

دليل احتياجات النوم للأطفال من سن الولادة وحتى 3 سنوات إن هذا مجرد دليل، وقد تكون هناك حاجة إلى إحداث تغييرات لتلبية الاحتياجات الفردية للطفل.



يرشد ممتهنو الرعاية الصحية لدينا العائلات ويدعمونها ويثقفونها لضمان بيئة آمنة وتربوية لأطفالها.

إن المساعدة في التربية على بعد اتصال واحد فقط، أو هي متوفرة على مدار الساعة على موقعنا على الإنترنت.

خط العناية (Careline): (1300 227 464) 1300 CARING
www.karitane.com.au/mybabyandme

تقدم كاريتان النصح والدعم للعائلات خلال السنوات المبكرة للتربية

تقدم كاريتان مجموعة شاملة من خدمات الأمومة المبنية على البراهين لدعم العائلات في مهارات التربية، ومن ضمنها: النوم والهددة وسلوك الأطفال، وتأسيس الروتين والطعام والتغذية، والاعتلالات في المزاج قبل الولادة.

دليل يومي للأطفال من الولادة وحتى السنة الثالثة

Karitane®
Leaders in parenting services since 1923

دليل الأعمار من سن الولادة وحتى سن 6 أشهر

من سن 6 أسابيع إلى 3 أشهر

التغذية
2 - 4 مرات كل ساعة
متوسط عدد الرضعات
6 - 8 رضعات في فترة 24 ساعة
الاستيقاظ (للرضاعة واللعب)
1 - 1.5 ساعة
النوم\الراحة
1.5 - 2.5 ساعة
متوسط عدد فترات النوم
4 - 5 في فترة 24 ساعة
نوع الغذاء
الحليب
علامات التعب
- القبض باليدين
- تلوي الوجه
- الحركات التشنجية
- البكاء أو البكاء الأبح
- فرك العينين
- التثاؤب
- التحديق

من الولادة وحتى سن 6 أسابيع

التغذية
2 - 4 مرات كل ساعة
متوسط عدد الرضعات
6 - 10 رضعات في فترة 24 ساعة
الاستيقاظ (للرضاعة واللعب)
حوالي ساعة
النوم\الراحة
1.5 - 3 ساعات كل فترة نوم
متوسط عدد فترات النوم
5 - 6 في فترة 24 ساعة
نوع الغذاء
الحليب
علامات التعب
- القبض باليدين
- تلوي الوجه
- الحركات التشنجية
- البكاء أو البكاء الأبح
- فرك العينين
- التثاؤب
- التحديق

تتمثل رؤيتنا في أن يكون
الأطفال آمنين وموفوري
الصحة وفي أن تتم رعايتهم
في عائلات ومجتمعات واثقة.



من سن 4.5 أشهر وحتى 6 أشهر

التغذية
3 - 4 مرات كل ساعة
متوسط عدد الرضعات
4 - 6 رضعات في فترة 24 ساعة
الاستيقاظ (للرضاعة واللعب)
2 - 2.5 ساعة
النوم\الراحة
1.5 - 2 ساعة
متوسط عدد فترات النوم
3 فترات في النهار
نوع الغذاء
ابدئي بتقديم الأطعمة الصلبة حول الشهر السادس
الحليب
علامات التعب
- القبض باليدين
- تلوي الوجه
- الحركات التشنجية
- البكاء أو البكاء الأبح
- فرك العينين
- التثاؤب
- التحديق

من سن 3 أشهر وحتى 4.5 أشهر

التغذية
3 - 4 مرات كل ساعة
متوسط عدد الرضعات
5 - 6 رضعات في فترة 24 ساعة
الاستيقاظ (للرضاعة واللعب)
1.5 - 2 ساعة
النوم\الراحة
1.5 - 2.5 ساعة
متوسط عدد فترات النوم
3 فترات في النهار
نوع الغذاء
الحليب
علامات التعب
- القبض باليدين
- تلوي الوجه
- الحركات التشنجية
- البكاء أو البكاء الأبح
- فرك العينين
- التثاؤب
- التحديق

إن هذا مجرد دليل، وقد تكون هناك
حاجة إلى إحداث تغييرات لتلبية
الاحتياجات الفردية للطفل.

هل تحتاجين للمساعدة؟

نشجّع الزيارات الدورية لممتهني صحة الطفل
للتحقق من النمو.

إذا شعرتِ بالقلق على رضيعكِ أو طفلكِ، فلا
ترددِي في طلب المساعدة من العائلة أو من
صديق أو ممرضة مختصة بصحة الطفل والصحة
العائلية أو من طبيب عام، أو اتصلي على
خط العناية (Careline) من كاريتين على الرقم

1300 CARING (1300 227 464)



دليل الأعمار من 6 أشهر - 3 سنوات

من سن 9 أشهر وحتى 12 شهراً

التغذية

3 - 4 رضعات
3 وجبات + وجبتان خفيفتان يومياً
الاستيقاظ (للرضاعة واللعب)
3 - 4 ساعات

النوم\الراحة

1 - 3 ساعات

متوسط عدد فترات النوم

1 - 2 ساعة كل فترة نوم

نوع الغذاء

الحليب
الأطعمة الصلبة

علامات التعب

- الانزعاج
- سرعة الاهتياج أو التشكي
- التشبث أو التبرم
- عدم التعاون
- فترة تركيز قصيرة
- فقدان التنسيق أو الخرقاة
- فرك العينين أو التثاؤب
- الضجر من الألعاب

من سن 6 أشهر وحتى 9 أشهر

التغذية

3 - 4 رضعات
ابدئي بتقديم الأطعمة الصلبة
زيدي الوجبات الثلاث + وجبتين خفيفتين كل يوم
(ابدئي بالحليب ثم الأطعمة الصلبة)

الاستيقاظ (للرضاعة واللعب)

2 - 3 ساعة

النوم\الراحة

1 - 2 ساعة

متوسط عدد فترات النوم

فترتان في النهار

نوع الغذاء

الحليب
الأطعمة الصلبة

علامات التعب

- الانزعاج
- سرعة الاهتياج أو التشكي
- التشبث أو التبرم
- عدم التعاون
- فترة تركيز قصيرة
- فقدان التنسيق أو الخرقاة
- فرك العينين أو التثاؤب
- الضجر من الألعاب

من سن 18 شهراً وحتى 3 سنوات

التغذية

1 ½ - 2 ½ وجبة حليب
3 وجبات + وجبتان خفيفتان يومياً
الاستيقاظ (للرضاعة واللعب)
5 - 7 ساعات

النوم\الراحة

1 - 2 ساعة

متوسط عدد فترات النوم

فترة نوم نهائية واحدة

نوع الغذاء

الأطعمة العائلية وجميع المشروبات من كوب

علامات التعب

- الانزعاج
- سرعة الاهتياج أو التشكي
- التشبث أو التبرم
- عدم التعاون
- فترة تركيز قصيرة
- فقدان التنسيق أو الخرقاة
- فرك العينين أو التثاؤب
- الضجر من الألعاب

من سن 12 شهراً وحتى 18 شهراً

التغذية

1 - 1 ½ وجبة حليب
3 وجبات + وجبتان خفيفتان يومياً
الاستيقاظ (للرضاعة واللعب)
4 - 6 ساعات

النوم\الراحة

1 - 3 ساعات

متوسط عدد فترات النوم

1 - 2 فترة نوم نهائية

نوع الغذاء

الأطعمة العائلية وجميع المشروبات من كوب

علامات التعب

- الانزعاج
- سرعة الاهتياج أو التشكي
- التشبث أو التبرم
- عدم التعاون
- فترة تركيز قصيرة
- فقدان التنسيق أو الخرقاة
- فرك العينين أو التثاؤب
- الضجر من الألعاب



معلومات الاتصال

هاتف 02 9794 2300

فاكس 02 9794 2323

ص. ب. 241، فيلاوود، ولاية نيوساوث ويلز 2163

بريد إلكتروني karitane.online@sswahs.nsw.gov.au

موقع إلكتروني www.karitane.com.au

كاريتين - كارامار

المكتب الرئيس، وحدة سكنية، جند هاوس، عيادة الأطفال،

مركز التعليم والأبحاث، فينيو هاير

126 - 150 ذا هورسلي درايف، كارامار ولاية نيوساوث ويلز 2163

(المدخل عبر شارع ميتشل)

هاتف 02 9794 2300 فاكس 02 9794 2323

كاريتين كامدن

سكني، الصحة العقلية لما قبل الولادة، مركز الأمومة

عيادة الأطفال

مستشفى كامدن، مينانغل رود، كامدن ولاية نيوساوث ويلز 2560

هاتف 02 4654 6125 فاكس 02 4654 6213

مركز راندويك للأمومة

146 أفوكا ستريت، راندويك ولاية نيوساوث ويلز 2031

هاتف 02 9399 6999 فاكس 02 9399 8510

مركز ليفربول للأمومة

10 ميرفي أفينيو، ليفربول ولاية نيوساوث ويلز 2170

هاتف 02 9821 4555 فاكس 02 9821 4559

كاريتين لربط العائلات

130 نيلسون ستريت، فيرفيلد هايتس ولاية نيوساوث ويلز 2165

هاتف 02 9754 2655 فاكس 02 9754 2644

مركز ربط مقدمي الرعاية والشؤون الواقعية

124 ذا هورسلي درايف، كارامار ولاية نيوساوث ويلز 2163

هاتف 02 9794 2352 فاكس 02 9794 2381

www.connectingcarersnsw.com.au

كاريتين للإحالات والاستيعاب

هاتف 02 9794 2300 فاكس 02 9794 2323

بريد إلكتروني karitane.referrals@sswahs.nsw.gov.au

خط العناية (Careline) والموقع الإلكتروني الخاص بالأمومة

هاتف 1300 CARING (1300 227 464)

بريد إلكتروني karitane.online@sswahs.nsw.gov.au

موقع إلكتروني www.karitane.com.au/mybabyandme



تتبعوا أخبارنا على

رقم الأعمال الأسترالي (ABN) 25000018842. تم التحديث في مايو 2016 - FAM002.

المراجع متوفرة عند الطلب. تمت المراجعة من قبل العميل.