anne-çocuk sağlığı. Ankara: (٢٠٠٥). Turan, H. ve Cömert, S
- Yazım kılavuzu. (٢٠٠٥) Kök Yayinevi. Türk Dil Kurumu
- Ankara: Türk Dil Kurumu
- Türkçe sözlük. Ankara: Türk Dil (٢٠٠٩) Türk Dil Kurumu
- Kurumu
- When your child is ill: A home guide for (٢٠٠٨). Valman, B
- parents. London: DK
- Çocuk psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar (١٩٨٤). Yavuzer, H
- Okul çağı çocuğu. İstanbul: Remzi (٢٠٠٢). Yayinevi. Yavuzer, H
- Kitabevi
- Ailenizin tıp ansiklopedisi. (Çev: Komisyon). Ankara: (٢٠٠٨) .-
- Arkadaş
- Yayınçılık
- Britannica illustrated science library: Human body I-II. (٢٠٠٨) .-
- China: Encyclopædia Britannica
- t.y.). Lohusalık ve yenidoğan bakım rehberi (broşür). İstanbul: .-
- TAP Vakfı
- Üreme sağlığına giriş: (٢٠٠٧) AÇSAP Genel Müdürlüğü
- Eğitici rehberi, Türkiye üreme sağlığı programı. Ankara: Sağlık
- Bakanlığı
- Aile planlaması. İstanbul: Esin Yayinevi. (١٩٩٩). Akay, H. G
- Anatomi ve fizyoloji: İnsan biyolojisi. (٢٠٠٩). Aktümsek, A
- Ankara: Nobel
- Yayın Dağıtım
- Kadının sağlık kılavuzu. Aile eğitim (١٩٩٥). Akyıldız, N
- .kılavuzları içinde. İstanbul: Seha Neşriyat
- Ben ve bebeğim. İstanbul: (٢٠٠٢). Aybaş, G. ve Sonmaz, S
- Hamilelikten (٢٠٠٢). Alfa Yayınları. Aybaş, G. ve Sonmaz, S
- altı yaşına kadar adım adım ben ve bebeğim. İstanbul: Alfa
- Yayınları
- Zilal. İstanbul: İz Yayınçılık (٢٠٠٩). Aycin, H
- aylıkken neler yapabiliyim. Ankara: ٧٢-٢٤ (١٩٩٦). Bumin, A
- yaşına çocuk ٣ yaşından ١ (٢٠٠٥). Kök Yayınçılık. Byron, T
- bakımı. (Çev: E. Lakşez). İstan- bul: Alfa Yayınları
- baskı). (Çev: Z. ٣) Anne ve bebeği (٢٠٠٨). Cooper, C
- .Dinçerler). İstanbul: Alfa Yayınları
- ٣ (٢٠١٠). Cooper, C., Halsey, C., Laurent, S. ve Sullivan, K
- yaşına çocuk bakımı. (Çev: P. Erdoğan). İstanbul: ١٤ yaşından
- Benim sağlıklı (٢٠٠٣). Alfa Yayınları. Çankırılı, A. ve Aydın, T
- bebeğim. İstanbul: Zafer
- Yayınları
- baskı). Ankara: Türk (٤) Annenin kitabı (١٩٥٨). Doğramacı, İ
- .Tarih Kuru- mu Basimevi
- Tüm yönleriyle çocuk: (٢٠٠١). Elliman, D. ve Bedford, H
- Bakım-hastalık- tedavi. (Çev: Ç. Nazlıca). İstanbul: CSA ve
- Kare Yayınları
- Çocuk sağlığı kılavuzu. İstanbul: Papatya (٢٠٠٤). Erker, D
- Yayınçılık
- Çocuğuma cinselliği nasıl anlatırım? (١٩٩٩). Eyre, L. ve Eyre, R
- (Çev: A. Kayaş). İstanbul: Beyaz Yayınları
- baskı). (Çev: ٨) Annelik ve bebek bakımı (١٩٩٩). Fenwick, E
- .E. Aktaş). İstanbul: ABC Kitabevi
- Çocuk bakımı. (Çev: Ö. A. (٢٠٠٨). Gookin, S. H. ve Gookin, D
- .Turan). İstanbul: Doğan Kitap
- yılında çocuk sağlığı ve ٣ Yaşamın ilk (٢٠٠٨). Gökçay, G
- bakımı. İstanbul: Saga Yayınları
- Hastalıkta ve sağlıkta beslenme. İstanbul: (١٩٨٤). Hatemi, H
- Hasta çocuk. (Çev: E. Nazlı (١٩٩٦). Altın Kitaplar. Hopf, H. H
- ve V. İbişoğlu). İstanbul: Afa Yayınçılık
- Anne-babalar için: Bebek ruh sağlığı. (٢٠٠٩). Karabekiroğlu, K
- rehberi
- İstanbul: Say Yayınları
- Sağlıklı yaşam için doğru beslenme. İstanbul: (٢٠٠٠). Kavas, A
- Literatür
- Yayınçılık
- Küçükler için büyüklere çocuk ve ergen ruh (٢٠٠٨). Kuzucu, Y
- sağlığı. Anka- ra: Nobel Yayın Dağıtım
- Anne ve bebeğim bakımı. (٢٠١٠). Küreli, A. ve Yalçınkaya, H
- İstanbul: Nak- kaş Yapım ve Prodüksiyon
- Muhteşem bebek: Yaşamın ilk iki yılının (٢٠٠٩). Morris, D

الشكر والصلاحيات

تم تحضير المعلومات الواردة في هذا الكتاب بجهود كبيرة ودقيق من خلال EDAM نيابة عن المديرية العامة للأسرة وخدمات المجتمع، وبتقديم معلومات عن الإطار العام أكثر من تحليل موضوع أو مواضيع معينة بشكل شامل. وفقاً لذلك، فإن الغرض من المعلومات الواردة في هذه المواد ليست لتقديم المشاورات والخدمات المهنية والأكاديمية. وجميع أنواع المخاطر التي قد تنشأ نتيجة استخدام المعلومات الواردة في المواد عائدة للقارئ والمستخدم. ويتحمل القارئ والمستفيد بشكل كامل المخاطر والمسؤوليات المتعلقة بجميع أنواع الأضرار الناجمة عن الإستهلال. ولا يمكن تحميل المسؤولية لمديرية الأسرة وخدمات المجتمع ولـ EDAM في القضايا المتعلقة بالعقد الذي تم ذكر طرق استخدامه (بما في ذلك عن ما يصدر من الإهمال)، وفي جميع أنواع الأضرار العرضية والتبعية الخاصة والناجمة عن القوانين والمسؤوليات التصديرية.

للإقتراحات والإنقادات، نشكر كل من علي إحسان تاشجي، أيهان توكغوز، أيلأ أغابغوم، عائشة غوناي، اوبكر شانأتش، أرسين جابار، فيغان يلماز، غولهار قورقماز أسلان، غولهانم بايرك، خليل أكشي، حواء سولا، إيشيل بولوت، إيلكار إينانج بالكان، مقبولة توقور كاسغين، محمد أكيف قارقوش، محمد أكيف قاران، محمد باهار، محمد زكي أيدن، مينا أويانك، مصطفى جاقيرجا، مصطفى أوترار، نريمان غ. قره تكين، اورهان أكين أوغلو، عمر أوغور كانج جان، ربيعة بابالي أوغلو، سعيد أوزسوي، شولة سلمان، رئاسة هيئة الصحة العامة التركية لوزارة الصحة في الجمهورية التركية. طوبا دورغوت، تولين، قابهان، وحدي شوبان، فورال قارتال، يوسف ألب أيدن، المتطوعين بحقوق المرضى، مؤسسة الحياة، KASAD-ID (جمعية تضامن المرأة العاملة الصحية)، المؤسسة الصحية لقمان حكيم، دير للصحة، الهلال الأخضر. ونشكر جميع الأشخاص والمؤسسات المذكورة أسمائهم أدناه والذين سمحوا لنا باستخدام صورهم ورسوماتهم أثناء تحضير هذا العمل.

fotolia.com.tr: ٨ نويل باول، ٩ كارلوس سانتا ماريأ، ١١ أننا لبيبيديفا، ١٣ ستييف لافغروف، ١٥ ميهايلوف، ١٨ فيفيد بيكسالس، ١٩ كانتور باناتتو، ٢٠ إيفوننا فيرينك، ٢١ فرانكويس دو بليسييس، ٢٣ ديميتري ناوموف، ٢٣ فرانكويس دو بليسييس، ٢٤ يا_٦٤، ٢٣ جوهاننا غودبير، ٢٤ سكوت هانكوك، ٢٥ ني دار لاندر، ٢٨، ٣٠ ديميتري ناوموف، ٣١ مايك كييف، ٣٣ نوبيلبور، ٣٨، ٣٩، ٤٠ اوليغ كوزلوف، ٣٩ مونكي للأعمال التجارية، ٤٠ أندري بيرجير، ٤١ تومبات ٨٠، ٤٢ فاديم بونومارينكو، ٤٨ إيفاننا بولدكوفأ، ٥٦ مونكي للأعمال التجارية، ٥٦ مارينا دياكونوفأ، ٥٧ هاكان شوربجي، ٥٨ آدم بوركوفسكي، ٦٠ إيللا، ٦١ مات-كاوارياتكا، ٦٦ م ن ستيديو، ٦٩ فريتنا، ٧٠ جوز مانويل غالبي، ٧٢ ألبينا أوزاروفأ، ٧٥ أولغا ليوبيكين، ٧٨ كاترينا براون، ٧٩ سايبيريونو سوهارجوتو، ٨٠ ستيديوها ريفليكتا، ٨٣ وبتي، ٨٤ إيرينا ماغريلو، ٨٤ صونيا إيتجيسن، ٨٥ توماسز تروجانويسكي، ٨٨ جاك جابرازويسكي، ٨٩ نانو ثانية للتصوير الفوتوغرافي، ٩٠ ألكسندر ريتس، ٩٢ مونكي للأعمال التجارية، ٩٤ أ وريمار، ٩٤ لوم. صور غيتي: ٤٩ لوبي لو، ٤٧، ٤٩ CMSP، ٧١ ملجأ آخر حسن أيجين: ٦، ١٦، ٢٨، ٣٦، ٤٦، ٥٤، ٦٦، ٧٦

www.aile.gov.tr → مزيد من المعلومات :

www.aep.gov.tr →

محمد علي أروج



تخرّج (2006) من جراح باشا لكلية الطب في جامعة إستانبول. بدأ حياته المهنية في مستوصف العصر (جاغ) الخاص، ثم واصل عمله في بلدية إستانبول بوحدة الخدمات الصحية المنزلية. ثم بدأ العمل كرئيس للأطباء في دوروجاسو للمركز الصحي بحي يازيهان في مدينة ملاطية، وبوظيفة الإدارة في دير الصحية (Sağlık-Der). لا يزال الآن يعمل في مستشفى حيدر باشا نومونة في إستانبول كطبيب مساعد في طب الأسرة.

مراد أوزتوركيار



بعد تخرّجه (2004) من كلية الطب في جامعة كوجالي، بدأ العمل (2005) كممارس عام في دريك درينسو للمركز الصحي في مدينة ماردين. وأكمل إختصاصه (2011) في كلية الطب في جامعة كوجالي فرع طب الأمراض الداخلية. و يعمل الآن في مستشفى كارتال للبحوث والتعليم.

unicef 



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

لقد تم ترجمة واستنساخ هذه الوثائق بالدعم المالي من اليونيسيف

