



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Alcuni consigli per MAMMA E PAPÀ



Some tips for MUM AND DAD

Quelques conseils pour MAMAN ET PAPA

给父母的建议

Советы мамам и папам

بعض النصائح للأم والأب

Disa këshilla për NËNËN DHE BABAIN

Câteva sfaturi pentru MAMA ŞI TATA

ਕੁਝ ਮਸ਼ਵਰੇ ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਪਾਪਾ ਲਈ

کچھ نکات ممی اور پاپا کے لیے

ANNE VE BABALAR için bazı ipuçları



A LIMENTAZIONE

L'allattamento al seno è il modo migliore per alimentare il bambino nei primi 6 mesi.

Il neonato, nelle prime 24-48 ore di vita, è naturalmente predisposto per un'alimentazione scarsa ed irregolare, ma possiede "scorte" per superare, senza problemi, questo periodo.

Fin dalle prime ore di vita è consigliabile attaccare il bambino al seno e poi continuare "a richiesta", senza limiti nel numero e nella durata delle poppate.

Il colostro è il primo alimento ed è ideale per il neonato: è nutriente, contiene molti anticorpi e anche piccole quantità sono sufficienti per le prime ore dopo il parto.

Le quantità di latte materno assunte per ogni poppata sono variabili e non è utile controllarle con la doppia pesata, che va usata solo in casi particolari.

Il latte materno ha una composizione ben definita ed equilibrata: non esiste un latte "poco nutriente" o "acquoso".

NUTRITION

Breast-feeding is the best way of feeding the baby for the first six months. During the first 24-48 hours of life, the newborn is naturally predisposed to limited, irregular feeding, but has the necessary “stores” to overcome this period without any problems. Right from the early hours of life, it is advisable to put the baby to the breast and then continue “as required”, providing an unlimited number and duration of feeds. Colostrum is the first food produced and is perfect for the newborn: it is nutritious and contains many antibodies; even small amounts are enough during the early hours after birth. The quantity of breast milk taken at each feed varies and it does not help to check the amount by double weighing it, which should only be done in special cases. The composition of breast milk is well-defined and balanced: there is no “non-nutritious” or “watery” milk.

L'ALIMENTATION

L'allaitement au sein est la meilleure façon d'alimenter le bébé au cours des 6 premiers mois. Pendant les 24 à 48 premières heures de vie, le nouveau-né est naturellement prédisposé pour une alimentation faible et irrégulière, car il a des « réserves » pour passer cette période sans problèmes. Dès ses premières heures de vie, il est conseillé de lui offrir le sein et ensuite de continuer « à la demande » sans limites dans le nombre et la durée des tétées. Le colostrum est le premier aliment et il est idéal pour le nouveau-né : il est nourrissant, contient beaucoup d'anticorps et même en petites quantités il suffit au cours des premières heures après l'accouchement. Les quantités de lait maternel ingérées à chaque tétée sont variables et il n'est pas utile de les contrôler avec la double pesée, qu'il ne faut utiliser que dans des cas particuliers. Le lait maternel a une composition bien particulière et équilibrée : il n'existe pas de lait « peu nourrissant » ou « aqueux ».

喂养

母乳喂养是婴儿出生前6个月内的最佳喂养方式。婴儿在出生后的前24-48小时内通常会需要不定时的有限母乳喂养，但由于婴儿本身具有必备“储量”，因此其能够轻易地度过这一阶段。从出生后的前几个小时起，我们建议让婴儿吮吸母乳并根据“需要”哺乳，确保母乳喂养次数和时间不受限制。初乳是婴儿理想的最初食品：它营养丰富，含有多种抗体，甚至少量的初乳就可满足婴儿在出生后几个小时的需要。婴儿在每次喂奶时的摄入量会不同，除特殊情况外，无需两次称量其母乳摄入量。母乳含完整、均衡的营养成分，不含“无营养的”或“淡”乳。

Кормление

Грудное вскармливание – самый лучший способ кормления младенцев в первые 6 месяцев жизни. Новорожденный ребенок в первые 24-48 часов жизни, естественно, предрасположен к недостаточному и нерегулярному питанию но, по существу, располагает «запасами» для преодоления этого периода без проблем. Уже с самых первых часов жизни рекомендуется прикладывать новорожденного к груди и продолжать вскармливание «по требованию», не ограничивая количество и длительность кормлений. Молозиво – первый продукт, являющийся самой идеальной пищей для новорожденного малыша. Ценное питательное вещество, содержащее большое количество антител, и даже его небольшое количество является достаточным рационом в первые часы жизни после родов. Количество материнского молока, полученного во время каждого вскармливания, всегда разное, и не требует контрольного взвешивания ребенка до и после кормления, которое необходимо использовать только в особенных случаях. Материнское молоко имеет идеально сбалансированный состав. Не существует таких понятий как «малопитательное» или «водянистое» молоко.



التغذية

الرضاعة الطبيعية هي أفضل طريقة لتغذية طفلك خلال الشهور الستة الأولى. يكون الطفل الرضيع خلال 24-48 ساعة الأولى في حياته، مهياً بصورة طبيعية لتغذية غير جيدة وغير منتظمة، ولكن لديه "احتياطي" لاجتياز هذه المرحلة بدون مشاكل. إنه من المستحسن وضع الطفل على الثدي، منذ الساعات الأولى من الحياة، ثم الاستمرار (عند الطلب)، دون تحديد عدد الرضعات ومنتها.

الليبأ هو الغذاء الأول ويعتبر مثاليا للمولود: فهو مغذي، ويحتوي على العديد من الأجسام المضادة، وتكفي الكميات الصغيرة منه للساعات الأولى بعد الولادة.

تختلف كمية حليب الأم في كل مرة رضاعة وليس من المفيد التحكم بها بواسطة مضاعفة الكمية، التي تتبع فقط في حالات خاصة. يحتوي حليب الأم على تركيبة محددة جيدا ومتوازنة: لا يوجد حليب "قليل التغذية" أو "مائي".

USHQIMI

Ushqimi me gji është mënyra më e mirë për të ushqyer fëmijën në 6 muajt e parë. I porsalinduri, në 24-48 orët e para të jetës, është natyrisht i parapërgatitur për një ushqim të pakët dhe të parregullt, por ka "rezerva" për të kapërcyer, pa probleme, këtë periudhë. Që nga orët e para të jetës është e këshillueshme ta vëmë fëmijën në gji për vazhduar pastaj "sipas kërkesës" pa kufizime të numrit dhe kohëzgjatjes së ushqimit me gji. Kulloshtra është ushqimi i parë dhe ideal për të porsalindurin: është i ushqyeshëm, përmban shumë antitropa që madje edhe në sasi të vogël janë të mjaftueshëm për orët e para pas lindjes. Sasitë e qumështit të nënës të marra nga çdo pirje e gjirit janë të ndryshme dhe nuk është e dobishme të kontrollojmë peshimin e dyfishtë të fëmijës, gjë që përdoret vetëm në raste të veçanta. Qumështi i nënës ka një përbërje të përcaktuar mirë dhe të balancuar: nuk ekziston një qumësht "pak i ushqyeshëm" apo "i ujshëm".

ALIMENTAȚIA

Alăptarea la sân este cea mai bună metodă de hrănire a copilului, până la 6 luni. În primele 24/48 ore de viață, nou-născutul are o predispoziție naturală de a primi hrană puțină și la intervale neregulate, dar - mulțumită resurselor sale - trece fără probleme de această perioadă. Se recomandă punerea bebelușului la piept încă din primele ore de viață și hrănirea sa „la cerere”, fără a limita numărul sau durata meselor. Colostrul este primul aliment și este ideal pentru nou-născut, deoarece conține mulți anticorpi și substanțe nutritive: iată de ce chiar și o cantitate mică de colostru este suficientă pentru primele ore după naștere. Cantitatea de lapte matern supt la fiecare masă variază și nu este necesară controlarea acesteia prin cântărirea copilului înainte și după alăptat, această metodă fiind utilă numai în cazuri excepționale. Laptele matern are o compoziție bine stabilită și echilibrată: nu există un lapte „nehrănitor” sau „apos”.



خبراک

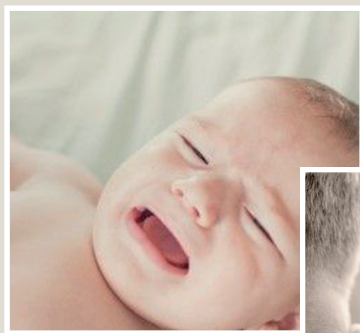
پہلے ۱۶ مہینوں کے دوران بچے کے پستانوں کا سب سے اہم ترین وقت ہے۔ جیہاں کہہ سکیں تو ۲۴-۴۸ گھنٹوں کے دوران نرسنگ کے لیے سب سے زیادہ اہم ہے۔ اس وقت پر بچے کو پستانوں سے لگایا جائے اور اس کے بعد فیڈنگ کی فراہمی کی جائے۔

تغذیہ

بچے کو پہلے چھ مہینوں تک ماں کا دودھ پلانا ہی انہیں غذا دینے کا بہترین طریقہ ہے۔ زندگی کے اولین ۲۴-۴۸ گھنٹوں کے دوران، نومولود بچہ فطری طور پر محدود، غیر مستقل فیڈنگ کی جانب مائل ہوتا ہے، لیکن کسی دشواریوں کے بغیر اس عرصے پر قابو پانے کے لیے اس کے پاس لازمی اسٹورز ہوتے ہیں۔ زندگی کے اولین گھنٹوں سے ہی، بچے کو چھاتی سے لگانے اور اس کے بعد فیڈنگ کی لامحدود تعداد اور دورانیہ فراہم کرتے ہوئے، اسے 'حسب تقاضہ' جاری رکھنے کی صلاح دی جاتی ہے۔ کلوسٹرم افزائش پانے والی پہلی غذا ہوتی ہے اور نومولود کے لیے بالکل درست ہوتی ہے؛ یہ غذائیت بخش ہوتی ہے اور اس میں بہت سارے ضد اجسام ہوتے ہیں؛ حتیٰ کہ معمولی سی مقدار بھی پیدائش کے بعد اولین گھنٹوں کے دوران کافی ہوتی ہے۔ ہر فیڈ میں پستان سے لیے جانے والے دودھ کی مقدار مختلف ہوتی ہے اور اس وزن کو دو گنا کر دینے سے اس کی مقدار کو چیک کرنے میں مدد نہیں ملتی ہے، اور یہ کام صرف خاص معاملوں میں کیا جانا چاہیے۔ پستان کے دودھ کا مرکب بہت سی عمدہ اور متوازن ہوتا ہے؛ اس میں کوئی 'غیر تغذیہ بخش' یا 'پانی جیسا' دودھ نہیں ہوتا ہے۔

BESLENME

Emzirme, ilk altı ay için bebeği beslemenin en iyi yoludur. Ömrünün ilk 24-48 saatinde, yenidoğan sınırlı, düzensiz beslenmeye doğal olarak yatkındır ancak bu dönemin üstesinden sorunsuz gelmek için yeterli "depoya" sahiptir. Ömrünün ilk saatlerinden itibaren, sınırsız sayıda ve sürede bebeğınızı emzirmeniz ve daha sonra "gerektiğinde" devam etmeniz tavsiye edilir. Ağız sütü, üretilen ilk besindir ve yenidoğan için mükemmeldir: besleyicidir ve birçok antikor içerir; az miktarlar bile, doğumdan sonraki ilk saatler için yeterlidir. Her emzirmede alınan anne sütünün miktarı değişiklik gösterir ve sadece bazı durumlarda yapılması gereken, iki defa tartarak miktarı kontrol etmeye yardımcı olmaz. Anne sütünün oluşumu iyi tanımlanmış ve dengelenmiştir: "besleyici olmayan" ya da "sulu" süt diye birşey yoktur.



IL **B**AMBINO

Quando il bambino piange non bisogna pensare subito che il latte non ci sia o che non gli piaccia, oppure che ha il “mal di pancia”.

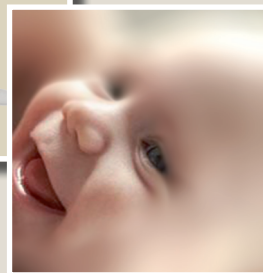
Il bambino piange per esprimersi e quindi bisogna cercare di capire cosa ci sta dicendo: a volte vuole solo essere coccolato o ha qualcosa che lo infastidisce (posizione, luce, temperatura, ecc...), altre volte è stanco di stare al chiuso e desidera essere portato a passeggio.

I rigurgiti e il singhiozzo sono fenomeni comuni e non sono segno di cattiva gestione.

Il numero delle evacuazioni varia naturalmente da bambino a bambino.

Il neonato può evacuare più volte al giorno (anche ad ogni pasto) o non evacuare per uno o due giorni senza che ciò rappresenti un problema.

Il colore delle feci può essere giallo o verdastro e la consistenza variabile, senza particolari significati.



IL BAMBINO

L'ittero neonatale è il colorito giallo della cute e delle mucose (occhi) che molto spesso si manifesta con diversi gradi di intensità.

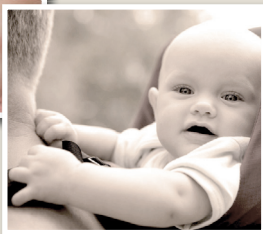
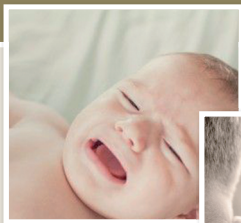
Spesso è un fenomeno fisiologico che si risolve spontaneamente; solo in casi particolari va controllato e trattato.

Nei primi giorni è normale, per il neonato, avere pustole e arrossamenti cutanei: non dovete fare nulla... spariscono spontaneamente.

La mamma che allatta può seguire una dieta libera, varia e ricca di liquidi.

Nel corso della prima settimana di vita, il peso del bambino diminuisce fino ad un massimo del 10% del suo peso alla nascita (calo fisiologico).

Nella fase successiva il peso può rimanere stazionario per alcuni giorni e può lentamente (alla fine della seconda settimana) ritornare ai valori della nascita, con un incremento medio di 120-200 grammi alla settimana.

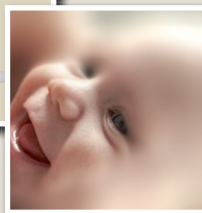


THE BABY

When the baby cries do not think that there is no milk or that they do not like milk, or that they have a “stomach ache”. The baby cries to express themselves and you must try to understand what they are trying to say: at times they want to be cuddled or there is something bothering them (position, light, temperature, etc), at other times they are tired of staying indoors and want to be taken out for a stroll. Spitting up and hiccups are common issues and not signs of poor digestion. The number of stools naturally varies from one baby to another. The baby may pass stools several times a day (also at each meal) or may not have a stool for one or two days; this is not a problem. The stools may be yellow or greenish and the consistency may vary, without any special significance. Infant jaundice is the yellow colouration of the skin and mucosa (eyes), which often appears with varying degrees of intensity. It is often a physiological phenomenon that clears up spontaneously; it only needs to be checked and treated in special cases. In the first few days, it is normal for the newborn’s skin to show pustules and reddening: nothing needs to be done, these will clear up spontaneously. When breast-feeding, the mother may follow a free, varied diet, rich in liquids. During the course of the first week of life, the baby’s weight reduces up to a maximum of 10% of its birth weight (physiological drop). Subsequently, the weight may remain steady for a few days (up to the end of the second week) and then slowly return to the birth weight, with an average increase of 120-200 g per week.

LE BÉBÉ

Si l’enfant pleure, il ne faut pas penser tout de suite qu’il n’y a pas de lait, qu’il ne l’aime pas ou qu’il a mal au ventre. L’enfant pleure pour s’exprimer, il faut donc essayer de comprendre ce qu’il veut nous dire : parfois il veut des câlins ou il a quelque chose qui le gêne (position, lumière, température, etc.), d’autres fois il est fatigué de rester à la maison et a envie d’être promené. Les régurgitations et le hoquet sont des phénomènes courants qui ne sont pas les signes d’une mauvaise digestion. Le nombre de selles varie naturellement d’un enfant à l’autre. Le nouveau-né peut évacuer les selles plusieurs fois par jour (même à chaque repas) ou ne pas les évacuer pendant un ou deux jours sans que cela représente un problème. La couleur des selles peut être jaune ou verdâtre et la consistance variable, sans que cela ne signifie rien de particulier. L’ictère néonatal est la coloration jaune de la peau et des muqueuses (yeux) qui se manifeste très souvent avec différents degrés d’intensité. Il s’agit souvent d’un phénomène physiologique qui se résout spontanément ; il ne faut le contrôler et le traiter que dans des cas particuliers. Pendant les premiers jours, il est normal que des pustules et des rougeurs apparaissent sur la peau du nouveau-né : vous ne devez rien faire... elles disparaîtront toutes seules. La maman qui allaite peut suivre un régime libre, varié et riche en liquides. Au cours de la première semaine de vie, le poids du bébé diminue jusqu’à un maximum de 10 % de son poids à la naissance (diminution physiologique). Dans la phase suivante, le poids peut rester stationnaire pendant quelques jours et revenir lentement (à la fin de la deuxième semaine) aux valeurs de la naissance, avec une augmentation moyenne de 120-200 g par semaine.

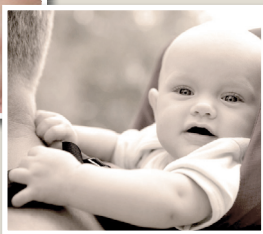
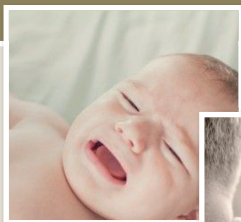


婴儿

婴儿哭泣并不代表其需要喂奶、不喜欢母乳、“肚子疼”。而是在向外界表达自己，您需要明白其试图传达的意思：有时表示需要抚爱拥抱，有时表示有令它不舒服的事物（如：位置、光和温度），有时是表示它不想呆在室内，想出去溜达。婴儿吐奶和打嗝是常见现象，不代表消化不良。每个婴儿的大便次数通常不同。婴儿一天内会多次排大便（甚至在喂奶时）或一两天内也不会排大便，这属于正常现象。婴儿的大便会呈黄色或绿色且稠度不一，这属于正常现象。婴儿黄疸是指婴儿皮肤和粘膜（眼睛）发黄的现象，症状程度通常不一。该症状通常为生理现象，会自行消失，仅需在特殊情况下需要进行检查和治疗。婴儿在出生几天内皮肤会出现脓疱和发红症状：无需担心，此为正常现象，会自行消失。哺乳期母亲可自由选择水分含量高的多样化饮食。在出生一周内，婴儿体重与出生时体重相比最多会减少 10%（生理性体重降低现象）。婴儿体重会在随后的几天内保持稳定（直到第二周结束），然后逐渐反弹至出生时体重，体重平均每周增加 120-200 克。

Младенец

Когда ребенок плачет, не нужно сразу же мучить себя мыслями о том, что нет молока или оно ему не нравится, или же у него «болит животик». Младенец плачет потому, что пытается изъясниться, а значит нужно понять, что он нам хочет сказать: иногда хочет, чтобы его полелеяли на руках, или же что-то доставляет ему беспокойство (положение, свет, температура и т.п. ...), а иногда он просто устал находиться в закрытом помещении и хочет, чтобы его вывезли на прогулку. Срывивания и икота являются обычными явлениями и не представляют собой признаков плохого пищеварения. Число опорожнений кишечника, естественно, может быть разным и существенно отличается от ребенка к ребенку. Младенец может опорожняться несколько раз на день (даже после каждого принятия пищи) или не опорожняться в течение одного-двух дней, не вызывая при этом беспокойства. Цвет кала может быть желтого или зеленоватого цвета и с разной консистенцией, без особых значений. Желтуха новорожденных (физиологическая) представляет собой желтушечное окрашивание кожи и слизистых оболочек (глаз), которое часто проявляется с разной степенью интенсивности. Чаще всего, это физиологическое явление, которое проходит само по себе без лечения; только в особых случаях требует осмотров и лечения. В первые дни жизни естественным явлением для младенца является наличие гнойничков и кожных покраснений. Такое явление не требует лечения и проходит самостоятельно. Кормящая мама может придерживаться свободной и разнообразной диеты, богатой жидкостями. В течение первой недели жизни вес младенца снижается до 10% от первоначального веса при рождении (физиологическое снижение веса). В дальнейшем вес может сохраняться неизменным несколько дней и может медленно (в конце второй недели) вернуться к величине при рождении, со средней прибавкой 120-200 грамм в неделю.



الطفل

عندما يبكي الطفل، لا ينبغي التفكير فوراً أن الحليب ليس موجوداً أو أنه لا يعجبه، أو أنه يعاني من "آلم في المعدة". يبكي الطفل للتعبير عن نفسه، لذلك يجب عليك محاولة فهم ما يقوله، وأحياناً يريد فقط أن يتم احتضانه أو لديه شيء ما يزعجه (وضعه، والضوء، ودرجة الحرارة، الخ...)، وأحياناً أخرى يكون تعب من كونه في الداخل ويريد أن يذهب في نزهة. يعتبر القيء والبهاء بشدة أمر شائع وليس علامة على سوء الهضم. يختلف بالطبع عدد مرات الإخراج من طفل إلى آخر. يمكن أن يبرز الرضيع عدة مرات في اليوم (مع كل وجبة أيضاً) أو لا يبرز لمدة لمدّة يوم أو اثنين دون أن يمثل هذا مشكلة. يمكن أن يكون لون البراز أصفر أو ضارب إلى الخضرة ويقوم بتغيير دون أن يكون هناك معنى محدد لهذا. تتمثل أعراض إرقان الأطفال حديثي الولادة في اصفرار الجلد والأغشية المخاطية (العيون) الذي غالباً ما يحدث بدرجات متفاوتة في الشدة. يعتبر في كثير من الأحيان ظاهرة فسيولوجية تحل تلقائياً، في حالات معينة فقط يجب الكشف عليه ومعالجته. في الأيام الأولى، يكون من الطبيعي ظهور بثور واحمرار في جلد الوليد: لا ينبغي أن تغفلوا شيئاً... فسوف تختفي تلقائياً. ينبغي أن تتبع الأم التي ترضع نظاماً غذائياً حراً ومتنوّعاً وغنياً بالسوائل. خلال الأسبوع الأول من العمر، يقل وزن الطفل 10% على الأكثر من وزنه عند الولادة (هبوط فسيولوجي). قد يظل الوزن ثابتاً في المرحلة التالية لعدة أيام وقد يعود ببطء في نهاية الأسبوع الثاني إلى قيم الوزن عند الولادة، مع زيادة متوسطة قدرها 120 إلى 200 جراماً في الأسبوع.

FËMIJA

Kur fëmija qan nuk duhet të mendojmë menjëherë se mungon qumështi ose se nuk i pëlqen, apo se ka "dhimbje barku". Fëmija qan për t'u shprehur dhe për këtë duhet të mundohemi të kuptojmë atë që është duke na thënë: nganjëherë ka vetëm dëshirë të përkëdhelet ose ka diçka që e bezdis (pozicioni, drita, temperatura, etj...), herë të tjera është i lodhur duke qëndruar në ambiente të mbyllura dhe dëshiron ta nxjerrin në shëtitje. Vjedhjet dhe lemza janë fenomene të zakonshme dhe nuk janë shenjë e trajtimit të keq. Numri i jashtëqitjeve ndryshon natyrisht nga fëmija në fëmijë. I porsalinduri mund të dalë jashtë disa herë në ditë (edhe në çdo vakt), ose nuk del jashtë për një ose dy ditë dhe kjo gjë nuk paraqet ndonjë problem. Ngjyra e feçes mund të jetë e verdhë ose e gjelbër dhe me fortësi të ndryshueshme, pa ndonjë kuptim të veçantë. Verdhëza e të porsalindurit është ngjyra e verdhë e lëkurës dhe e mukozave (sytë), që shpesh herë shfaqet me shkallë të ndryshme intensiteti. Shpesh është një fenomen fiziologjik që zgjidhet vetvetiu; vetëm në raste të veçanta duhet të kontrollohet dhe të trajtohet. Në ditët e para është normale, për të porsalindurin, që të ketë puçrra me qelb dhe skuqje të lëkurës: nuk duhet të bëni asgjë... ato zhduken vetvetiu. Nëna që ushqen me gji mund të ndjekë një dietë të lirë, të larmishme dhe të pasur me lëngje. Gjatë javës së parë të jetës, pësia e fëmijës zvogëlohet maksimumi deri në maksimumi 10% të peshës së tij të lindjes (rënie fiziologjike). Në fazën e mëtejshme pësia mund të mbetet e pandryshueshme për disa ditë dhe mundet ngadalë (në fund të javës së dytë) të rikthehet në vlerat e peshës së lindjes, me një rritje mesatare prej 120-200 gram në javë.

COPILUL

Când bebelușul plânge, nu trebuie gândit că nu-i place laptele sau nu are lapte suficient, sau că-l doare burtica. Plânsul este modul prin care sugarul se exprimă și deci este necesar ca dumneavoastră să înțelegeți ce „spune”; uneori vrea numai să fie luat în brațe sau îl deranjează ceva (poziția, lumina, temperatura etc...), alteori este sătul să stea în casă și vrea să iasă la plimbare. Regurgitarea și sughițul sunt fenomene obișnuite la sugari și nu indică probleme de digestie. Numărul scaunelor diferă, bineînțeles, de la un bebeluș la altul. Sugarul poate defeca de mai multe ori pe zi (chiar și după fiecare masă) sau este la fel de posibil să nu aibă nicio evacuare intestinală timp de una sau două zile, fără ca acest lucru să indice o problemă. De asemenea, materia fecală poate fi galbenă sau verzuie și poate avea o consistență diferită, fără ca aceste variații să aibă o semnificație deosebită. Icterul neonatal se manifestă prin colorarea în galben a pielii și mucoaselor (ochii) unui nou-născut, cu gradații mai mult sau mai puțin intense. Deseori, acesta rămâne o stare fiziologică, ce se rezolvă spontan, fiind tratat și controlat numai în cazuri deosebite. În primele zile de la naștere se poate întâmpla ca bebelușul să aibă coșuri sau pielea înroșită: nu trebuie să faceți nimic... toate acestea dispar de la sine. Mama care alăptează poate urma o dietă normală, variată și bogată în lichide. În prima săptămână de viață, greutatea copilului se reduce cu maxim 10% din greutatea pe care o avea la naștere (slăbire fiziologică). În faza succesivă, greutatea poate staționa câteva zile, apoi va reveni încet (la sfârșitul celei de-a doua săptămâni) la greutatea inițială; în continuare, greutatea bebelușului va crește, în medie, cu 120-200 grame pe săptămână.

ਬੱਚਾ

ਜੇ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ “ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ” ਹੈ। ਜਦ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਲਾਡ ਜਾਂ ਨਿੱਘ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਤਾਪਮਾਨ ਆਦਿ) ਉਸਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਚੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਘੁਮਾਉਣ ਲਈ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਏ। ਖੁੱਕ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਹਿਚਕੀ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ) ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਉਸਨੂੰ ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਵੇ, ਇਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਤਲਬ ਦੇ, ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪੀਲਿਏ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਸਿਰਫ ਇਸਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮੁਹਾਸੇ ਅਤੇ ਲਾਲ੍ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ: ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 10% ਤਕ ਦੀ ਕਮੀ (ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਮੀ) ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ (ਦੂਜੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ) ਵਜ਼ਨ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਜਨਮ ਵਾਲੇ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਜ਼ਨ ਵਿਚ ਹਰ ਹਫਤੇ 120 ਤੋਂ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

بچہ

جب بچہ روئے تو یہ نہ خیال کریں کہ پستان میں دودھ نہیں ہے یا بچے کو دودھ پسند نہیں ہے، یا اس کو 'پیٹ میں درد' ہے۔ بچہ اپنی ذات کا اظہار کرنے کے لیے روتا ہے اور آپ کو یہ سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ وہ کیا کہنے کی کوشش کر رہا ہے: بسا اوقات وہ چاہتا ہے کہ اسے گود میں لیا جائے یا کوئی چیز (وضوح، روشنی، درجہ حرارت، وغیرہ) اسے پریشان کر رہی ہوتی ہے، دوسرے اوقات میں وہ اندر رہ کر ٹھیک گیا ہوتا ہے اور چاہتا ہے کہ اسے گھمانے کے لیے باہر لے جایا جائے۔

رال بہنا اور بچکی آنا عام مسائل ہیں اور یہ نقص بھم کی نشانیاں نہیں ہیں۔ پاخانے کی تعداد بھی فطری طور پر ایک بچے سے دوسرے بچے میں مختلف ہوتی ہے۔

بچہ ایک دن میں کئی بار (برکھانے کے وقت بھی) پاخانہ کر سکتا ہے یا ہو سکتا ہے ایک یا دو دن تک پاخانہ ہی نہ کرے؛ یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

پاخانے کا رنگ پیلا یا زردی مانل ہو سکتا ہے اور اس کا توافق مختلف ہو سکتا ہے، جس کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی ہے۔

شیر خوار بچے میں جلد اور غشائے مخاطی (آنکھوں) کا رنگ بدل کر پیلا ہو جانا یرقان ہے، جو اکثر مختلف درجے کی شدت کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔ یہ ایک نفسیاتی مظہر ہوتا ہے جو جبلی طور پر ختم ہو جاتا ہے۔ صرف خاص معاملوں میں اسے چیک اور اس کا علاج کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ابتدائی چند دنوں میں، نو مولود بچے کی جلد پر چھالے اور سرخی ہونا عام سی بات ہے؛ کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے، یہ جبلی طور پر ختم ہو جائیں گے۔

دودھ پلاتے وقت، ماں مائعات سے بھر پور، ایک آزاد، متنوع غذا لے سکتی ہے۔

زندگی کے پہلے ہفتے کے دوران، بچے کا وزن پیدائش کے وقت والے اس کے وزن سے زیادہ زیادہ سے 10% تک کم ہوتا ہے (عضویاتی گراؤ)۔

اس کے بعد، چند دنوں تک (دوسرے ہفتے کے اختتام تک) وزن جوں کا توں رہ سکتا ہے اور پھر دھیرے دھیرے پیدائش کے وقت والے وزن پر واپس لوٹتا ہے، اوسط اضافہ 120-200 گرام فی ہفتہ ہوتا ہے۔

BEBEK

Bebek ağladığı zaman, süt gelmediğini ya da sütü sevmediğini veya "midesinin ağrıdığını" düşünmeyin. Bebekler, kendini ifade etmek için ağlar ve ne söylemeye çalıştığını anlamaya çalışmalısınız: zaman zaman kucaklanmak isterler ya da canını sıkan birşey vardır (pozisyonu, ışık, sıcaklık, vb), diğer zamanlarda da kapalı mekanda kalmaktan bıkmıştır ve gezmek için dışarı çıkarılmak istiyordur. Kusmalar ve hıçkırıklar, alışılagelmiş durumlardır ve az sindirimini işareti değildir. Dışkılama sayısı, doğal olarak bir bebekten diğerine değışiklik gösterir. Bebekler, günde birkaç defa (her öğünde de) dışkılayabilir ya da bir veya iki gün dışkılayamayabilir; bu, bir sorun değildir. Dışkılar, sarı ya da yeşilimsi renkte olabilir ve kıvamı, özel bir anlamı olmadan, değışiklik gösterebilir. Bebeklerdeki sarılık, yoğunluk dereceleri değışerek sıklıkla görülen, cildin ve mukozanın (göz) sarı renkte olmasıdır. Sıklıkla kendiliğinden geçen fizyolojik bir olaydır; sadece kontrol edilmesi ve özel durumlarda tedavi edilmesi gerekir. İlk birkaç günde, yenidoğan cildinin kabartılı olması ve kızarması normaldir: herhangi birşey yapılması gerekmez, bunlar kendiliğinden geçecektir. Emzirme sırasında, anne doğal, çeşitli, sıvı yönünden zengin bir diyet takip edebilir. Ömrünün ilk haftası süresince, bebeğin ağırlığı doğum kilosunun maksimum %10'una kadar düşer (fizyolojik düşüş). Daha sonra, ağırlık birkaç gün (ikinci haftanın sonuna kadar) sabit kalabilir ve sonrasında, haftada ortalama 120-200 gr.'lık bir artış ile, doğum ağırlığına yavaş bir şekilde geri döner.



PRIME CURE

Il moncone ombelicale si secca e cade spontaneamente entro 15 giorni; per facilitare la caduta va tenuto il più possibile asciutto. Può essere avvolto in garza con piccole quantità di alcol denaturato (anche più volte al giorno); l'utilizzo di altri prodotti deve essere consigliato dal pediatra.

Quando lavate il bambino, cercate di lasciare asciutta la zona dell'ombelico. Dopo la caduta del moncone ombelicale è possibile fare il primo bagnetto.

L'ambiente per il vostro bambino è confortevole a 18°-20°, come per gli adulti; attenzione a non coprirlo troppo. E' consigliato far dormire il bambino a pancia in su, senza però la necessità di immobilizzarlo con contenitori rigidi; è meglio usare un materasso non troppo morbido, senza utilizzare il cuscino.

Non fumate in presenza del bambino e non tenetelo in ambienti dove si fuma.



PRIMARY CARE

The umbilical cord stump dries up and drops off spontaneously within 15 days; to make this easier, it should be kept as dry as possible. It may be kept wrapped in gauze applied with small amounts of denatured alcohol (up to several times a day); consult your paediatrician before using any other products. When you sponge the baby, try to keep the umbilical area dry. You can give the baby its first bath after the umbilical cord stump has dropped off. A room temperature of 18° - 20° is comfortable for the baby, just as it is for adults; avoid covering the baby too much. The babies should sleep on their back, without however keeping them immobile with rigid containers; use a mattress that is not too soft and do not use a pillow. Do not smoke around the baby and do not leave the baby in a room where people smoke.

LES PREMIERS SOINS

Le cordon ombilical va sécher et tomber spontanément dans les 15 jours ; pour faciliter sa chute, il faut le maintenir le plus possible au sec. Vous pouvez l'entourer d'une compresse avec de petites quantités d'alcool dénaturé (même plusieurs fois par jour) ; l'utilisation d'autres produits doit être conseillée par le pédiatre. Quand vous lavez votre bébé, essayez de garder au sec la zone de l'ombilic. Après la chute du cordon, il sera possible de faire prendre au bébé son premier bain. La température ambiante confortable pour votre enfant est de 18° - 20°, comme pour les adultes ; faites attention à ne pas trop le couvrir. Il est conseillé de faire dormir le bébé sur le dos, sans l'immobiliser avec des éléments rigides ; il convient de ne pas utiliser d'oreiller, et de l'installer sur un matelas qui ne soit pas trop souple. Ne fumez pas en présence de l'enfant et ne le gardez pas dans une pièce où l'on fume.

初期护理

脐带残端会在 15 天内自行干燥和脱落，为尽早使脐带残端脱落，应尽量保持其干燥。应使用含少量工业酒精的纱布包裹（可一天数次），其它产品使用前，请咨询您的儿科医生。在用海绵擦拭婴儿时，应尽量保持脐带部位干燥。在脐带残端脱落后，您可对婴儿进行第一次洗澡。儿童的适宜室温为 18° - 20°，与成人的适宜室温一样，切勿给婴儿盖得过多。婴儿应平躺入睡，无需将其放入固定的刚性容器（摇篮）内，婴儿不要躺在太软的床垫上，勿使用枕头。切勿在婴儿周围吸烟，也切勿将孩子置于吸烟室内。



العلاجات الأولية

تجف بقايا الحبل السري وتسقط خلال 15 يومًا؛ لتسهيل سقوطه يجب لفه في ضمادة جافة قدر الإمكان. يمكن لفه في ضمادة تحتوي على كميات صغيرة من الكحول المقطر (أكثر من مرة يوميًا أيضًا) لا ينبغي استخدام مواد أخرى دون استشارة الطبيب. عند إجراء حمام للطفل، حاولوا ترك منطقة السرة جافة. بعد سقوط باقي الحبل السري، يكون من الممكن عمل الحمام الأول. درجة حرارة المكان المناسبة للطفل ما بين 18-20 درجة مئوية، مثل الراشدين، احرص على عدم المبالغة في تغطيته. من المستحسن جعل الطفل ينام على ظهره، دون الحاجة إلى تقييد حركته بموانع صلبة. من الأفضل استخدام مرتبة (فراش) ليست طرية أكثر من اللازم، دون استخدام وسادة. لا تدخن أثناء وجود الطفل، ولا تضعه في أماكن متاح بها التدخين.

KUJDESET E PARA

Cungu i kërthizës thahet dhe bie vetvetiu brenda 15 ditësh, për të lehtësuar rënien kërthiza duhet mbajtur sa më shumë që të jetë e mundur e thatë. Ajo mund të mbështillet me garzë me sasi të vogla alkooli të denaturuar (edhe disa herë në ditë); përdorimi i produkteve të tjera duhet të këshillohet nga pediatri. Kur lani fëmijën, përpikuni të lini të thatë zonën e kërthizës. Pas rënies së cungut të kërthizës mund t'i bëni banjën e parë. Ambienti për fëmijën tuaj është i rehatshëm në temperaturën 18° - 20°, ashtu si për të rriturit; kujdes mos e mbulonit shumë. Është e këshillueshme që ta vini fëmijën të flejë me bark sipër, pa qenë nevoja ta bllokoni me gjëra të ngurta rreth e qark; është më mirë të përdorni një dyshek jo shumë të butë, pa përdorur jastëkun. Mos pini duhan në prani të fëmijës dhe mos e mbani në ambiente ku pihet duhani.

PRIMELE ÎNGRIJIRI

Ciotul ombilical se usucă și cade singur în maxim 15 zile de la naștere; pentru a facilita căderea sa, trebuie păstrat cât mai uscat. Poate fi înfășurat în tifon, cu puțin alcool denaturat (chiar și de mai multe ori pe zi), în timp ce folosirea altor produse trebuie să fie autorizată de medicul pediatru. Până la căderea ciotului ombilical, la spălarea bebelușului încercați să mențineți uscată zona din jurul ombilicului. După cădere, se poate face prima baie. Temperatura care se recomandă în camera copilului este cuprinsă între 18° și 20° C, ca și pentru adulți, acoperirea excesivă a bebelușului nefiind un lucru pozitiv. Se recomandă ca bebelușul să doarmă cu burtica în sus, fără a-l imobiliza cu obiecte rigide; pentru somn, este mai bună o saltea nu prea moale, fără pernă. Fumatul în apropierea bebelușului este interzis, ca și introducerea copilului în încăperi pline de fum.



ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਨਾਭੀ-ਨਾਭੀ (ਪੁੰਨੀ) ਦਾ ਮੁੱਢ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੱਟੀ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉੱਪਰ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਡਿਨੇਚਰਡ ਸਪਿਰਿਟ (ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਕ) ਲਾਉ; ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਥੋੜੀ ਨੂੰ ਸਪੰਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੁੰਨੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁੰਨੀ ਦੀ ਨਾਭ ਸੁੱਕ ਕੇ ਡਿੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ 18° ਤੋਂ 20° ਤਾਪਮਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ; ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੱਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ; ਗੱਦਾ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੋਕੀ ਤਮਾਕੂ ਪੀਂਦੇ ਹੋਣ।

ابتدائی نگہداشت

ਨਾਭੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠੀਕ ਢੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ اندر جبلی طور پر گر جاتا ہے؛ اسے آسان تر بنانے کے لیے، اسے زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک خشک رکھنا چاہیے۔ اسے مقلوب الکحل کی معمولی سی مقدار لگا کر (دن میں کئی بار تک) سوتی پٹی میں لپٹا ہوا رکھا جا سکتا ہے؛ کوئی دیگر پروڈکٹس استعمال کرنے سے پہلے اپنے معالج اطفال سے رجوع کریں۔

جب آپ بچے کو گیلے کپڑے سے پونچھیں تو، ناز والے حصے کو خشک رکھنے کی کوشش کریں۔ بچے کی ناک کا ٹھنڈھ گر جانے کے بعد آپ اسے پہلا غسل دے سکتے ہیں۔

20° - 18° درجہ حرارت بچے کے لیے سکون بخش ہے، جس طرح یہ بالغوں کے لیے ہے؛ بچے کو بہت زیادہ ڈھک کر رکھنے سے پرہیز کریں۔ بچوں کو اپنی پیٹھ کے بل سونا چاہیے، تاہم سخت کنٹینرز کے ساتھ انہیں ساکت نہ رکھا جائے؛ ایسا گدا استعمال کریں جو بہت زیادہ نرم نہ ہو اور تکیہ استعمال نہ کریں۔

بچے کے آس پاس سگریٹ نوشی نہ کریں اور بچے کو ایسے کمرے میں نہ چھوڑیں جہاں لوگ سگریٹ پیتے ہوں۔

TEMEL BAKIM

Göbek kordonu kurur ve 15 gün içinde kendiliğinden düşer; bunu kolaylaştırmak için, mümkün olduğunca kuru tutulmalıdır. Az miktarda mavi ispirotolu sargı, bezi (günde birkaç defaya kadar) ile sarılı durumda tutulabilir; herhangi bir başka ürün kullanmadan önce, çocuk doktorunuza danışın. Bebeğinizi süngerle yıkarken, göbek bölgesini kuru tutmaya çalışın. Bebeğinizin ilk banyosunu, göbek bağı düştükten sonra, yaptırabilirsiniz. Yetişkinler için olduğu gibi, 18° - 20°'lik bir oda sıcaklığı bebeğiniz için uygundur; bebeğinizin üzerini çok fazla örtmekten kaçının. Bebekler, sert malzemeler ile hareketsiz tutulmadan, sırtüstü yatmalıdır; çok yumuşak olmayan bir yatak kullanın ve yastık kullanmayın. Bebeğinizin yanında sigara içmeyin ve bebeğinizi insanları sigara içtiği bir odada bırakmayın.



ALLATTAMENTO

Le 5 regole per un buon allattamento

1. La mamma si mette comoda e rilassata.
2. Il bambino è appoggiato a contatto con la madre, pancia contro pancia, la testa allineata con il tronco e le gambe.
3. La mamma porge il seno in modo che il bambino prenda in bocca non solo il capezzolo, ma anche gran parte dell'aureola.
4. La bocca del bambino è ben aperta, il mento tocca il seno e il labbro inferiore è estroflesso (girato in fuori).
5. Durante la suzione le guance non si incavano, ma sono gonfie.



BREAST-FEEDING

Five rules for correct breastfeeding

1. The mother should be comfortable and relaxed.
2. The baby should be placed in contact with the mother, with the stomach against her stomach, the head aligned with the body and the legs.
3. The mother should position the breast in such a way that the baby takes not only the nipple but also a large part of the areola into its mouth.
4. The baby's mouth should be wide open, with the chin touching the breast and the lower lip turned outwards.
5. While the baby sucks, the cheeks do not sink in but puff up.

L'ALLAITEMENT

5 conseils pour bien allaiter

1. La maman s'installe dans une position confortable et décontractée.
2. Le bébé est appuyé contre sa mère, ventre contre ventre, la tête alignée avec le tronc et les jambes.
3. La maman donne le sein de manière à ce que l'enfant prenne dans sa bouche non seulement le mamelon, mais aussi une grande partie de l'aréole.
4. La bouche de l'enfant est bien ouverte, son menton touche le sein et la lèvre inférieure est retournée vers l'extérieur.
5. Pendant la succion, les joues sont gonflées et ne doivent pas se creuser.

母乳喂养

正确母乳喂养五法

1. 母亲应处于舒适和放松状态。
2. 母亲应把孩子抱在怀里，让婴儿腹部贴着母亲的腹部，让婴儿的头、身和腿伸直。
3. 母亲应保持正确的乳房喂养姿势：让婴儿既能吮吸到乳头又能吮吸到大部分乳晕。
4. 婴儿应张大嘴，下颚触及乳房，下唇外翻。
5. 婴儿吮吸母乳时，其面颊应鼓起，而不是凹陷。



الرضاعة

القواعد الخمس للرضاعة الصحيحة

1. تجلس الأم في وضع مريح ومسترخ.
2. يتم وضع الطفل ملامسا للأم، والبطن أمام البطن، والرأس محاذاة للذراع والساقين.
3. تضع الام ثديها بحيث يأخذ الطفل في فمه ليس الحلمة فقط، بل أيضا جزء كبير من الهالة حولها.
4. يكون فم الطفل مفتوحا تماما، وذقنه يلامس الثدي والشفة السفلى متجهه للخارج.
5. أثناء مص الحليب لا تمتلئ الوجنات، ولكنها تكون منتفخة.

USHQIMI ME GJI

5 rregulla për një ushqim të mirë me gji

1. Nëna rri në mënyrë të rehatshme dhe të qetë.
2. Fëmija është i mbështetur në kontakt me nënën, bark me bark, koka në vijë me trupin dhe këmbët.
3. Nëna i jep gjirin në mënyrë që fëmija të marrë në gojë jo vetëm thithën, por edhe pjesën më të madhe të aureolës.
4. Goja e fëmijës është e hapur mirë, mjekra prek gjoksin dhe buza e poshtme është e hapur nga jashtë.
5. Gjatë thithjes faqet e fëmijës nuk zgavrohen, por janë të fryra.

ALĂPTAREA

Cele 5 reguli pentru un alăptat corect

1. Mama trebuie să aleagă un loc care să-i ofere comoditate și relaxare.
2. Sugarul trebuie așezat în contact cu mama, cu burtica pe burtica ei și capul drept, aliniat cu trunchiul și picioarele.
3. Punerea copilului la sân se va face astfel încât mama să introducă în gura sugarului nu numai mamelonul, ci și o bună parte din areolă.
4. Când gura sugarului este bine deschisă, bărbia trebuie să atingă sânul iar buza de jos trebuie să fie îndoită în afară.
5. În timpul suptului, obrații trebuie să fie tot timpul umflați.



ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ 5 ਨਿਯਮ

1. ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਤਣਾਉ-ਮੁਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਛੋਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਉਸਦੇ ਧੜ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੀਧ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ ਚੂਚੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਲਵੇ ਬਲਕਿ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਵੇ।
4. ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਦੁੱਧੀ ਨੂੰ ਛੋਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬਾਹਰ ਵਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਗੱਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਬਲਕਿ ਫੁੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦودھ ਪਲਾਨਾ

صحیح طریقے سے دودھ پلانے کے پانچ اصول

1. ماں کو پراطمینان اور پرسکون ہونا چاہیے۔
2. بچے کو ماں کے رابطے میں رکھا جائے، نیز اس کا پیٹ اس کی پیٹ کے بالمقابل ہو، سر جسم اور ٹانگوں کی سیدھ میں ہو۔
3. ماں کو اپنی پستان کو اس طریقے سے رکھنا چاہیے کہ بچہ صرف سرپستان ہی نہیں بلکہ بالہ کے ایک بڑے حصے کو اپنے منہ میں لے لے۔
4. بچے کا منہ چوڑائی میں کھلنا چاہیے، نیز نھڈی پستان کو چھو رہی ہو اور نچلا ہونٹ اس کے باہر کی سمت مڑ جائے۔
5. جب بچہ چوسے تو، گال پچکین نہیں بلکہ پھول جائیں۔

EMZIRME

Düzgün bir emzirme için 5 kural

1. Anne, rahat ve huzurlu olmalıdır.
2. Bebek, karnı annenin karnına değecek şekilde, başı gövdesi ve bacaklar ile hizalı olarak, anne ile temas halinde yerleştirilmelidir.
3. Anne, bebek ağzının içine sadece meme ucunu değil aynı zamanda meme başı çevresinin büyük bir kısmını alacak şekilde, memesini yerleştirilmelidir.
4. Bebeğin ağzı, çenesi memeye değecek ve alt dudağı dışı doğru dönük olacak şekilde, tam açık olmalıdır.
5. Bebek emerken, yanaklar gömük olmaz ancak şişer.

POSIZIONI DELL'ALLATTAMENTO

SEDUTA



BREAST-FEEDING POSITIONS

SEATED (CRADLE HOLD)

LES POSITIONS DE L'ALLAITEMENT

ASSISE

母乳喂养姿势

坐式（摇篮式）

Положения при грудном вскармливании

Положение сидя

أوضاع الرضاعة
تكون الأم جالسة

POZICIONET E DHËNIES SË GJIRIT

ULUR

POZIȚII RECOMANDATE PENTRU ALĂPTARE

LEAGĂN

ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ

ਬੈਠ ਕੇ (ਪੰਘੂੜੇ ਵਾਲੀ ਪਕੜ)

دودھ پلانے کی وضع

بیٹھ کر (گود میں لے کر)

EMZIRME POZISYONLARI

OTURARAK (BEŞİK TUTUŞU)

POSIZIONI DELL'ALLATTAMENTO

A RUGBY



BREAST-FEEDING POSITIONS

FOOTBALL-HOLD

LES POSITIONS DE L'ALLAITEMENT

BALLON DE RUGBY

母乳喂养姿势

抱球式

Положения при грудном вскармливании

Положение «регби»

أوضاع الرضاعة
على طريقة "الرجبي"

POZICIONET E DHËNIES SË GJIRIT

SI NË LOJËN "RUGBY"

POZIȚII RECOMANDATE PENTRU ALĂPTARE

MINGE DE FOTBAL

ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ

ਫੁਟਬਾਲ ਵਾਲੀ ਪਕੜ

دودھ پلانے کی وضع

فٹبال کی طرح پکڑ کر

EMZIRME POZISYONLARI

FUTBOL-TUTUŞU

POSIZIONI DELL'ALLATTAMENTO

DISTESA



BREAST-FEEDING POSITIONS

SIDE-LYING

LES POSITIONS DE L'ALLAITEMENT

ALLONGÉE

母乳喂养姿势

側臥式

Положения при грудном вскармливании

Положение лежа

أوضاع الرضاعة
تكون الام في وضع التمدد

POZICIONET E DHËNIES SË GJIRIT

SHTRIRË

POZIȚII RECOMANDATE PENTRU ALĂPTARE

CULCAT

ढाडी चुंयाउिष्ट लयी पुन्नीसनं

ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ

دودھ پلانے کی وضع

پہلو کے بل لیٹ کر

EMZIRME POZISYONLARI

YAN YATIŞ

OPIU2014_44

OTTOBRE 2014

Staff Ricerca e Innovazione
Servizio mediazione linguistico-culturale
Tel. 0522 335217-335764

Stampa L'OLMO Montecchio Emilia - RE

studio dana comunicazione e immagine



ausl.re.it



facebook.com/AuslRE



twitter.com/Ausl_RE



youtube.com/user/AuslReggioEmilia