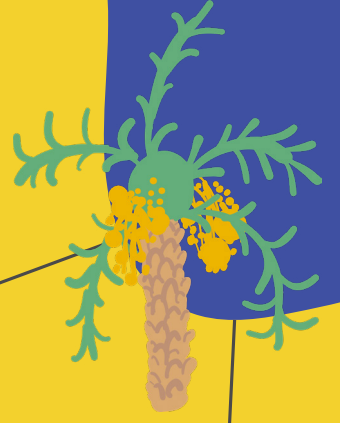




للعربية اضغط هنا

حزمة الوالدين

نصائح عملية. إرشادات موثوقة. انطلاق أقوى

THE PARENT PACK

[For English click here](#)

PRACTICAL TIPS. TRUSTED ADVICE. A STRONGER START.



Led by

هيئة
أبوظبي
للطفولة
والبحر



Abu Dhabi
Early
Childhood
Authority

Part of



Visionary partner



Energy partner



Health partner



جدول المحتويات

3	رسالة ترحيبية
4	رحلة الوالدية
8	الصحة والتغذية
18	الحفاظ على سلامة طفلك في دولة الإمارات
21	التعليم المبكر
24	الوالدية الإيجابية



أولياء الأمور الأعزاء،

نهنئكم على بدء رحلتكم في عالم الوالدية. سواء كنتم تحتفلون بقدوم مولود جديد أو تربون طفلاً صغيراً فضولياً، نعلم أن هذه السنوات مليئة بالفرح والاستكشاف، وأحياناً بالكثير من الأسئلة. صممت «حزمة الوالدين» من أجلكم - من أجل كل أم وأب، لتكون دليلكم الموثوق الذي يوجهكم ويدعمكم ويلهمكم خلال السنوات الأولى من حياة طفلكم.

ستجدون في هذه الحزمة نصائح عملية وإرشادات من خبراء في مجالات متعددة، بدءاً من العناية بصحة ورفاهية الأطفال، والحفاظ على سلامتهم، ودعمهم أثناء تعلمهم، ووصولاً إلى تعزيز الروابط الأسرية، حيث تقدم هذه الحزمة مجموعة أدوات تمكنكم من توفير أفضل بداية لأطفالكم.

مع أطيب التمنيات، ، ،
فريق هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة



رحلة الوالدية الرائعة: السنوات الثماني الأولى من حياة طفلك



كونك أباً أو أماً لطفل صغير هو إحدى أعظم مغامرات الحياة. فمنذ ولادته وحتى سن الثامنة، لا تقتصر مهمتك على رعايته فحسب، بل تشمل أيضاً بناء عقله وتحديد مستقبله.

أفضل استثمار في حياتك

إن الحب والرعاية اللذان تقدمهما لطفلك اليوم يعودان عليك وعلى طفلك بفوائد مذهلة، حيث تظهر الدراسات أن كل درهم يستثمر في مرحلة الطفولة المبكرة يحقق عائداً يصل إلى 22.40 درهماً مدى الحياة، ما يساهم في تقليل المشكلات التعليمية والصحية والسلوكية لاحقاً.

أنت لا تربي طفلاً فحسب، بل تصنع قائداً للمستقبل.

يا لها من تجربة رائعة.

إليك بعض الحقائق المذهلة: يكتمل 90% من دماغ طفلك بحلول سن الخامسة. هذا يعني أن كل قصة ترويها له قبل النوم، وكل لعبة «غميضة» تلعبها معه، وكل محادثة تجريها تساهم في تكوين ملايين الوصلات العصبية في دماغه الذي لا يزال في طور النمو.

وبحلول سن السادسة، تصل الحصيلة اللغوية لمعظم الأطفال لحوالي 10,000 كلمة، وقد اكتسبوا جميع هذه الكلمات من خلال محادثاتكم اليومية، وتوضيحاتكم، وإجاباتكم على أسئلتهم التي لا تنتهي.

محبتك هي مصدر قوتهم الخارقة

كل عناق، وكل توضيح يتسم بالصبر، وكل لحظة اهتمام تعد بمثابة استثمار في نجاح طفلكم. فالأطفال الذين يشعرون بالحب والدعم منذ الصغر يكونون أكثر تفوقاً دراسياً، وأفضل صحة، وأكثر قدرة على تكوين علاقات متينة، وأكثر ثقة بأنفسهم عند البلوغ.

لكن أولاً... اعتن بنفسك



الحمل أو تناول المكملات الغذائية الخاصة بما بعد الولادة التي تحتوي على الحديد (لتعويض فقدان الدم)، وفيتامين د (لدعم الحالة المزاجية وتعزيز المناعة)، وأحماض أوميغا-3 (DHA) (لتعزيز صحة الدماغ وتقليل خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة)، بالإضافة إلى الكالسيوم والكولين (لدعم الوظائف الإدراكية)، حيث يؤدي جسديك جهد مدهل للتعافي وتغذية إنسان آخر - لذا امنحيه التغذية المناسبة.

اخلدي إلى النوم كلما سنحت لك الفرصة: قد يكون النوم صعباً في ظل وجود مولود جديد، لكن أخذ قيلولة قصيرة هو أمر مفيد جداً. حاولي أن ترتاحي عندما ينام طفلك، وتذكري أنه إذا لم تكوني بخير، فلن يكون طفلك بخير أيضاً. لذا، اعتبري النوم وسيلة للعناية بطفلك، وليس فقط لنفسك. يمكنك، على سبيل المثال، القيام بشفط الحليب خلال النهار، ليتمكن الأب من إرضاع الطفل بواسطة زجاجة الرضاعة أثناء الليل.

الصحة النفسية: حاولي أن ترتاحي عندما ينام طفلك. وتذكري: إذا لم تكوني بخير، فلن يكون طفلك بخير أيضاً. اعتبري النوم وسيلة للعناية بطفلك، تماماً كما هو مهم لصحتك. على سبيل المثال، يمكن للأب أن تقوم بشفط الحليب خلال النهار، ليتمكن الأب من إرضاع الطفل بواسطة الزجاجة خلال الليل. من المهم الحفاظ على علاقاتك الاجتماعية والتواصل مع الآخرين بشأن ما تشعرين به. اسمحي لهم بدعمك إذا كان بإمكانهم ذلك، فأنت لست وحدك، وهناك من يمكنه مساعدتك.

أن تصبح أماً أو أمماً، هو رحلة استثنائية مليئة بالفرح والحب والدهشة، لكنها تتطلب أيضاً طاقة وصبراً وقدرة على التحمل، فالاهتمام بصحتك النفسية لا يعود بالنفع عليك فحسب، بل يساعدك على بناء علاقة قوية مع طفلك والاستمتاع برحلة الوالدية.

التغذية من أجل التعافي والحصول على الطاقة: تحتاج الأمهات المرضعات إلى زيادة في السعرات الحرارية اليومية بمقدار 340-400 سعرة حرارية (ليصل الإجمالي إلى 2000-2800 سعرة حرارية) عن فترة ما قبل الحمل، إلى جانب الحصول على العناصر الغذائية الضرورية للشفاء وتعزيز إنتاج الحليب. وتشير الأبحاث إلى أن الأمهات الجدد غالباً ما يعانين من نقص حاد في العناصر الغذائية الرئيسية، حيث أظهرت الدراسات أن العديد من النساء يستهلكن بعد الولادة أقل من 35% من الكميات الموصى بها للحديد، وفيتامين د، حمض الفوليك - وهي المغذيات الأكثر أهمية للحصول على الطاقة والتعافي.

ركزي على تناول الأطعمة الكاملة الغنية بالعناصر الغذائية، مثل البروتينات الخالية من الدهون في كل وجبة (لإصلاح الأنسجة)، والفواكه والخضروات الملونة (للحصول على مضادات الأكسدة)، والحبوب الكاملة (لإمداد الجسم بالطاقة)، والدهون الصحية مثل سمك السلمون والأفوكادو. ولترطيب الجسم، يجب على الأمهات المرضعات شرب ما لا يقل عن 16 كوباً (3.8 لترًا) من السوائل يومياً - مع الحرص على شرب كوب من الماء في كل مرة ترضعين فيها طفلك.

يمكن أن يصيب اكتئاب ما بعد الولادة كل من الأمهات

كما يُوصى بمواصلة تناول الفيتامينات المخصصة لفترة

فهم هذه التحديات هو الخطوة الأولى للتعامل معها، لأنها ليست علامات على الفشل أو الضعف، بل هي إشارات تدل على أنك تمر بظروف صعبة، وأن عقلك وجسدك يطلبان الدعم.

الاهتمام بالصحة النفسية ليست رفاهية في رحلة الأبوة والأمومة، بل هي ضرورة.

والآباء. بالنسبة للأمهات، غالباً ما يرتبط سبب الإصابة بالتغيرات الهرمونية ومتطلبات رعاية المولود الجديد، بينما قد تؤدي التغيرات الحياتية الكبيرة لدى الآباء -مثل المسؤوليات الجديدة، وقلة النوم، والضغط المالية- إلى الإصابة بهذا الاكتئاب. المهم هو أن اكتئاب ما بعد الولادة عرض شائع جداً ويمكن علاجه، وطلب الدعم في وقت مبكر يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً لك ولأسرتك.

غالباً ما يطغى الحديث عن الاكتئاب على قلق الوالدين في المناقشات المتعلقة بالصحة النفسية بعد الولادة، رغم أن القلق أمر شائع وقد يؤثر أيضاً بشكل كبير على الصحة النفسية. يمكن أن يكون القلق عاماً أو بسبب شيء محدد، لكن يجب الإشارة إلى أن الشعور ببعض القلق هو أمر طبيعي. لكن إذا أصبح القلق مستمراً، أو غير منطقي، أو يؤثر على الحياة اليومية، فهنا يجب طلب الدعم.

التربية الوالدية رحلة لا تتوقف، فالضغوط الجسدية والنفسية والعاطفية، لا سيما في السنوات الأولى، قد تؤدي إلى الشعور بالإرهاق والاحتراق النفسي الذي يتجاوز مجرد الشعور بالتعب، بل حالة من التوتر والاستنزاف المزمن، والتي تتفاقم غالباً بسبب غياب الدعم أو التوقعات غير الواقعية المرتبطة بدور الوالدين.

وغالباً ما يؤدي الانتقال إلى عالم الوالدية إلى تغيير نظرتك لنفسك، فبينما تكتسب دوراً جديداً ومهماً، تتغير شخصيتك في الوقت نفسه.

يشعر العديد من الآباء والأمهات بأنهم «فقدوا أنفسهم» بعد إنجاب الأطفال. هذا شعور طبيعي، ولكن تجاهله قد يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا أو الاكتئاب على المدى البعيد.



هل تحتاج إلى مساعدة؟ تواصل معنا.

زوجك/زوجتك: الأبوة والأمومة مسؤولية مشتركة. تقاسما الأدوار، وتواصلوا بصدق، وكونا سنداً لبعضكما البعض، فالاعتماد على بعضكما قوة وليس ضعف.



الأسرة والأصدقاء: طلب المساعدة هو دليل على الذكاء لا الضعف. أشرك من تحبهم في رعاية الطفل، أو تحضير الوجبات، أو أداء المهام المنزلية؛ فتربية الطفل هي مسؤولية جماعية.



مجتمعك المحلي: تعد مجموعات الآباء والأمهات، والدورات التحضيرية لما قبل الولادة، والمجموعات المجتمعية وسائل متميزة للتواصل، وتكوين علاقات، والحصول على الدعم اللازم، فضلاً عن أن المجتمعات الإلكترونية قد تكون مفيدة بالقدر نفسه.



أخصائيو الرعاية الصحية: هل تشعر بالقلق أو الحزن أو الإرهاق؟ يمكن لطبيبك مساعدتك في التعامل مع هذه المشاعر وتوجيهك نحو الدعم المناسب في حالة المعاناة من اكتئاب ما بعد الولادة.



01

الصحة والتغذية



الرضاعة الطبيعية: أفضل بداية لطفلك



في الساعات الأولى بعد الولادة، يحصل طفلك على أفضل بداية من خلال الرضاعة الطبيعية. حاولي البدء خلال الساعة الأولى، وقدمي لطفلك حليب الثدي فقط دون ماء أو سوائل أو أطعمة صلبة حتى يبلغ ستة أشهر. بعد ذلك، يمكنك إدخال أطعمة لينة مثل الموز المهروس أو الخضروات المهروسة تدريجياً، مع مواصلة الرضاعة الطبيعية.

أرضعي طفلك كلما احتاج إلى ذلك، حتى عندما يكون مريضاً أو يعاني من الإسهال، إذ يساعده حليبك على التعافي. تذكري أن جسدك يقوم بعمل رائع؛ فهو ينتج أفضل حليب لطفلك، لذا فإن العناية بصحتك تساعدك على مواصلة تقديم الأفضل لطفلك.

ما هي علامات الرضاعة الجيدة ووضعيات الرضاعة الطبيعية المثالية؟

الرضاعة الطبيعية ليست سهلة دائماً، وهذا أمر طبيعي، إلا أن دعم الزوج والأسرة لك يسهل هذه التجربة. وفي حال واجهت صعوبة في التأقلم، لا تترددي في طلب المساعدة من طبيبك أو استشاري الرضاعة الخاص بك. تذكري دائماً أن كل طفل مختلف عن الآخر، ولا تقارني كمية الحليب التي يستهلكها طفلك بغيره من الأطفال، والتزمي دائماً بالنصائح العلمية والطبية للحفاظ على صحته.

- يتمتع الطفل بنمط منتظم في المص/البلع مع فترات توقف عرضية
- يبلع الطفل بصوت مسموع
- استرخاء جسم الطفل ويديه
- تزايد وزن الطفل بشكل ثابت بعد الأسبوع الأول



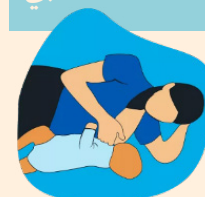
وضعية
المهد



وضعية المهد
المعكوس



وضعية
كرة القدم



وضعية
الاستلقاء الجانبي



وضعية الاستلقاء
على الظهر

التغذية: الركائز الأساسية لبداية صحية

يمكن للنظام الغذائي الصحي والمتوازن أن يحدث فرقاً ملحوظاً في حياة طفلك، سواء الآن أو خلال مراحل نموه. يكتسب الأطفال خلال السنوات الأولى عادات غذائية غالباً ما ترافقهم حتى مرحلة البلوغ، لذلك من المهم جداً تمكينهم من تبني عادات غذائية سليمة في مرحلة الطفولة المبكرة.

فعندما لا يحصل الأطفال على العناصر الغذائية المناسبة، قد تتأثر أجسادهم وعقولهم، وهو ما قد يترتب عليه انخفاض مستوى النشاط، وسرعة الانفعال، وضعف العظام، وتغيرات في الشعور والنمو، أو زيادة احتمالية الإصابة بمجموعة من الأمراض في المستقبل، مثل السمنة وداء السكري من النوع الثاني.

لذلك، مساعدة طفلك على تناول الطعام بشكل صحي منذ البداية، يعزز نموه الصحي وقدرته على التعلم ورفاهيته طوال الحياة.

لماذا تعتبر التغذية الصحية مهمة للأطفال؟

يمكن للنظام الغذائي المتوازن أن يؤثر على الأطفال الصغار إيجابياً طوال حياتهم. خلال فترة النمو المبكرة، يسهل التأثير على الأطفال، لذا من المهم جداً أن يعتادوا على نظام غذائي متوازن خلال طفولتهم المبكرة، ما ينشئ روتيناً وعادات غذائية جيدة يحملونها معهم إلى مرحلة البلوغ وما بعدها. إذ يمكن للأطفال الذين لا يحصلون على العناصر الغذائية المناسبة أثناء نموهم أن يعانون من سوء التغذية ومن أمراض متعددة أكثرها شيوعاً السمنة وهشاشة العظام وانخفاض كتلة العضلات وتغيرات في كثافة الشعر وملامسه والتعب وحدة الطباع والسكري من النوع الثاني.

لقد عملنا على جمع المعلومات التي تفيدكم في تكوين عادات غذائية سليمة لدى أطفالكم لكي نضمن نمواً متكاملًا وصحياً لجميع الأطفال.



يحتاج الأطفال لتطوير عاداتهم الغذائية ونشاطاتهم البدنية منذ السنوات الأولى من عمرهم:

تقي التغذية المفيدة من اضطرابات الصحة العقلية



داء السكري من النوع الثاني

ضغط الدم المرتفع

نقص عنصر الحديد

أمراض القلب

اضطرابات القلق

الاكتئاب

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والأمراض النفسية



الحفاظ على عقلية صحية

تساعد التغذية الصحية والسليمة على الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة

تدعم التغذية السليمة النمو الصحي للطفل وتساعد في الحفاظ على نشاطه وتحسين مزاجه



المغذيات الخمسة المهمة. التي يجب أن توجد في النظام الغذائي للطفل:

يعتبر فيتامين (أ) من أهم المغذيات الدقيقة لتنمية الطفولة المبكر ويساهم فيتامين (أ) في دعم وظائف جهاز المناعة المساعدة في التخفيف من مخاطر الإصابة بالعمى ومكافحة نقص النمو وتقليل مخاطر الوفاة الناتجة عن أمراض الطفولة المعدية المهددة للحياة. يمكن العثور على فيتامين (أ) في منتجات الألبان والفسق والجزر.

فيتامين أ



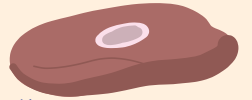
نزداد حاجة الأطفال لعنصر الحديد خلال فترات النمو السريع، وخاصة في السنوات الخمس الأولى. نقص عنصر الحديد قد يعرض الطفل للإصابة بفقر الدم. يوجد الحديد في اللحوم والدواجن والأسماك والحبوب المعززة بالحديد والفاصوليا والتوفو.

الحديد



بعد اليود من العناصر الغذائية الأساسية، ويحتاجه الجسم لبناء هرمونات الغدة الدرقية الهامة للنمو. يمكن الحصول عليه في المأكولات البحرية ومنتجات الألبان.

اليود



بعد الزنك عنصرًا رئيسيًا في تدعيم جهاز المناعة ومقاومة العدوى. الزنك هو المعدن الأساسي للنمو عند الأطفال دون سن الخامسة، حيث يساعد في تعزيز المناعة ويساهم في النمو من حيث الطول وزيادة الوزن. يمكن العثور على الزنك في الفول والمكسرات ومنتجات الألبان. الزنك هو المكون الرئيسي لمئات من الإنزيمات المسؤولة عن التوازن والتمثيل الغذائي.

الزنك



ويساهم فيتامين (د) في النمو الصحي للعظم ودعم وظائف الجهازين العضلي والعصبي ومساعدة جهاز المناعة على مقاومة البكتيريا والفيروسات وعدوى الجهاز التنفسي ويتواجد في عدد من الأطعمة مثل البيض، الأسماك، والأجبان الغنية بالدهون.

فيتامين د



العناصر الغذائية للطفل

يعتبر الحليب جزءاً ضرورياً من النظام الغذائي للطفل

الحليب الغني يعمل على إمداد الجسم بالعناصر الأساسية كالسيوم وفيتامين (د) المسؤولين عن تكوين عظام قوية.

يلعب النظام الغذائي المتوازن دوراً مهماً في النمو العقلي والبدني الصحي لأطفالنا.



العمر 1-3 سنوات
يجب أن يحصل على:
• 7 مليجرام من الحديد يومياً



العمر 1-3 سنوات
يجب أن يحصل على:
• 700 مليجرام من الكالسيوم
• 600 وحدة دولية من فيتامين (د)

يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و24 شهراً، شرب الحليب كامل الدسم فقط، وتجنب الحليب قليل الدسم ومنزوع الدسم؛ حيث يحتوي الحليب كامل الدسم على الدهون الغذائية التي يحتاجها الطفل للنمو الطبيعي وتطور الدماغ. يوصى بتقديم الحليب كامل الدسم للأطفال في هذا العمر، ما لم تكن هناك تاريخ عائلي أو عوامل خطورة تتعلق بالسمنة أو أمراض القلب. تحدثي مع طبيب طفلك حول نوع الحليب الذي يوصون به لطفلك بعمر السنة



بعد إتمام الطفل عمر 12 شهراً، قدّمي له المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد، وضمّني أيضاً الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C لأنها تحسّن امتصاص الجسم للحديد.

تناول العناصر الغذائية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 4 سنوات

المقدار اليومي للفتيات

- بروتين (2-4 أونصات)
- فواكه (1-1.5 كوب)
- منتجات الألبان (2-2.5 كوب)
- السعرات الحرارية (1,400-1,000)
- سرعة حرارية، بما يتناسب مع مستويات النمو والنشاط
- حبوب (3-5 أونصات)
- خضروات (1-1.5 كوب)

المقدار اليومي للذكور

- بروتين (2-5 أونصات)
- فواكه (1-1.5 كوب)
- منتجات الألبان (2-2.5 كوب)
- السعرات الحرارية (1600-1000)
- سرعة حرارية، بما يتناسب مع مستويات النمو والنشاط
- حبوب (3-5 أونصات)
- خضروات (1-2 كوب)

تناول العناصر الغذائية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 8 سنوات

المقدار اليومي للفتيات

- السعرات الحرارية
- (1800 - 1200 سرعة حرارية، بما يتناسب مع مستويات النمو والنشاط)
- بروتين (3-5 أونصات يعتمد على الوزن ومستوى النشاط)
- فواكه (1 - 1.5 كوب)
- خضروات (1.5 - 2.5 كوب)
- حبوب (4-6 أونصات)
- منتجات الألبان (2.5 كوب)

المقدار اليومي للذكور

- السعرات الحرارية
- (2000 - 1200 سرعة حرارية، بما يتناسب مع مستويات النمو والنشاط)
- بروتين (3-3.5 أونصات)
- فواكه (1 - 2 كوب)
- خضروات (1.5 - 2.5 كوب)
- حبوب (4-6 أونصات)
- منتجات الألبان (2.5 كوب)

كل ما تحتاج لمعرفته عن اللقاحات

توفر أبوظبي مجموعة من اللقاحات التي يجب منحها للأطفال للحفاظ على سلامتهم وصحتهم، حيث تحمي هذه اللقاحات الأطفال من أمراض خطيرة مثل الحصبة وشلل الأطفال والتهاب السحايا، وهي أمراض قد تهدد حياة الأطفال في حال عدم وقايتهم منها. وقد خضعت هذه اللقاحات لاختبارات دقيقة وثبتت سلامتها، كما توصي بها المنظمات الصحية الموثوقة على مستوى العالم، بما في ذلك منظمة الصحة العالمية والجهات الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

من المهم أيضاً أن يعرف الوالدين أن اللقاحات لا تسبب التوحد أو أي اضطرابات نمائية أخرى، بل تعد من أبسط وأكثر الوسائل فعالية لحماية صحة الطفل. ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فقد أظهرت العديد من الدراسات عدم وجود أي صلة بين اللقاحات واضطراب طيف التوحد، بما في ذلك الفحوصات التي تناولت مكونات اللقاح وعدد المستضدات التي يتلقاها الأطفال في سن مبكرة. وتؤكد المراكز بشكل خاص على أن مادة الثيميروسال، التي كانت تستخدم سابقاً كمادة حافظة، ولقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) قد خضعا لدراسات مكثفة أظهرت عدم وجود أي دليل على تسببهما في الإصابة بالتوحد.

وبالإضافة إلى اللقاحات، تعد الفحوصات الدورية وسيلة ممتازة لمتابعة نمو طفلك وتطوره. اسأل طبيب الأطفال الخاص بك عن كيفية اتباع معيار أبوظبي للفحوصات الدورية للطفل أثناء الفحص الأول، وذلك لضمان حصول طفلك على أفضل بداية في الحياة.



جدول التطعيمات، وفقًا لقرار حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة

الصف الحادي عشر	الصف الثامن	الصف الأول	نهاية شهر 18	نهاية شهر 12	نهاية شهر 6	نهاية شهر 4	نهاية الشهرين	بعد الولادة
								الدرن *
								الالتهاب الكبدي (ب) *
					*	*	*	السداسي
					*	*	*	النيموكوكال 13
						*	*	روتا أحادي التكافؤ
			*					الخماسي
		*						الرباعي
		*	*		*			شلل الأطفال الفموي
		*	*	*				الثلثي الفيروسي
		*		*				الجديري المائي
	*							فيروس الورم الحليمي (تساعي التكافؤ)
*								الثلثي البكتيري (كبار)
*								المكورات السحائية المقترن (رباعي التكافؤ)



مساعدة طفلك على الشعور بالأمان والقوة

طبق أسلوب «الاستجابة المتبادلة»: عندما يحاول طفلك التفاعل من خلال الثرثرة أو يناديك قائلاً «انظر»، رد عليه باهتمام، حيث ينمي ذلك الوصلات العصبية في دماغ طفلك.

المساعدة في إدارة المشاعر الكبيرة: يحتاج طفلك أن تعلمه كيفية إدارة مشاعره. جرب أن تقول له: «أرى أنك منزعج، دعنا نأخذ أنفاساً عميقة معاً».

منذ الولادة وحتى سن الثامنة، يقوم دماغ الطفل ببناء الأساس لصحة نفسية تدوم مدى الحياة. وتعد السنوات الأولى بالغة الأهمية نظراً لأن ثلث تحديات الصحة النفسية لطفلك تبدأ قبل بلوغه سن الرابعة عشرة.

طرق بسيطة لدعم الصحة النفسية لطفلك: بناء علاقات قائمة على المحبة: العلاقات القائمة على الود والتجاوب مهمة جداً. عندما يريك طفلك رسمه، امنحه اهتمامك الكامل. وعندما يغضب، استمع إليه أولاً.

اطلب الدعم إذا لاحظت أيّاً من هذه العلامات

حبك واهتمامك المستمران هما أقوى وسيلة لتعزيز الصحة النفسية لطفلك.



تغيرات كبيرة في المزاج أو السلوك

فقدان الاهتمام
بالأنشطة المعتادة



تجنب الأصدقاء أو أفراد الأسرة

تغيرات في النوم أو الشهية
أو أداء الواجبات المدرسية



02

الحفاظ على سلامة طفلك في دولة الإمارات



في عام 2016، أصدرت دولة الإمارات العربية المتحدة القانون الاتحادي رقم (3) بشأن حقوق الطفل، المعروف باسم «قانون وديمة». يكفل هذا القانون لكل طفل في دولة الإمارات، حتى سن الثامنة عشرة، الحق في الحماية من الإساءة والإهمال، والتمتع بالخصوصية، والحصول على الرعاية الصحية، والحصول على تعليم جيد. والأهم من ذلك، يحمي القانون جميع الأطفال في دولة الإمارات، بغض النظر عن جنسهم أو جنسيتهم أو دينهم أو قدراتهم أو أصولهم.



سلامة الطفل مسؤوليتك: الوقاية تبدأ منك

الإساءة العاطفية: أفعال أو أقوال متكررة تجعل الطفل يشعر بعدم الحب أو قلة القيمة أو الخوف. **الوقاية:** تهيئة بيئة منزلية تتسم بالحب، والاستماع لمشاعر طفلك، وضرب المثل في التواصل المحترم.

التنمر والتنمر الإلكتروني: اعتداء مستمر، سواءً بشكل مباشر أو عبر الإنترنت، يشعر الطفل بالعجز. **الوقاية:** احرص على المشاركة في حياة طفلك الاجتماعية، وراقب نشاطه على الإنترنت، وعلمه أهمية إبلاغ شخص بالغ موثوق به إذا أزعجه شخص ما.

الإهمال: عدم توفير الاحتياجات الأساسية للطفل كالطعام والأمان والرعاية الطبية والدعم العاطفي. **الوقاية:** ضمان توفير الرعاية المستمرة، والحفاظ على الروتين، وبناء شبكة دعم لمساعدتك عند الحاجة.

كأب أو أم، لديك القدرة على حماية أطفالك من خلال توفير بيئات آمنة لهم، والبقاء على تواصل دائم معهم، وتعليمهم كيفية الحفاظ على سلامتهم. وتختلف أشكال الإساءة للأطفال، ولكن من خلال معرفة علامات الإساءة والمشاركة الفعالة في حياة أطفالنا، يمكننا منع تعرض أطفالنا للأذى وتعزيز ثقتهم بأنفسهم للتعبير عن آرائهم عندما يشعرون بعدم الارتياح.

أشكال الإساءة وكيفية الوقاية منه

الإساءة الجسدية: أي فعل متعمد يسبب أو قد يسبب إصابة جسدية للطفل. **الوقاية:** راقب أنشطة طفلك، وتعرف جيداً على من يتولون رعايته، وعلمهم أن الضرب أو الإيذاء ليس مقبولاً على الإطلاق.

الإساءة الجنسية: إكراه الطفل أو الضغط عليه أو إقحامه في ممارسات جنسية أو تعريضه لمحتوى غير لائق. **الوقاية:** علم طفلك قواعد سلامة الجسد (الأعضاء الخاصة)، وشجعه على التواصل المفتوح، وراقب من يتواصل معه.

تنمية مهارات الحفاظ على السلامة لدى طفلك

ثق بحدسك إذا لاحظت التالي:

- إصابات غير مبررة في جسد الطفل أو خوفه من أشخاص معينين
- معلومات أو سلوك جنسي غير مناسب للعمر
- الانسحاب أو القلق أو تغيرات سلوكية مفاجئة
- التردد في الذهاب إلى المدرسة أو التواجد مع أشخاص معينين
- استخدام الأجهزة بسرية أو الشعور بالضيق بعد استخدام الإنترنت

تذكر: سلامة طفلك هي الأولوية. لذلك، إذا شعرت بأي شيء غير طبيعي، تحدث عنه، لأن التدخل المبكر يحدث فرقاً كبيراً.

علم طفلك أن يثق بمشاعره: «إذا شعرت أن هناك شيئاً غير مريح، أخبرني فوراً.»

شجع التواصل المفتوح: تابع طفلك بانتظام «كيف كان يومك؟ هل حدث شيء أزعجك؟»

ضع قواعد واضحة للسلامة: «لا يحق لأحد أن يطلب منك إخفاء أسرار عني» أو «جسدك ملكك وحدك.»

راقب عالمهم: تعرف على أصدقائهم، ومعلميهم، والقائمين على رعايتهم، وأنشطتهم على الإنترنت.

انتبه للتغيرات: قد تكون التغيرات المفاجئة في السلوك، أو المزاج، أو العادات علامات تحذير مبكرة.

أرقام مهمة:

هيئة الرعاية الأسرية (800444)

الطوارئ (999)

حماية الطفل هي مسؤولية جماعية، ويمكننا خلق عالم أكثر أماناً لجميع الأطفال من خلال التفاعل والتواصل بانفتاح معهم.

03

التعليم المبكر



اختيار حضانة أو روضة لطفلك



اختيار الحضانة المناسبة قد يبدو صعباً، خاصة وأن التجارب التي يمر بها الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة تمهد الطريق لنموه ورفاهيته مدى الحياة. وكأب أو أم، من الطبيعي أن تبحث عن بيئة داعمة تتوافق مع قيمك وتدعم نمو طفلك. ثق دائماً بحدسك! حتى لو استوفت الحضانة جميع المعايير، فاستمع إلى حدسك.

هل تبحث عن حضانة أو روضة لطفلك؟ استخدم هذه القائمة المرجعية



المنهج والتعليم

- ☐ توفر نهج يعتمد على اللعب يعزز النمو الاجتماعي والعاطفي والمعرفي والجسدي.
- ☐ توفر مساحة للإبداع والاستقلالية واللعب في الطبيعة.
- ☐ توفر مزيج متوازن من اللعب الحر والأنشطة المنظمة والراحة.

السلامة والرعاية

- ☐ تتبنى إجراءات صارمة للحفاظ على الصحة والسلامة (دخول آمن، وإسعافات أولية، وخطط طوارئ).
- ☐ توفر بيئة نظيفة، وأمنة للأطفال، ومصانة بشكل جيد.
- ☐ تتبنى سياسات واضحة لحماية الطفل وتمتلك فريق عمل يتميز بالاهتمام.

المعلمون والموظفون

- ☐ توفر كوادر تعليمية مؤهلة ومدربة، مع الحفاظ على نسبة منخفضة من الأطفال لكل معلم.
- ☐ تقدم تجارب تتسم بالود والدعم لكل طفل.
- ☐ تقدم تدريبات مستمرة في مجال حماية الطفل، وإجراءات السلامة، والإسعافات الأولية.

اللغات

- ☐ تقدم دروس باللغة العربية.
- ☐ تقدم لغات إضافية حسب ما يلائم أسرته.

الموقع والرسوم

- ☐ تتميز بموقع يسهل عملية توصيل الأطفال واستلامهم.
- ☐ توفر أوقات مرنة تناسب جدولك.
- ☐ تتطلب رسوم واضحة وفي حدود ميزانيتك.

المرافق والأجواء

- ☐ توفر فصول دراسية مشرقة ومحفزة ومساحات لعب خارجية.
- ☐ توفر كتب وألعاب وموارد حسية مناسبة لأعمار الأطفال.
- ☐ توفر أجواء هادئة وترحيبية تساعد الأطفال على الشعور بالسعادة والتفاعل.



شراكة أولياء الأمور

- ☐ توفر تحديثات واضحة حول يوم طفلك وتعلمه (التطبيقات، والتقارير، والاجتماعات).
- ☐ توفر فرص لمشاركة أولياء الأمور (الفعاليات، وسياسة الباب المفتوح).
- ☐ توفر جلسات تهيئة لدعم الانتقال السلس للأطفال.



السمعة

- ☐ تتمتع بردود فعل إيجابية من أولياء الأمور وسمعة جيدة.
- ☐ تمتلك سجل حافل بالنجاحات في المجتمع.

04

الوالدية الإيجابية



الانضباط، وتنظيم الروتين، وتعزيز الاستقلالية.

كما يحتاجون إلى حدود واضحة ومناسبة لأعمارهم ليشعروا بالأمان ويتعلموا ضبط النفس، فضلاً عن تشجيعهم لتعزيز استقلاليتهم وقدرتهم على حل المشكلات.

يتجنب هذا النهج العقاب، ويركز بدلاً من ذلك على تعليم التعاطف والاحترام والمرونة من خلال التواصل المفتوح والالتزام بروتين ثابت. تراعي الوالدية الإيجابية عمر الطفل ومرحلة نموه.

- الوالدية الإيجابية هي نهج يعتمد الرعاية الخالية من العنف، ويعزز نمو الطفل من خلال احتضانه وتوفير بيئة داعمة له وتوجيهه، كما يراعي حق الطفل في الحماية والتطور والمشاركة.
- يحتاج الأطفال إلى الرعاية المتجاوبة (الاستجابة السريعة والمتفهمة لاحتياجاتهم) لبناء الثقة والأمان العاطفي.



نصائح متخصصة تركز على الانضباط، وتنظيم الروتين، وتعزيز الاستقلالية

تعزيز الاستقلالية

تنظيم الروتين

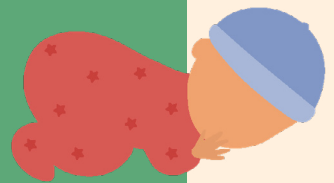
تحقيق الانضباط

0-سنتان

شجع الطفل على الاستكشاف الآمن (على سبيل المثال، أثناء محاولة الوصول إلى الألعاب أو من خلال الاستلقاء على البطن)، وامتدح محاولاته لتعزيز ثقته بنفسه.

وضع جداول منتظمة لأوقات الرضاعة والقيولة واللعب لتعزيز قدرة الطفل على التنبؤ ودعم نمو الدماغ.

إعادة توجيه السلوكيات غير الآمنة (مثل إبعاد اليد بلطف عن جسم ساخن)، والاستجابة للبكاء بسرعة لتعزيز الثقة بدلاً من العصيان.



3-5 سنوات

اعرض خيارات محدودة (على سبيل المثال، «كوب أحمر أم أزرق؟»)، وكلف الطفل بمهام بسيطة مثل ارتداء الملابس لتنمية مهارات اتخاذ القرار لديه.

إشراك الطفل في الروتينات البسيطة مثل قوائم الصباح أو قصص قبل النوم لتعزيز الشعور بالأمان والتعاون.

الاعتراف بالمشاعر وتسميتها (مثل: «أنت منزعج، لتنفس معاً»؛ واستخدام طرق العقاب الطبيعية (مثل: «إذا لم ترتب ألعابك، فلن تستطيع اللعب الآن»)).



6-8 سنوات

كلف الطفل بالقيام ببعض المهام (على سبيل المثال، تعبئة حقيبة المدرسة)، وشجعه على حل المشكلات (على سبيل المثال، «كيف يمكنك إصلاح هذا»).

وضع قواعد الأسرة من خلال النقاش (مثل: وقت أداء الواجبات المنزلية، وجدول الأعمال المنزلية) لتعزيز الشعور بالمسؤولية.

مناقشة السلوكيات بهدوء (مثل: «كيف أثر هذا على صديقك؟»)، وامدح الاختيارات الجيدة لتعزيز الدافع.



وقت الجلوس أمام الشاشات

الشاشات جزء من حياتنا اليومية، ولكن بالنسبة للأطفال الصغار، فإن قضاء وقتاً طويلاً أمامها أو مشاهدة محتوى غير مناسب يمكن أن يضر بصحتهم وتعلمهم وعلاقاتهم. لذلك، يستطيع الوالدين، من خلال وضع حدود متوازنة والمشاركة الفعالة، مساعدة أطفالهم على استخدام التكنولوجيا بأمان مع الحفاظ على حياة أسرية صحية. التعرض للشاشات بأي شكل للأطفال دون عمر السنتين ليس مناسباً. ومع ذلك، أظهرت بعض الدراسات أن مكالمات الفيديو التفاعلية مع أفراد الأسرة الممتدة مفيدة لهذه الفئة العمرية.



6 نصائح لحماية طفلك من مخاطر الجلوس أمام الشاشات

- كن واعياً ومتابعاً لما يتعرض له طفلك عبر الشاشات، وتواصل معه لفهم عاداته واهتماماته بشكل أفضل.
- ضع قيوداً على تجربة تعرض طفلك للشاشات، ويشمل ذلك تحديد للمدة اليومية لاستخدام الشاشات ونوعية المحتوى الذي يمكن مشاهدته.
- كن قدوة لأطفالك من خلال تقليل استخدامك للشاشات وخصص وقتاً أكبر للتفاعل مع الأسرة.
- يمكنك استخدام برامج الرقابة الأبوية للتحكم في الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات والمحتوى الذي يشاهده.
- تأكد من تعرض طفلك لمحتوى مفيد. لمزيد من المعلومات حول المحتوى المناسب لعمره، يرجى زيارة: www.common sense media.org
- أبلغ عن المحتوى غير اللائق/غير القانوني. يجب إبلاغ النيابة العامة الاتحادية في دولة الإمارات عن الجرائم الإلكترونية باستخدام تطبيق «مجتمعي آمن» للهواتف الذكية.



هل بيئة عملك داعمة للوالدين؟

تخضع جميع المؤسسات المتقدمة للمشاركة في البرنامج للتقييم وفقاً لـ 19 معيار ضمن خمس فئات أساسية:

- الإجازة الوالدية
- أنماط العمل المرنة
- الرعاية الأسرية
- الرفاهية الأسرية
- الثقافة المؤسسية

ولضمان تحقيق أعلى معايير النزاهة والشفافية، تخضع جميع الطلبات لتقييم دقيق وسري من قبل مقيمين وخبراء مستقلين، وتتوج هذه العملية باختيار الجهات الحاصلة على علامة الجودة من قبل لجنة تحكيم مرموقة مكونة من كبار المسؤولين الذين يمثلون جميع الإمارات في الدولة، والذين يختارون بنزاهة المؤسسات التي تستحق الحصول على علامة الجودة لبيئة عمل داعمة للوالدين.

تحقيق التوازن بين متطلبات تربية الأطفال الصغار وإدارة الحياة المهنية ليست سهلة دائماً، فالعديد من أولياء الأمور يعرفون عناء توصيل الأطفال إلى المدرسة يومياً، وقلة النوم، والضغط للوفاء بمتطلبات عملهم. ومع ذلك، يمكن أن تضطلع أماكن العمل بدور فعال في تحقيق هذا التوازن، حيث لا تدعم بيئة العمل الداعمة للوالدين الموظفين فقط، بل تساعد الأسر على تحقيق الازدهار. ومن هنا تأتي أهمية إطلاق برنامج علامة الجودة لبيئة عمل داعمة للوالدين.

برنامج علامة الجودة لبيئة عمل داعمة للوالدين هو برنامج تطوعي يهدف إلى تكريم أماكن العمل على مستوى دولة الإمارات، التي تلتزم بتبني ثقافات وسياسات عمل داعمة للأسرة وتراعي احتياجاتها. فمن خلال تمكين أماكن العمل أكثر دعماً للوالدين، يساهم البرنامج بشكل مباشر في دعم الأطفال من سن الولادة حتى 8 سنوات، في أهم مراحل نموهم وتطورهم.

ومنذ إنطلاقه في عام 2021 من قبل هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، استفاد أكثر من 311 ألف موظف، وأكثر من 110 ألف من أولياء الأمور العاملين الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 0-8 سنوات في جميع أنحاء الدولة من الممارسات الداعمة للوالدين الذي يدعمها البرنامج.

شجع مؤسستك على التقدم بطلب للمشاركة في برنامج «علامة الجودة لبيئة عمل داعمة للوالدين» اليوم.

تواصل مع pfl@Eca.gov.ae للمزيد من التفاصيل يرجى زيارة: www.eca.gov.ae



خمس نصائح للوالدين العاملين ممن لديهم أطفال صغار



1. تحدث بصراحة مع مديرك وفريقك

تحمل مسؤولية تربية الأطفال الصغار في طياتها تحديات فريدة، بدءاً من توصيلهم إلى المدرسة وحتى أيام مرضهم المفاجئة. لذا، كن صريحاً مع مديرك وزملائك بخصوص احتياجاتك كولي أمر، واقترح تعديلات على جدول عملك أو مهامك تمكّنك من التوفيق بين الأسرة والعمل. فوضع حدود واضحة يساعد الجميع على معرفة متى تكون متاحاً للعمل ومتى تحتاج للتركيز على أسرتك.



2. استغل إجازة الوالدية وساعات الرضاعة

لا تتردد في الاستفادة الكاملة من إجازات الوالدية وساعات الرضاعة، حيث صممت هذه الأوقات لتقضيها مع طفلك خلال سنواته الأولى الأكثر أهمية، كما أن اغتنام هذا الوقت يعزز علاقتك بطفلك الصغير.



3. تعرف على مراحل نمو طفلك

تحمل مسؤولية تربية الأطفال الصغار في طياتها تحديات فريدة، بدءاً من توصيلهم إلى المدرسة وحتى أيام مرضهم المفاجئة. لذا، كن صريحاً مع مديرِك وزملائك بخصوص احتياجاتك كولي أمر، واقترح تعديلات على جدول عملك أو مهامك تمكّنك من التوفيق بين الأسرة والعمل. فوضع حدود واضحة يساعد الجميع على معرفة متى تكون متاحاً للعمل ومتى تحتاج للتركيز على أسرتك.



4. خصص وقتاً للأسرة

العمل دائم، لكن سنوات الطفولة المبكرة مع طفلك لن تدوم إلى الأبد. خصص وقتاً محدداً للعب، أو القراءة، أو مجرد قضاء وقت ممتع مع طفلك. حرصك على تخصيص هذا الوقت سيساعد طفلك على الشعور بالأمان والاهتمام، حتى خلال أسابيع العمل المزدحمة.



5. شارك رأيك

تجربتك مهمة. لذا، قدم ملاحظاتك إلى جهة عملك حول مدى فاعلية السياسات الداعمة للوالدين بالنسبة لك، واقترح التحسينات اللازمة. فمساهماتك يمكن أن تساعد في تهيئة بيئة عمل أكثر صحة ودعمًا لجميع أولياء الأمور العاملين.

شركاء أسبوع أبوظبي للطفولة المبكرة 2025

الشركاء الاستراتيجيون



الأكاديمية الوطنية
لتنمية الطفولة
National Academy
for Childhood
Development



شريك الطاقة

شريك الصحة

شريك الرؤية

UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF CULTURE



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الثقافة

دائرة التعليم والمعرفة
DEPARTMENT OF EDUCATION
AND KNOWLEDGE



دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH



دائرة تنمية المجتمع
DEPARTMENT OF COMMUNITY
DEVELOPMENT



دائرة التمكين الحكومي
DEPARTMENT OF GOVERNMENT ENABLEMENT



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



الأرشيف
والمكتبة
الوطنية
National Library
& Archives

الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف والزكاة
GENERAL AUTHORITY OF ISLAMIC AFFAIRS & ENDOWMENTS & ZAKAT

نادي أبوظبي للرياضات البحرية
ABU DHABI MARINE SPORTS CLUB



Abu Dhabi
Sports Council
مجلس أبوظبي الرياضي



جامعة نيويورك أبوظبي
NYU ABU DHABI

مركز موزة بنت سهيل
للأطفال الاستثنائيين
الابتكار والاستدامة النوعية



NECC Clinic - Abu Dhabi
Interdisciplinary Services
in the Middle East

ISIC International Scientific
Training Center

كليات التقنية العليا
Higher Colleges of Technology



ميرال
MIRAL

MUDON

M42

Bidaya
Media

e&
etisalat and

Meta

YANGO
PLAY

HUB71
ABU DHABI TECH ECOSYSTEM



elggo

SHAMS
شركة شمس



AlSadeem Astronomy
السديم للفلك



MIKO

Babygrow

firststory
com

KFG
KIDS FIRST GROUP

ليوا للتعليم
Liwa Education

مركز زهرة اللوتس للتوحد
Zahret Al Lotus Autism Center



بlossom
nurseries

كنزي كيدز
Kanzzy Kids

Bright Beginnings Nursery
Where children come first

ORANGE
WHEELS
PLAY, DISCOVER, CREATE

LITTLE
SMARTIES
where children come first

نكي عربي
Naky Arabi

EDU FUN
NURSERY
WHERE LEARNING JUST GOT SMARTER

Kipinā

أجبال
ajjal

APPOLONIA
WORLD

Cuddle
Family
Creativity & Education

KidsAi

thinknursery.

CHUBBY
CHEEKS
NURSERY

Creative Kids
Academy
المبدعين
الأطفال المبدعين
Nursery

Tiny
Dreams
NURSERY

عشتار للنشر
ASHTAR PUBLISHING

ALRAGHD
Printing Service
الرغد
لخدمات الطباعة



BRIGHT HORIZON
NURSERY

ثمرة
Thamrh

مركز ميم لتنمية القدرات
MEEM CENTER ABILITIES DEVELOPMENT

CHILDREN'S
HOUSE
MONTESSORI

IDMEA

TINY MINIES
النادي التعليمي للأطفال قبل المدرسة

TABLE OF CONTENTS

Welcome Message	33
The Parenthood Journey	34
Health & Nutrition	38
Keeping Your Child Safe in the UAE	48
Early Education	51
Positive Parenting	54



Dear Parents,

Congratulations on your parenting journey! Whether you're welcoming a newborn or raising a curious young child, we know these years are filled with joy, discovery, and sometimes, big questions. This Parent Pack is designed just for you, the mother and father, a trusted companion to guide, support, and inspire you through the early years of your child's life.

Inside, you'll find practical tips and expert advice ranging from caring for your child's health and wellbeing, to keeping them safe, supporting their learning, and strengthening family bonds. Think of it as a toolkit that empowers you to give your child the best brightest beginnings.

With care,

The Abu Dhabi Early Childhood Authority Team



Health
partner

شريك
الصحة

PURSHALTH+

Energy partner شريك الطاقة



Visionary
partner

شريك
الرؤية

الأكاديمية
Academy
for Childhood
Development
الأكاديمية





THE AMAZING PARENTHOOD JOURNEY: YOUR CHILD'S FIRST 8 YEARS

Being a parent to a young child is one of life's greatest adventures. From birth to age eight, you're not just caring for them – you're building their brain and shaping their future.

Here's something incredible: 90% of your child's brain develops by age five! Every bedtime story, game of peek-a-boo, and conversation creates millions of connections in their developing mind.

By age six, most children know up to 10,000 words – all learned from your daily conversations, explanations, and those endless “why” questions you patiently answer.

Your Love is Their Superpower

Every hug, patient explanation, and moment of attention is like a deposit in your child's success account. Children who feel loved

and supported early on do better in school, stay healthier, form stronger friendships, and grow into confident adults.

The Best Investment You'll Ever Make

The love and care you give now pays incredible dividends. Research shows every Dirham invested in early childhood returns 22.40 AED over a lifetime, meaning fewer struggles with learning, health or behavior later.

You're not just raising a child – you're building a future leader.

What an amazing privilege!

BUT FIRST... TAKE CARE OF YOU



Becoming a parent, whether you are the mother or father, is an incredible journey filled with joy, love, and wonder, but it also takes energy, patience and resilience. Looking after your own well-being isn't just good for you, it helps you build a strong bond with your child and truly enjoy your parenting adventure.

Nutrition for Recovery and Energy:

Breastfeeding mothers need 340-400 additional calories daily (2,000-2,800 total) compared to pre-pregnancy levels, along with targeted nutrients for healing and milk production. Research shows new mothers often have dangerously low levels of key nutrients and studies find many postpartum women consume below 35% of recommended amounts for iron, vitamin D, and folate - the very nutrients critical for energy and recovery.

Focus on nutrient-dense whole foods like lean proteins at every meal (for tissue repair), colorful fruits and vegetables (for healing antioxidants), whole grains (for sustained energy), and healthy fats like salmon and avocados. For hydration, breastfeeding mothers should aim for 16

cups (3.8 liters) of fluid daily - try drinking a glass of water each time you nurse.

Consider continuing prenatal vitamins or switching to postnatal supplements containing iron (to replenish blood loss), vitamin D (for mood and immunity), omega-3 DHA (for brain health and reducing postpartum depression risk), calcium and choline (for cognitive function). Your body is performing the incredible work of healing and potentially feeding another human - fuel it accordingly.

Sleep When You Can:

Sleep can feel impossible with a newborn, but even short naps help. Try to rest when your baby rests, Remember: if you're not well, the baby won't be well - think of sleep as something you do for your baby in addition to yourself. For instance, the mother can sometimes pump breastmilk during the day and then the father can give the baby a bottle at night.

Emotional Well-being:

Parenthood brings a wide range of emotions. Hormonal shifts after birth can cause feelings of sadness or anxiety, this

is very common in the first few weeks. If low mood, irritability, or changes in sleep and appetite persist, it may be postnatal depression. It's good to maintain social relationships with others and reach out and communicate with them about your feelings. They can help...let them. You're not alone and help is available.

Postnatal depression can affect both mothers and fathers. For mothers, it often relates to hormonal changes and the demands of newborn care. For fathers, major life changes, like new responsibilities, sleep deprivation, and financial concerns can play a role. The good news? Postnatal depression is common and treatable, and seeking support early can make a huge difference for both you and your family.

Parental Anxiety is often overshadowed by depression in conversations about postpartum mental health, but it is just as common and just as debilitating. Anxiety can be generalized or specific, and it's important to note that some degree of worry is normal but when it becomes constant, irrational, or interferes with daily life, it's time to seek support.

Parenting is relentless. The physical, mental, and emotional demands especially in the early years can lead to exhaustion and burnout. Burnout is more than being "just tired." It's a state of chronic stress and depletion, often worsened by a lack of support or unrealistic parenting expectations.

The transition to parenthood often involves changes in how you see yourself. While you're gaining a new, meaningful role, you're also navigating a shift in who you are.

Many parents feel that they've "lost themselves" after having children. This is normal, but if left unacknowledged, it can contribute to long-term dissatisfaction or depression.

Understanding these challenges is the first step toward managing them. They are not signs of failure or weakness, they are signals that you're going through something intense, and your mind and body are asking for support.

Mental health care is not a luxury in parenthood, it's a necessity.



NEED HELP?

DON'T HESITATE

TO REACH OUT



Your Spouse: Parenthood is a partnership. Share responsibilities, communicate openly, and support each other; leaning on each other is a strength not a weakness.

Family and Friends: Asking for help is smart, not weak. Invite loved ones to pitch in with caregiving, meals, or household tasks; it takes a village.



Your Local Community: Parenting groups, antenatal classes, and community groups are fantastic ways to connect, make friends, and find support. Online communities can be equally helpful.

Health Professionals: Feeling anxious, sad, or overwhelmed? Your doctor can help you navigate these feelings and guide you toward support if you're experiencing postnatal depression.



01

HEALTH & NUTRITION



Breastfeeding: Your Baby's Best Start

In the very first hours after birth, your baby's best start comes from breastfeeding. Try to begin within the first hour and give only breastmilk, no water, other liquids, or solids until your baby is 6 months old. Around that time, you can gently introduce soft foods like mashed banana or pureed vegetables, while continuing to breastfeed.

Breastfeed as often as your baby needs, including when they're sick or have diarrhea, your milk will help them recover. Remember, your body is amazing, it produces the best milk for your baby. Caring for your own health helps you keep giving them the best.

Breastfeeding isn't always easy, and that's okay. Support from fathers and family makes all the difference, and if you're finding it difficult to cope, don't hesitate to ask your doctor or a lactation consultant for help. Always remember that every child is different. Don't compare your child's milk consumption with another child and always follow scientific and medical advice.



What are signs of good feeding and ideal breastfeeding positions?

- Baby has rhythmic suck/swallow pattern with occasional pauses
- Baby has audible swallowing
- Baby's body and hands are relaxed
- Baby steadily gains weight after the first week



In caring for your baby, remember to care for yourself. Your wellbeing is crucial not just for you but for your child's growth and happiness. By attending to your physical, emotional, and social needs, you'll be better equipped to enjoy the beautiful journey of parenthood.

Nutrition: Building Blocks for a Healthy Start

A healthy, balanced diet can make a notable difference in your child's life, both now and as they grow. The early years are when children pick up habits that often stay with them into adulthood, so it's vital to start early with good routines around food choices.

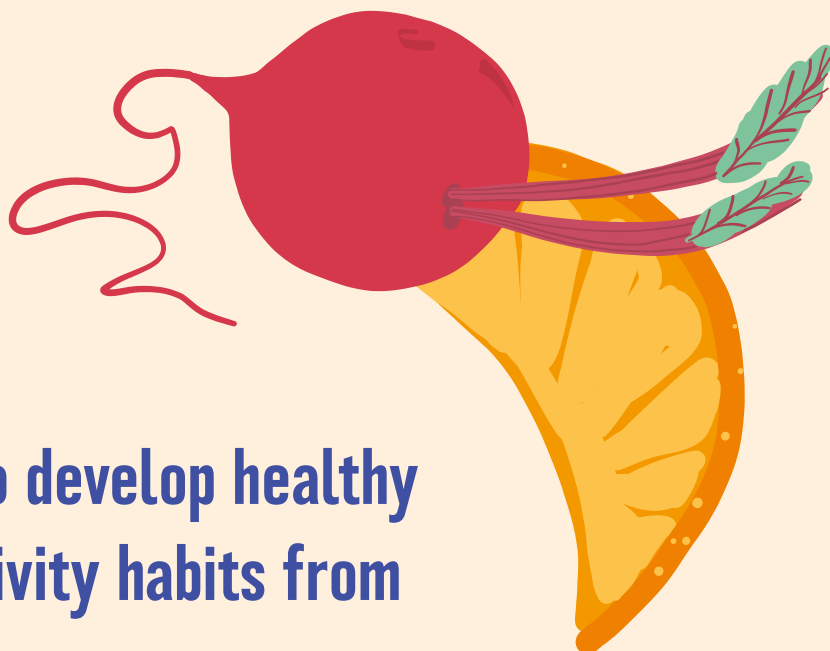
When children don't get the right nutrients, their bodies and minds can be affected. This can lead to things like low energy, irritability, weak bones, changes in hair and growth, or a higher chance of health problems later in their life, such as obesity and type 2 diabetes.

By helping your child eat well from the start, you're giving them the best foundation for healthy growth, learning, and lifelong wellbeing.



Why do children need to develop healthy habits right from the start?

A balanced diet can positively affect young children throughout their lives. During their early development, children are highly impressionable, so it is particularly important to implement good routines and eating habits at an early age, so they carry it with them into adulthood. Children who do not get the proper nutrients during their early development may suffer from malnutrition and from several diseases. Some of the most common of which are obesity, osteoporosis, decreased muscle mass, changes in hair density and texture, fatigue, irritability, and type 2 diabetes.



Why do children need to develop healthy eating and physical activity habits from their early years?

It helps prevent mental health conditions

Type 2 diabetes

Obesity

High blood pressure

Heart disease

Anxiety

ADHD

Depression

Maintain healthy mindset

Healthy eating can help prevent many chronic diseases

It helps children stabilize their energy and improve their mood

01

02

03

04

The five essential micronutrients for a balanced diet for your child are:



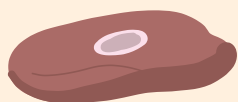
Vitamin A

Is one of the most crucial micronutrients for early childhood development. It supports healthy immune system functions, reduces the risk of blindness and stunted growth, and reduces death from life-threatening childhood infections such as diarrhea and measles. Vitamin A can be found in dairy products, pistachio, and carrots.



Iron

Children are particularly vulnerable to iron deficiency anemia because of their increased iron requirements in the periods of rapid growth, especially in the first five years of life.



Iodine

Iodine is an essential mineral, as the body needs it to make thyroid hormones, which are important for development and growth. It can be found in seafood and dairy products.



Zinc

Zinc is essential for immune support and infection resistance, it is the key mineral for linear growth of children under the age of 5, aiding in immune support, height and weight gain. Zinc can be found in beans, nuts, and dairy products.



Vitamin D

Vitamin D is required by infants and developing children for proper bone metabolism and immune system regulation. It supports: healthy bones, muscle and nerve functions, immune system resistance to bacteria, viruses, and respiratory infections. Vitamin D can be found in eggs, oily fish, and cheese.

Calories and nutrients intake

A balanced diet plays an important role in the healthy mental and physical development of our young ones, as well as toddlers.



Ages 1-3 should have:

- 700 milligrams of calcium
- 600 IU of vitamin D per day

Nutrients intake for toddlers

Milk is an important part of a toddler's diet. It provides calcium and vitamin D to help build strong bones.



Ages 1-3 should have:

- 7 milligrams of iron each day



Children ages 12 to 24 months old should drink whole milk to help provide the dietary fats they need for normal growth and brain development. Whole-fat milk is recommended for children at this age, unless there is a family history or risk for obesity or heart disease. Talk with your child's pediatrician about which milk they recommend for your one-year-old child.

After 12 months of age, serve more-iron rich food, also include food that contain vitamin C which improve the body's iron consumption.

Nutrients intake for children aged 2 to 4

Daily intake for girls

- Protein (2 to 4 ounces)
- Fruits (1 to 1.5 cups)
- Dairy (2 to 2.5 cups)
- Calories 1,000 to 1,400, depending on growth and activity level
- Grains (3 to 5 ounces)
- Vegetables (1 to 1.5 cups)

Daily intake for boys

- Protein (2 to 5 ounces)
- Fruits (1 to 1.5 cups)
- Dairy (2 to 2.5 cups)
- Calories 1,000 to 1,600, depending on growth and activity level
- Grains (3 to 5 ounces)
- Vegetables (1 to 2 cups)

Nutrients intake for children aged 5 to 8

Daily intake for girls

- Calories (1,200 – 1,800 depending on growth and activity level)
- Protein (3-5 ounces, depends on the weight and activity level)
- Fruits (1 – 1.5 cups)
- Vegetables (1.5 – 2.5 cups)
- Grains (4-6 ounces)
- Dairy (2.5 cups)

Daily intake for boys

- Calories (1,200 – 2,000 depending on growth and activity level)
- Protein (3-5.5 ounces)
- Fruits (1 – 2 cups)
- Vegetables (1.5 – 2.5 cups)
- Grains (4-6 ounces)
- Dairy (2.5 cups)



Vaccinations:

All You Need to Know

In Abu Dhabi, childhood vaccinations are required to help keep children safe and healthy. Vaccines protect against serious illnesses like measles, polio, and meningitis or diseases that can be life-threatening if children are not protected. They are carefully tested, proven to be safe, and recommended by trusted health organizations worldwide, including the World Health Organization and UAE health authorities.

It's also important for parents to know: vaccines DO NOT cause autism or other developmental disorders. They are one of the simplest and most effective ways to protect your child's health. The CDC states clearly that numerous studies have found no link between vaccines and autism spectrum disorder (ASD), including investigations into vaccine ingredients and the number of antigens received during early childhood. It specifically highlights that thimerosal, previously used as a preservative, and the MMR vaccine have been studied extensively with no evidence of causation.

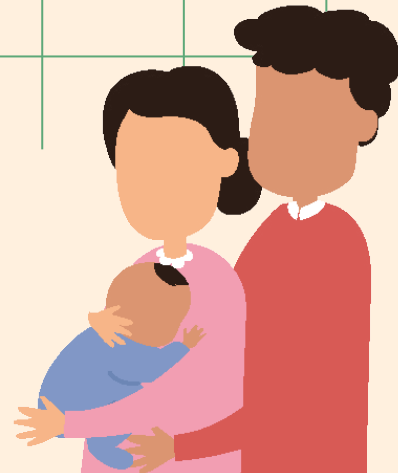
Alongside vaccinations, regular check-ups are a great way to keep track of your child's growth and development. Ask your paediatrician about following the Abu Dhabi Well Child Visit Standard during your first check-up to make sure your child gets a great head start in life and discuss your child's development at these visits.



Vaccinations Schedule, as mandated by UAE Government



	After Birth	2 months	4 months	6 months	12 months	18 months	Grade 1	Grade 8	Grade 11
BCG	*								
Hexavalent	*	*	*	*					
PCV 13		*	*	*					
RV1		*	*						
bOPV				*		*	*		
MMR					*	*	*		
VAR					*		*		
Tdap/ Hib/ IPV						*	*		*
									(Tdap)
HPV9								*	
								1st Dose 2nd Dose 3rd Dose	
MCV4									*



Helping Your Child Feel Safe and Strong

For more information



Your child's mental health is their ability to feel loved, express emotions, make friends, and explore the world with confidence. It's watching them giggle during story time or bounce back after disappointment.

Why early years matter

From birth to age 8, your child's brain builds the foundation for lifelong mental health. Since one-third of mental health challenges begin before age 14, these early years are crucial.

Simple ways to support mental health: Build loving connections:

Warm, responsive relationships are fundamental. When your child shows you their drawing, really look. When they're upset, listen first.

Practice «serve and return»:

When your child reaches out through babbling or saying "Look!"—respond warmly. This builds brain connections.

Help with big feelings:

Children need you to teach emotion management. Try: "I see you're frustrated. Let's take deep breaths together."

Seek support if you notice these ongoing signs

Your consistent love and attention are the most powerful tools for nurturing mental health.



Major mood or behavior changes

Loss of interest in favorite activities



Avoiding friends or family

Changes in sleep, appetite, or schoolwork



01

02

03

04

02

KEEPING YOUR CHILD SAFE IN THE UAE



In 2016, the UAE introduced Federal Law No. 3 on Child Rights, also known as «Wadeema's Law.» This law ensures every child in the UAE, up to age 18, has the right to be safe from abuse and neglect, enjoy privacy, access healthcare, and receive quality education. Importantly, the law protects all children in the UAE, regardless of gender, nationality, religion, ability, or background.



Understanding Child Safety: Prevention Starts with You

As a parent, you have the power to protect your children by creating safe environments, staying connected, and teaching them about their safety. Child maltreatment can take many forms, but by understanding what to look for and staying actively involved in our children's lives, we can prevent harm and build their confidence to speak up when something doesn't feel right.

Types of Harm and How to Prevent Them

Physical Harm: Any deliberate act that causes or could cause physical injury to a child. **Prevention:** Supervise your child's activities, know their caregivers well, and teach them that hitting or hurting is never okay.

Sexual Abuse: Forcing, pressuring, or involving a child in sexual activity or exposing them to inappropriate content.

Prevention: Teach body safety rules (private parts are private), encourage open communication, and monitor who has access to your child.

Emotional Harm: Repeated actions or words that make a child feel unloved, worthless, or afraid. **Prevention:** Create a loving home environment, listen to your child's feelings, and model respectful communication.

Bullying & Cyberbullying: Ongoing aggression in person or online that makes children feel powerless. **Prevention:** Stay involved in your child's social life, monitor their online activity, and teach them to tell a trusted adult if someone makes them uncomfortable.

Neglect: Failing to provide basic needs like food, safety, medical care, or emotional support. **Prevention:** Ensure consistent care, maintain routines, and build a support network for times when you need help.

Building Your Child's Safety Skills

Teach them to trust their feelings:

"If something doesn't feel right, tell me right away."

Create open communication:

Regular check-ins like "How was your day? Did anything make you feel uncomfortable?"

Establish safety rules: "No one should ask you to keep secrets from me" or "Your body belongs to you."

Monitor their world:

Know their friends, teachers, caregivers, and online activities.

Stay alert to changes:

Sudden shifts in behavior, mood, or habits can be early warning signs.

Trust your instincts if you notice:

- Unexplained injuries or fear of certain people
- Age-inappropriate sexual knowledge or behavior
- Withdrawal, anxiety, or sudden behavior changes
- Reluctance to go to school or be around certain people
- Secretive device use or distress after being online

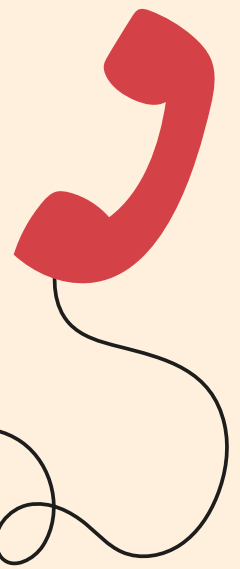
Remember: Your child's safety is the priority. If something doesn't feel right, speak up. Early intervention can make all the difference.

Important Numbers

**Family Care Authority
(FCA): 800-444**

Emergency: 999

Child protection is everyone's responsibility. By staying connected, communicating openly, and trusting our instincts, we can create a safer world for all children.



03

EARLY EDUCATION



Selecting a Nursery or Pre-School

Selecting a nursery can feel overwhelming, as the early experiences your child has lay the groundwork for their lifelong development and well-being. As a parent, you want a nurturing environment that aligns with your values and supports your child's growth. Always trust your instincts! Even if a nursery checks every box, listen to your gut.



Looking for a nursery or preschool for your child? Use this checklist

Curriculum & Learning

- ☐ Play-based approach with social, emotional, cognitive, and physical growth.
- ☐ Space for creativity, independence, and nature play.
- ☐ Balance between free play, structured activities, and rest.

Safety & Care

- ☐ Strong health & safety measures (secure access, first aid, emergency plans).
- ☐ Clean, childproofed, well-maintained environment.
- ☐ Clear safeguarding policies and caring staff presence.

Teachers & Staff

- ☐ Qualified and trained educators with low child-to-staff ratios.
- ☐ Warm, nurturing interactions at the child's level.
- ☐ Ongoing training in child protection, safeguarding, and first aid.

Languages

- ☐ Arabic sessions.
- ☐ Other languages available if relevant for your family.

Facilities & Atmosphere

- ☐ Bright, stimulating classrooms and outdoor play areas.
- ☐ Age-appropriate books, toys, and sensory resources.
- ☐ Calm, welcoming atmosphere with happy, engaged children.

Location & Fees

- ☐ Convenient drop-off and pick-up.
- ☐ Flexible timings that fit your schedule.
- ☐ Transparent fees and within your budget.



Reputation

- ☐ Positive parent feedback and word of mouth.
- ☐ Good track record in the community.

Parent Partnership

- ☐ Clear updates on your child's day and learning (apps, reports, meetings).
- ☐ Opportunities for parent involvement (events, open-door policy).
- ☐ Settling-in sessions to support smooth transitions.



04

POSITIVE PARENTING



Gentle discipline, building routines, fostering independence

Positive parenting is a nurturing, non-violent approach that fosters a child's development through warmth, structure, and guidance. It respects children's rights to protection, development, and participation.

- Children need responsive caregiving (prompt, empathetic responses to their needs) to build trust and emotional security.
- They also require clear, age-appropriate limits to feel safe and learn self-control, alongside encouragement to foster independence and problem-solving.

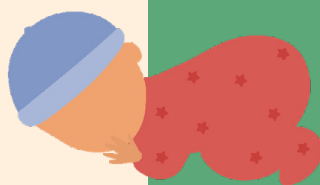
- This approach avoids punishment, focusing instead on teaching empathy, respect, and resilience through open communication and consistent routines.

Positive parenting adapts to your child's age and developmental stage.



Tailored tips, focusing on gentle discipline, building routines, and fostering independence

2-0 Years



Gentle Discipline

Redirect unsafe behaviors (e.g., gently move hand from hot object); respond to cries promptly to teach trust, not defiance.

Building Routines

Create consistent feeding, napping, play schedules for predictability, supporting brain growth.

Fostering Independence

Encourage safe exploration (e.g., reaching for toys, tummy time); praise efforts to build confidence.

5-3 Years



Validate and name feelings (e.g., “You’re frustrated, let’s breathe”); apply natural consequences (e.g., “No toy cleanup, no play now”).

Involve in simple routines like morning checklists or bedtime stories for security, cooperation.

Offer limited choices (e.g., “Red or blue cup?”); assign tasks like dressing to build decision-making.

8-6 Years



Discuss behaviors calmly (e.g., “How did this affect your friend?”); praise good choices to build motivation.

Set family rules via discussions (e.g., homework time, chore charts) for responsibility.

Assign duties (e.g., packing school bag); encourage problem-solving (e.g., “How can you fix this?”).



Screen Time



Screens are part of our daily lives, but for young children, excessive screen time, or the wrong kind, can affect their health, learning, and relationships. By setting balanced boundaries and staying involved, parents can help children enjoy technology safely while keeping a healthy family-life. Any type of screentime for under 2 years old is the wrong kind. However, some research shows that interactive video calls with extended family members is proving to be beneficial for the young age group.



6 Tips to Keep Your Child Screen-Safe

- Be aware and involved with your child's screen exposure. Communicate with your child to better understand their habits and interests.
- Set screen exposure limits for children. This should include a breakdown of time spent on screens per day and the content they should be exposed to.
- Lead by example. Reduce your exposure to screens and spend more time interacting with family.
- Using parental control software can manage the time spent and content viewed on your child's device.
- Ensure your child is exposed to beneficial . For more information on age-appropriate content please visit: www.common sense media.org
- Report inappropriate/illegal content. Cybercrimes should be reported to the UAE's federal Public Prosecution using 'the My Safe Society' mobile application.



Is Your Workplace Parent-Friendly?

Balancing the demands of raising young children while managing a career isn't always easy. Many parents of young children know the daily juggle of school runs, sleepless nights, and the pressure to show up fully at work. The good news? Workplaces can play a powerful role in making that balance easier. A truly parent-friendly workplace doesn't just support employees; it enables families to thrive.

That's where the Parent-friendly Label™ (PFL) comes in.

PFL is a UAE-wide voluntary workplace award program that recognizes organizations committed to creating supportive, family-friendly work cultures and policies. By making workplaces more parent-friendly, the program directly benefits children aged 0–8 years old during their most important years of growth and development.

Since its launch in 2021 by the Abu Dhabi Early Childhood Authority, the program has already impacted more than 311,000 UAE employees more over 110,000 working parents with children aged 0-8 have benefited from parent-friendly practices across the UAE.

Organizations applying for the PFL are assessed against 19 criteria across five key categories:

- Parental Leave
- Flexible Work
- Family Care
- Family Wellbeing
- Organisational Culture

To uphold the highest standards of fairness and transparency, all applications undergo a rigorous, anonymous evaluation by independent third-party evaluators and experts. The process culminates in a distinguished judging panel of senior officials representing every emirate across the UAE, who impartially select the organizations worthy of receiving the Parent-friendly Label.

Encourage your organization to apply to earn the Parent-friendly Label today

Contact pfl@Eca.gov.ae

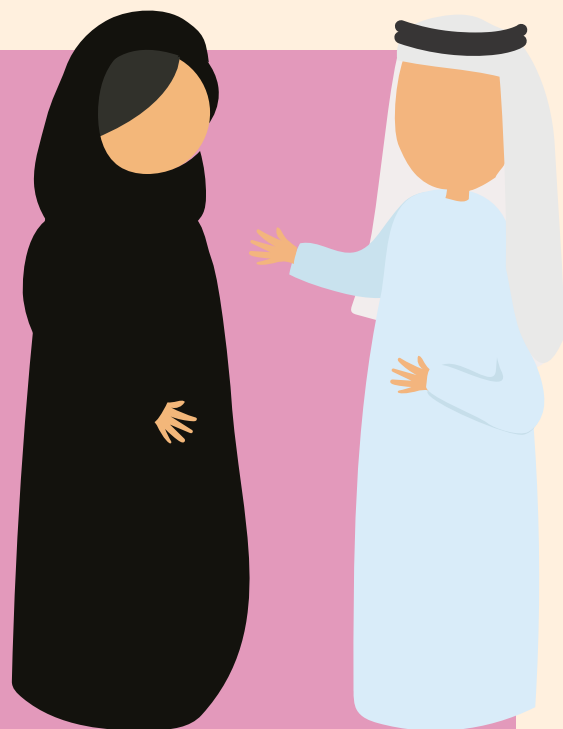
Visit www.eca.gov.ae



Five Tips for Working Parents of Young Children

01 *Talk Openly with Your Manager and Team*

Parenting little ones comes with unique challenges from school drop-offs to unexpected sick days. Be open with your manager and colleagues about your needs as a parent and suggest adjustments to your schedule or workload that help you manage both family and work. Setting clear boundaries helps everyone know when you're available for work and when you need to focus on family.



02 *Use Your Parental Leave and Nursing Breaks*

Don't hesitate to take full advantage of parental leave and nursing breaks. These moments are designed to give you time to bond with your child during their most important early years. Cherishing this time builds a strong foundation for your relationship with your little one.



03 *Learn About Your Child's Development*

Every stage of childhood brings new milestones and needs. By staying informed, you'll be better prepared to balance your work responsibilities with the changing demands of your child's growth and development.



04 *Make Time for Family Moments*

Work will always be there, but these early years with your child won't last forever. Block out dedicated time for play, reading, or simply being together. Protecting this time ensures your child feels secure and connected, even during busy workweeks.



05 *Share Your Voice*

Your experiences matter. Give feedback to your workplace on how parent-friendly policies are working for you, and suggest improvements where needed. Your input can help shape a healthier, more supportive environment for all working parents.



Partners of Abu Dhabi Early Childhood Week 2025

Energy Partner



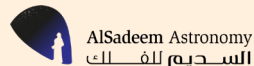
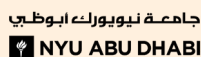
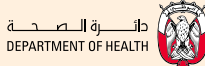
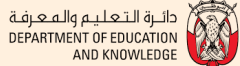
Visionary Partner



Health Partner



Strategic Partners





www.Eca.gov.ae