



## کی از طفل شما مراقبت می کند؟

احتمال دارد افرادی باشند که در نگهداری از طفل ما یاری مان دهند. کسانی که از طفل نگهداری می کنند، ممکن است چشم داشت های غیر واقعی از اطفال داشته باشند یا آموزش و تجربه کافی در نگهداری از طفل نداشته باشند. گمان مبرید که مراقبین طفل چشم داشت های شما را می دانند؛ رسانیدن روشن این خواسته ها، مسئولیت شماست.

### مراقب چه چیزها را باید بدانند

#### پیمبر گیری/رفتن به تشناب

- خدادهای ناگهانی در زمان رفع حاجت نزد اطفال معمول است و باید آن را پذیرفت.
- پیمبر های اضافی و لباس های پاک را آماده داشته باشید تا در صورت نیاز تعویض کنید.

#### خوردن

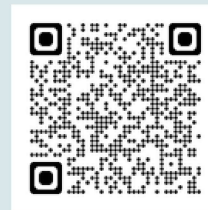
- درباره روال تغذیه گپ بزنید، از جمله مقدار غذایی که معمولاً می خورد.
- ریخت و پاش غذایی است و باید آن را پذیرفت. اطمینان حاصل کنید که وسایل نظافتی در دسترس باشند.

#### نظم و انضباط

- هرگز طفلی را لت نکنید، بر او فریاد نزنید، چیز پرتاب نکنید، او را تکان ندهید یا نزنید.
- رفتارهای قابل قبول را به اطفال آموزش دهید.

### یادگیری بیشتر

زیر را سکین و بروشور کامل را مشاهده کنید.



#### به طفلتان پیاموزید

- نام همسایه ای قابل اعتماد که طفل بتواند در صورت احساس خطر نزد او برود یا تماس بگیرد چطور در یک وضعیت عاجل، با "911" تماس بگیرد.
- این که اگر با مراقب مشکلی دارد یا نگران است، می تواند با خیال راحت با شما صحبت کند.

#### کنار آمدن با گریه طفل

- به مراقب نشان دهید که چگونه نوزاد را آرام کند.
- اگر نوزاد بدون توقف گریه می کند، او در یک جای مستون بگذارید و فوراً تماس بگیرید.
- درباره چیزهایی که طفل دوست دارد انجام دهد و سامان بازی هایی که دوست دارد گپ بزنید.

#### خواب مصنوعی

- نوزاد باید همیشه به تنهایی بخوابد و هرگز نباید با یک کلان ها یا طفل دیگر بخوابد. شیرخوار باید همیشه به پشت در گهواره، بستر مخصوص نوزاد یا بسته بندی کردن و بازی کردن بخوابد و هیچ وقت با بستری نرم، کهنل یا بالش خوابانیده نشود.

#### محافظت مربوط به آب

- هنگام بودن طفل در حمام، حوض آب بازی، حوض، جوی یا هر ظرفی که با آب پُر باشد، حتی تشناب، همیشه او را زیر نظر داشته باشید.

### شما چه کاری می توانید بکنید؟

#### هنگام ترک کردن خانه

- شماره تماس خود و شماره های اضطراری را در دسترس مراقب بگذارید.
- به مراقب بگویید که تماس گرفتن با شما برای مراقب گرفتن، هیچ ایرادی ندارد زمانی که بیرون هستید، تماس بگیرید و وضعیت را بررسی کنید.

#### هنگام بازگشت به خانه

- از مراقب بپرسید که در غیاب شما چه کردند.
- وقتی مراقب محل را ترک کرد، از طفلتان بپرسید که آیا از مراقب خوشش آمده یا نه.
- پس از بازگشت به خانه، به رفتار طفل توجه کنید. آیا طفل آرام و خوشحال به نظر می رسد؟ اگر شک دارید که مشکلی هست یا فکر می کنید به او آسیب رسیده، فوراً کمک بگیرید.