

دليل التعايش للوالدين وكتاب الطفل حديث الولادة

Parent Survival Guide and Newborn Book (Arabic)

دليل للأيام القليلة الأولى في المنزل مع طفلك.

A guide to the first few days at home with
your baby.

مستشفى فون فوي فيلندير للنساء

Von Voigtlander Women's Hospital



HEALTH SYSTEM
UNIVERSITY OF MICHIGAN

تهانينا على ولادة طفلك! سواء كان هذا الطفل هو طفلك الأول أو الخامس، قد يكون لديك أسئلة التي لا يمكن أن تنتظر لحين زيارتك وطفلك للطبيب. صمم هذا الكتيب لمساعدتك على تخطي الأيام القليلة الأولى من الأبوة. إذا كان لا يزال لديك أسئلة بعد قراءة هذا، يرجى الاتصال بطبيب طفلك.

Congratulations on the birth of your child! Whether this child is your first or your fifth, you may have questions that cannot wait until you and your baby see the doctor. This booklet has been designed to help you get through those first few days of parenthood. If you still have questions after reading this, please call your baby's doctor.

BEFORE LEAVING THE HOSPITAL

قبل مغادرة المستشفى

قبل مغادرة المستشفى، الرجاء القيام باختيار طبيب لطفلك. إذا لم يكن لديك طبيب، بإمكاننا مساعدتك على اختيار واحد. سيحدد فريق الرعاية الصحية الذي يوفر العناية لطفلك في المستشفى وقت تحديد الموعد الأول لطفلك. يعرض معظم الأطفال الرضع على الطبيب بعد يوم – ثلاثة أيام من الخروج من المستشفى. وينبغي أن يتلقى طفلك حقن فيتامين ك وعلاج العين، ولقاح التهاب الكبد ب، وفحص النبض، وفحص البيليروبين، و اختبار السمع وفحص الطفل حديث الولادة قبل مغادرتك المستشفى.

Before leaving the hospital, please make sure that you choose a doctor for your baby. If you do not have one, we can help you choose one. The health care team taking care of your baby in the hospital will determine when you need to schedule your baby's first appointment. Most babies are seen 1-3 days after discharge. Your baby should receive a vitamin K injection, eye treatment, Hepatitis B vaccine, pulse oximetry test, bilirubin test, hearing test, and newborn screening test before you leave the hospital.

FATIGUE

الإنهاك

أنت والمولود الجديد في البيت وتنعمون بالسعادة ولكنه يرضع كثيراً. تتراكم الأطباق والغسيل وتتساءلين لم لا تستطيع تغيير ملابسك قبل العصر. ما الذي يحدث؟ حياتك الآن مختلفة كثيراً. وظيفتك خلال الأسابيع القليلة المقبلة هي التعرف على طفلك والحفاظ على صحتك. عليك العناية بنفسك وطفلك أولاً وقبل كل شيء. لا تنسي تناول الطعام والشراب والنوم عندما ينام الطفل، حتى لو كان في الساعة الثانية بعد الظهر. لا تتردد في طلب المساعدة، حتى إن كنت تشيدين سابقاً بكفاءتك في العمل وفي المنزل. هذا وقت خاص لك ولطفلك. اسمحي لأفراد العائلة والأصدقاء بتقديم العون قدر استطاعتهم.

So you and your new baby are home and happy, but he feeds frequently. You find that the dishes and the laundry are piling up and you wonder why you cannot seem to get dressed before late afternoon. What is going on? Your life is a lot different now. Your job for the next few weeks is to get to know your child and to keep yourself well. You need to care for yourself and your baby first and foremost. Do not forget to eat and drink and to sleep when the baby sleeps, even if it is at 2 o'clock in the afternoon. Do not hesitate to ask for help, even if you have previously prided yourself in your efficiency at work and at home.

This is a special time for you and your child. Let family members and friends do as much for you as they can.

THE BLUES

كآبة ما بعد الولادة

تواجه ما يقارب نصف الأمهات الجدد كآبة ما بعد الولادة في فترة الـ ثلاثة إلى أربعة أيام بعد الولادة. وهذا ناجم عن الحرمان من النوم والهورمونات. وتشمل الأعراض التعب والحزن وصعوبة التفكير والبكاء. تشعر الكثير من الأمهات بالذنب تجاه هذه الأفكار والمشاعر، ولكن هذه المشاعر طبيعية وسوف تتجاوزينها خلال ما يقارب أسبوع إلى ثلاثة أسابيع.

About half of all new mothers will experience postpartum “blues” 3 to 4 days after delivery. It is caused by sleep deprivation and hormones. Symptoms include tiredness, sadness, difficulty thinking, and crying. Many moms feel guilty about these thoughts and feelings, but these feelings are common and will pass in about 1 to 3 weeks.

ما يجب فعله للتعامل مع كآبة ما بعد الولادة؟ تحدثي عن مشاعرك مع شريكك أو ذويك أو مع صديق. احصلي على قسط كاف من النوم. احصلي على مساعدة في القيام بالأعمال المنزلية. لا تعزلي نفسك- اخرجي من المنزل واحتكي مع بالغين آخرين. إذا كانت الأمور تبدو غامرة أو بدأت تراودك أفكار حول إيذاء نفسك أو طفلك، يمكن أن يكون لديك اكتئاب ما بعد الولادة وينبغي التحدث إلى الطبيب.

What to do about the blues? Talk about your feelings with your partner, your own parent, or a friend. Get enough sleep. Get help for the chores at home. Do not isolate yourself — get out of the house and see other adults. If things seem increasingly overwhelming, or you begin having thoughts about hurting yourself or your child, you could have postpartum depression and should talk to your physician.

CAN I COME SEE THE BABY?

هل بإمكانني القدوم لرؤية الطفل؟

بمجرد العودة إلى المنزل، سوف تبدأ المكالمات الهاتفية. "متى يمكننا القدوم لرؤية الطفل؟" يسمح فقط للأشخاص الأصحاء بالزيارة وحمل الطفل. تأكدي من أنهم يغسلون أيديهم قبل حمل الطفل وعدم العطس أو السعال على الطفل. لا تسمحي لأحد بالتدخين بالقرب من طفلك. الحد من مدة الزيارات إلى ساعة واحدة أو ساعتين أو أقل؛ لا يعلم معظم الزوار بحاجتك إلى النوم أثناء النهار. إذا كنت لا تريدين الزائرين، أخبريهم بانك تمرين بفترة تعود على طفلك الجديد ولست مستعدة بعد لاستقبال الزائرين.

Once you are home, the phone calls will start. “When can we come over to see the baby?” Only healthy people should be allowed to visit and hold the baby. Make sure they wash their hands before holding the baby and do not sneeze or cough on the baby. Do not let people smoke around your baby. Limit the visits to 1 or 2 hours or less; most visitors are unaware you need to sleep during the day. If you do not want visitors, tell them you are getting acquainted with your new child and are not ready for visitors.

الرضاعة

FEEDING

عليكي أن تقرري ما إذا كنت تريدين إرضاع طفلك من الثدي أو الزجاجة. ننصح بالرضاعة الطبيعية لأن حليب الثدي مخصص للأطفال الرضع. وتشمل الفوائد الأخرى للرضاعة الطبيعية الحماية ضد المرض وتعزيز علاقة الأم والطفل وتخفيف الوزن المكتسب خلال فترة الحمل كما وتشمل أيضاً التوفير المادي. ومع ذلك، تفضل بعض الأمهات عدم الإرضاع من الثدي، وبعض الأطفال ل يقبلون الرضاعة من الثدي حتى مع اتباع الأم لتقنية مثالية. يحتاج الأطفال حديثو الولادة حليب الثدي أو حليب الأطفال فقط. ليسوا بحاجة ولا ينبغي إعطاءهم ماءً أو عصيراً أو شاياً أو عسلاً أو أطعمة صلبة (مثل هريسة الأرز).

You will need to decide whether to breast or bottle feed your baby. We recommend breastfeeding, as breast milk is specially made for human babies. Other benefits of breastfeeding include protection against illness, an enhanced mother-child bond, maternal weight loss and financial savings. Some mothers, however, would prefer not to breastfeed, and some babies will not breastfeed, even with perfect technique on the part of the mother. Newborns only need breast milk or formula. They do not need and should not be given water, juice, tea, honey or solid foods (such as rice cereal).

BREASTFEEDING:

الرضاعة الطبيعية:

في البداية، سوف ينتج الثدي حليب اللبأ، سائل شفاف أو اصفر غني بالمواد المغذية، حتى يبدأ حليبك بالنزول. على الرغم من أنه قد لا يكون هناك الكثير من اللبأ، فإنه بالنسبة للغالبية العظمى من الأطفال الرضع، فهناك ما يكفي لتلبية احتياجاتهم في الأيام القليلة الأولى. سوف ينزل حليب الثدي في حوالي اليوم الرابع بعد ولادة الطفل. حليب الثدي خفيف على المعدة ويهضمه الطفل بسهولة. يجب أن تتوقعي إرضاع مولودك الجديد كل ساعة ونصف – ثلاث ساعات ساعات، ليلاً ونهاراً. لا تدعي طفلك ينام أكثر من أربع ساعات بين الوجبات حتى ينزل حليبك ويخبرك الطبيب أنه بإمكان الطفل النوم مدة أطول. وقتي منبه للتأكد من أن تستيقظي. وينبغي محاولة شرب الكثير من السوائل وتناول نظام غذائي متوازن، والنوم قدر ما تستطيعين. إذا كنت تتعاطين أية أدوية، تحقق مع الطبيب أولاً. يمكن أن تمر بعض الأدوية في حليب الثدي، وقد تكون ضارة لطفلك.

Initially, your breasts will make colostrum, a clear or yellow liquid that is extra rich in nutrients, until your milk comes in. Even though there may not be a lot of colostrum, for the vast majority of babies, colostrum is enough to meet their needs the first few days. Your breast milk will likely come in around the 4th day after the baby is born. Breast milk is light on the stomach and easily digested by the baby. You should expect to breastfeed your newborn about every 1 1/2 to 3 hours, day and night. Do not let your baby sleep more than 4 hours between feedings until your milk is in and her doctor says you can let her sleep longer. Set an alarm clock to make certain you wake up. You should try to drink a lot of liquids, eat a well balanced diet, and sleep as much as you can. If you take any medications, check with a doctor first. Some medications can pass in the breast milk and may be harmful to your baby.

احتقان الثدي: كثير من النساء يشعرن أن صدورهن مشدودة أكثر وأثقل ومتورمة في الأيام القليلة الأولى من إنتاج الحليب. هذه التغييرات في الثدي طبيعية وعادة ما تتلاشى بسرعة، ولكن قد تؤدي إلى الاحتقان. يظهر الاحتقان عندما يبدأ الثدي بالامتلاء بكمية أكبر من الحليب. عندما يحدث الاحتقان، ينبغي إطعام الطفل تكراراً (حتى كل ساعة إذا كان الطفل قادر على أخذ الحلمة). لا تتخطي أي من الوجبات. قد ترغبين في استخدام الكمادات الباردة بعد الرضاعة. تستخدم بعض الأمهات منشآت دافئة ورطبة وتدليك صدورهن بلطف قبل الإطعام لتعزيز نزول الحليب. تدليك المناطق التي تحتوي على العقد/الكتل تجاه الحلمة أثناء التغذية. لدى الرضع في بعض الأحيان مشكلة في التقاط الثدي، خاصة خلال الفترة الأولى من الاحتقان. العصر اليدوي أو الضخ قبل التغذية يمكن أن يسهل التقاط الطفل للثدي. استخدمى وضعيات تغذية مختلفة لإفراغ الثدي بأكمله.

Engorgement: Many women feel that their breasts are firmer, heavier, and swollen in the first few days of producing mature milk. These breast changes are normal and will usually go away quickly, but may lead to engorgement. Engorgement occurs when breasts start to fill with a larger volume of milk. When engorgement occurs, you should feed the baby often (even every hour if baby is rooting). Never skip feedings. You may want to apply cold compresses after feeding. Some mothers will use warm, wet washcloths and gently massage their breasts right before feeding to promote milk let down. Massage any lumpy areas toward the nipple during a feeding. Sometimes babies have trouble attaching, especially during the initial period of engorgement. Manual expression or pumping before a feeding can make it easier for the baby to attach. Use different feeding positions to more fully empty the breast.

حلمات مؤلمة: هذه مشكلة شائعة للأمهات المرضعات. وجع الحلمة هو عادة دليل على الالتقاط الضعيف للثدي. ضعي طفلك بحيث يواجه الحلمة مباشرة دون الحاجة إلى استدارة رقبته. التأكد من أنه يفتح فمه على نطاق واسع، ويحصل على جزء كبير، ليس فقط من الحلمة ولكن أيضاً من الهالة (الجزء الداكن حول الحلمة). أمسكي الثدي من الأسفل أثناء التغذية بحيث لا تنسحب الحلمة والهالة من فمه بسبب ثقل الثدي. إذا كانت الحلمات مؤلمة جداً، حددي التغذية بـ عشرة دقائق فقط على الثدي المتقرح. قد تحتاجي إلى ضخ الثدي بعد التغذية للحفاظ على مخزون كافٍ من الحليب. إذا واجهت طفلك أية مشاكل مع الإطعام، استشاري طبيب طفلك أو استشاري في الرضاعة. لا تتخلي عن الرضاعة الطبيعية قبل أن تتحدثي مع طبيب أو استشاري. قد يكون الحل لمشكلة الرضاعة الطبيعية سهل وسريع.

Sore nipples: This is a common problem for nursing mothers. Nipple soreness is usually a sign of a poor latch. Position your baby so that she directly faces the nipple without needing to turn her neck. Make certain that she opens her mouth widely and gets a large mouthful, not only of the nipple but also the areola (the dark part around the nipple). Hold your breast from below during the feeding so that the nipple and areola are not pulled out of her mouth due to the weight of the breast. If your nipples are very sore, limit the feeding to 10 minutes on the sore breast. You may need to pump your breasts following the

feeding to keep your milk supply adequate. If you and your baby are having problems with feedings, talk to your baby's doctor or a lactation consultant. Do not give up on breastfeeding before you talk with a doctor or consultant. The solution to a breastfeeding problem may be quick and easy.

FORMULA FEEDING:

الرضاعة بالحليب الاصطناعي:

إذا قمتِ باختيار تغذية طفلك بالحليب الاصطناعي، نوصي بأن تبدئي بالحليب البقري الذي يحتوي على الحديد. يحتاج كل الأطفال الرضع الذين يرضعون الحليب الاصطناعي إلى الحديد الذي يتم وضعه في الحليب الاصطناعي. أقرأي التعليمات على الغلاف بدقة وامزجي الحليب تماماً كما هو مذكور في التعليمات. تأكدي من استخدام مياه نظيفة وأمنة لتحضير الحليب. لا تقومي بإضافة الكثير جداً أو القليل جداً من الماء، يمكن أن يكون ذلك ضاراً.

If you choose to formula feed, we recommend that you start with a cow's milk based formula that has iron. All formula fed babies need the iron that is put into formula. Read the formula package carefully and mix it exactly as instructed. Make sure you use clean, safe water to prepare formula. Do not add too much or too little water which can be harmful.

عندما تكوني مستعدة لإطعام طفلك، لا تحمي الحليب في الميكروويف. أفران الميكروويف تسبب بقاء سخونة في الحليب والتي من الممكن أن تحرق فم طفلك. تخلصي من أي حليب متبقي في الزجاجاة بعد تغذية طفلك لأن البكتيريا يمكن أن تنمو في الحليب المتبقي. لا تسندي الزجاجاة بشكل أفقي في فم الطفل لأن هذا يمكن أن يسبب الاختناق. تأكدي من أن طفلك لا ينام مع زجاجاة في فمه لان ذلك يمكن أن يتسبب في تسوس الأسنان الشديد.

When you are ready to feed your baby, do not warm the formula in the microwave. Microwaves cause hot spots in the formula which can burn your baby's mouth. Throw away any formula left in the bottle after you have fed your baby because bacteria can grow in the leftover formula. Do not prop the bottle in your baby's mouth because this can cause choking. Make sure your baby does not sleep with a bottle in her mouth as this can cause severe tooth decay.

بعد أول يومين، سوف يرضع معظم الأطفال حديثي الولادة نصف أوقية - ثلاث أوقية في كل وجبة تغذية ويتغذون عادة حوالي كل ثلاث 3 ساعات. لا تدعي طفلك ينام أكثر من أربع 4 ساعات بين الوجبات حتى يخبرك الطبيب أن بإمكان الطفل النوم مدة أطول.

After the first couple of days, most newborns will take 1/2 - 3 ounces each feeding and will usually feed about every 3 hours. Do not let your baby sleep more than 4 hours between feedings until her doctor says you can let her sleep longer.

BURPING:

التجشؤ:

يساعد التجشؤ طفلك على إزالة أي هواء كان قد ابتلعه من معدته. يمكنك تجشؤ طفلك في منتصف التغذية أو في نهايتها، اعتماداً على كيفية تماشيه مع التغذية. لتجشؤ طفلك، يمكنك وضع رأسه على كتفك. ثم الفك أو التريبيت على ظهره. وليس

من المستغرب رؤية كمية صغيرة من الارتجاع/البصاق عند تجشؤ الطفل. قد لا يحتاج الأطفال الرضع دائماً إلى التجشؤ.

Burping your baby helps to remove any swallowed air from his stomach. You can burp your baby in the middle of the feeding or at the end, depending on how he is doing with the feeding. To burp your baby you can put his head on your shoulder. Then rub or pat his back. It is not unusual to see a small amount of spitting up when the baby burps. Babies may not always need to burp.

URINATION:

التبول:

لكونه من المستحيل أن نعرف بالضبط الكمية التي تناولها طفلك، نحتاج إلى مراقبة عدد الحفاضات المبلّلة. يجب أن يكون هناك حفاضة مبلّلة واحدة على الأقل للطفل في اليوم الأول من العمر وحفاضتين على الأقل للطفل في يومين من العمر. كل يوم، ينبغي أن يزداد عدد الحفاضات المبلّلة حفاضة واحدة حتى يبلغ الطفل سبعة أيام؛ بعد ذلك سوف يكون للمولود حوالي سبع - ثمان حفاضات مبلّلة في اليوم الواحد. إذا لم يحصل ذلك، اتصلي بطبيب طفلك.

Since it is impossible to know exactly how much your child is eating, you need to monitor the number of wet diapers. A one day old should have at least one wet diaper that day and a two day old should have at least two wet diapers per day. Each day, the number of wet diapers should increase by one until the baby is 7 days old; after that the baby will have around 7-8 wet diapers per day. If your child is not meeting this expectation, call your baby's doctor.

STOOLING:

البراز:

ويسمى براز طفلك أول يوم أو يومين بالعقي. هذا البراز سميك ومخضر/أسود. كلما يبدأ طفلك بالرضاعة أكثر، سوف يصبح البراز أصفراً وبه حبوب وخفيفاً. وربما يقوم بالتبرز مع كل رضعة. من الطبيعي للأطفال الرضع النخر وبذل جهد ويحمر لونهم والبكاء أثناء التبرز. وهذا لا يعني أنه يعاني من الإمساك. إذا كان البراز صلباً أو يحتوي على الدم، اتصلي بطبيب الطفل.

Your baby's bowel movements the first day or two are called meconium. These stools are thick and greenish/ black. As your baby begins to feed more, his stools will become yellow, seedy, and loose. He will probably stool with each feeding. It is normal for babies to grunt, strain, turn red, and cry with bowel movements. This does not mean he is constipated. If his stools are hard or contain blood, call his doctor.

WEIGHT:

الوزن:

سيفقد جميع الأطفال بعض الوزن بعد الولادة. تحدثي مع طبيب طفلك إذا كنتي قلقة بشأن فقدان طفلك الكثير من الوزن. نتوقع أن يعود الأطفال إلى وزنهم عند الولادة بحلول عشرة أيام من العمر. سوف يكتسب معظم الرضع حوالي أوقية (أو ثلاثين غراماً) يومياً خلال الشهر الأول- وهذا حوالي نصف باوند في الأسبوع!

All babies will lose some weight after birth. Talk with your baby's doctor if you

are worried your baby has lost too much weight. We expect babies to be back to their birth weight by 10 days of age. Most babies will gain about an ounce (or 30 grams) per day for the first month - that's about a half a pound per week!

JAUNDICE:

اليرقان:

اليرقان هو عندما يكون للمولود الجديد بشرة صفراء. قد يكون بياض عيون طفلك أصفر. على الرغم من أن اليرقان شائع جداً، إلى أنه قد يتطلب علاجاً عند بعض الرضع لمنع حدوث مشاكل خطيرة. يمكنك مساعدة طفلك على تجنب اليرقان بالرضاعة المتكررة. إذا كنتي تعتقدين أن طفلك يبدو أصفر أو برتقالي، تحدثي مع طبيب طفلك.

Jaundice is when your new baby has yellow looking skin. The whites of your baby's eyes may be yellow. Although jaundice is very common, in some babies it can require treatment to prevent serious problems. You can help your baby avoid jaundice by feeding frequently. If you think your baby looks yellow or orange, talk with your baby's doctor.

NORMAL NEWBORN BEHAVIOR

السلوك العادي لحديثي الولادة

الأيام القليلة الأولى في المنزل ستكون وقتاً عظيماً للاستكشاف. قد يكون من الصعب أن نفهم ما هي التصرفات التي تدعو إلى الفلق وما هو عادي. هناك قاعدة جيدة تقول بأنه إذا كان الطفل لا يمانع هذه السلوكيات، فمن المحتمل أنها غير مؤذية. وفيما يلي بعض السلوكيات المعتادة المتوقعة في الأسابيع القليلة الأولى من حياة الطفل:

The first few days at home will be a great time of discovery. It can be difficult to understand what is concerning behavior and what is normal. A good rule of thumb is if the infant does not seem to mind the behavior, it is likely harmless. Here are some normal behaviors that can be seen in the first few weeks of life:

- ارتجاج الذقن وارتعاش الشفة السفلى chin trembling and lower lip quivering
- الفواق/ الحازوقة hiccups
- العطاس sneezing
- انسداد الأنف stuffy nose
- التجشؤ والاسترجاع burping and spitting up
- إخراج الغازات passing gas
- الشد أثناء التبرز straining with bowel movements
- التثاؤب yawning
- ارتجاج أو ارتعاش الذراعين والساقين أثناء البكاء أو إذا جفل trembling or jitteriness of the arms and legs during crying or if he startles

NEWBORN CARE

رعاية الطفل حديث الولادة

BATH TIME:

وقت الاستحمام:

بعض الأطفال يحبون الاستحمام وآخرون يكرهونه. يمكن أن تكون عملية استرخاء للطفل، ولذلك قد تفضلين أن تقومي بتحميمه في المساء أو أثناء فترة "الانزعاج". نحن نوصي بالاستحمام فقط باستخدام إسفنجة حتى يسقط جذع الحبل السري، عادة ما بين أسبوع إلى أربعة أسابيع من العمر. استخدم صابوناً خفيفاً وتأكدي من شطف الطفل جيداً بالماء عند الانتهاء. لا ينصح باستخدام بودرة الأطفال والمرطبات والزيوت.

Some babies like baths, others hate them. It can be a relaxing experience for the child, so you may want to bathe him in the evening or during a "fussy" period. We recommend giving only a sponge bath until the umbilical stump falls off, usually between 1 - 4 weeks of age. Use a mild soap and be sure to rinse the child well with water when you are done. Baby powders, lotions, and oils are not recommended.

UMBILICAL CORD:

الحبل السري:

نظفي جذع الحبل السري بإسفنجة أو منشفة إذا وصل البول أو البراز إلى المنطقة. ليس هناك حاجة لتنظيفه بشكل روتيني. ليس من غير المألوف رؤية كمية صغيرة من النزيف. إذا كان هناك نزيف، استخدم منديل ورقي واضغطي على المنطقة بشدة لمدة عشرة دقائق. وإذا استمر النزيف، اتصلي بعيادة الطبيب. إذا كان لجذع الحبل السري رائحة أو إذا احمرت المنطقة أو أفرزت سوائل، اتصلي بعيادة الطبيب.

Clean the umbilical stump with a sponge or washcloth if urine or stool gets on the area. There is no need to clean it routinely. A small amount of bleeding is not unusual. If there is bleeding, use a tissue and hold the area tightly for 10 minutes. If the bleeding continues, call the doctor's office. If the umbilical stump has an odor or if the area is becoming red or has drainage, call the doctor's office.

GENITALS, BOYS:

الأعضاء التناسلية، الأولاد:

غير المختون - يجب أن لا تسحب القلفة للخلف - وهي جلدة الذكر التي تقطع في الختان لحديثي الولادة- فوق طرف القضيب. دفع قلفة ابنك للخلف في وقت مبكر جداً يمكن أن يسبب ندباً وضرراً في الجلد. بعد السنوات القليلة الأولى من الحياة، ستصبح القلفة قابلة للانسحاب تدريجياً. وحتى ذلك الوقت، اغسلي خارج القضيب بالماء والصابون.

Not circumcised — A newborn's foreskin should not be pulled back over the tip of the penis. Pushing your son's foreskin back too early can cause scar tissue formation and damage. After the first few years of life, the foreskin will gradually become more retractable. Until this time, wash the outside of the penis with soap and water.

المختون - ستظهر المنطقة مسلوخة ومؤلمة. أبقى كمية صغيرة من هلام البترول (الفازلين) على القضيب حتى لا يلتصق بالحفاظ. اغسلي المنطقة برفق بالماء ولا تغمرها في الماء (يمنع الاستحمام) حتى تتعافي المنطقة. في غضون يوم - يومين،

ستلاحظين تحسناً على التورم والاحمرار وسترين غلظاً اصفرأً يغطي طرف القضيب. وهذا طبيعي فأنسجة جديدة تنمو. بعد حوالي أربعة – خمسة أيام، سوف يلتئم الجلد تماماً. وفي هذا الوقت، يمكنك التوقف عن إضافة هلام البترول.

Circumcised — the area will look raw and sore. Keep a small amount of petroleum jelly (Vaseline) on the penis so that it will not stick to the diaper. Wash the area gently with water and do not immerse in water (no baths) until the area has healed. Within 1-2 days, you will notice a decrease in swelling and redness and see a yellow covering on the tip of the penis. This is normal, new tissue growth. After about 4-5 days, the skin will be completely healed. At this time, you can stop applying petroleum jelly.

الأعضاء التناسلية، البنات: GENITALS, GIRLS:

من الممكن رؤية إفرازات مهبلية شفافة أو حتى ملطخة بالدم. تتوقف هذه الإفرازات العادية في غضون بضعة أسابيع. ينبغي عليك مسح الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف (من منطقة البظر نحو فتحة الشرج) للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بالتهابات المثانة. كما يجب فصل الشفرين وتنظيف المنطقة بلطف.

A white, clear or even blood tinged vaginal discharge can be seen. This normal discharge will stop in a few weeks. You should wipe the genitals from front to back (from the clitoris area towards the anus) to help decrease the risk of bladder infections. You should also separate the labia and clean the area gently.

الأظافر: NAILS:

أظافر الرضيع ناعمة وتنتهي بسهولة. كما تكون حادة جداً. نوصي بتقليم الأظافر حتى لا يخدش الطفل نفسه. يمكنك إنجاز هذا باستخدام مبرد الأظافر، أو مبرد ورقي، أو مقراضه صغيرة، أو مقص الأظافر. وأفضل وقت عادة للعناية بالأظافر هو عندما يكون الطفل نائماً أو خلال فترة الرضاعة.

Baby nails are soft and easily bent. They also happen to be very sharp. We recommend trimming the nails so that the baby does not scratch himself. You can accomplish this with a nail file, emery board, small clippers, or nail scissors. Usually the best time to do nail care is when the baby is asleep or feeding.

الملابس: CLOTHING:

البيسي طفلك كما تلبسين نفسك. لا يحتاج الأطفال الرضع ملابس إضافية عندما يكونون في الداخل. في الطقس البارد، البيسي طفلك على نحو مناسب عند الخروج. وغطي رأس طفلك بقبعة. خلال أشهر الصيف، حاولي الحد من التعرض لأشعة الشمس، فإن جلد الطفل يحترق بسهولة. ملابس خفيفة وقبعة ستحمي جلد طفلك. تجنبي ملامسة جلد طفلك لمقعد السيارة الذي كان في الشمس نظراً لأنه يمكن أن يصبح ساخناً ما فيه الكفاية ليسبب الحروق.

Dress your baby as you would dress yourself. Babies do not need extra clothing while indoors. In cold weather, dress your baby appropriately when you go outside. Cover your baby's head with a hat. During the summer months, limit

exposure to sunlight since baby skin sunburns easily. Lightweight clothing and a hat will protect your baby's skin. Prevent your baby's skin from touching a car seat that has been in the sun since it can become hot enough to cause burns.

CRYING

البكاء

البكاء طبيعي. قد يبدأ البكاء ويتوقف ولن تعرفي السبب. قد يبكي بعض الأطفال ببساطة أكثر من غيرهم، وهذا لا يعني بالضرورة أن هناك خطأ ما مع طفلك. لا تقلقي بشأن تدليل طفلك. عندما يبكي طفلك، فانه يحتاج إلى معرفة أن هناك شخص قريب يوفر له الراحة ويعتني به. إذا كان طفلك في بيئة آمنة، فالبكاء بحد ذاته ليس ضاراً. ومع ذلك، إذا كان طفلك يبكي بدون توقف في أي عمر بين سن الولادة إلى شهرين، أو دعائك هذا للقلق، فاتصلي بطبيبه.

Crying is normal. Crying may start or stop and you may not know why. Some babies may simply cry more than others and this does not necessarily mean something is wrong with your baby. Do not worry about spoiling your baby. When your baby cries, she needs to know that someone is there to comfort and take care of her. If your baby is in a safe environment, her crying in itself is not harmful. However, if your baby is ever inconsolable at any age but especially between the ages of birth to 2 months or you are concerned that your baby is sick, call her doctor.

What do you do if your baby is crying?

ماذا العمل إذا كان طفلك يبكي؟

تأكدي من أن طفلك غير جائع أو يعاني من الغازات أو التعب أو البلل أو الحرارة أو البرودة، وثيابه ليست ضيقة جداً. لدى بعض الأطفال الرغبة في المزيد من المص وإعطاءه اللهاية قد تساعده، وكذلك الاحتضان والملامسة الجسدية. يرتاح بعض الأطفال بحركة المشي الإيقاعية أو الهز أو ركوب السيارة أو ركوب العربة أو أرجوحة الطفل أو حمله بحمالة أطفال أمامية. التقيط و تغيير وضعية الطفل بصورة متكررة تساعده أحياناً. في بعض الأحيان، أصوات راديو هادئة أو صوت تكتكة الساعة العالي تساعد على تهدئة الأطفال الرضع. حتى الأطفال الصغار جداً يحبون التنشيط الاجتماعي وقد يهدأون عند الابتسام لهم أو التحدث إليهم واللعب معهم.

Make sure your baby is not hungry, gassy, tired, wet, hot or cold, and his clothing is not too tight. Some babies desire more sucking so a pacifier may help, or try more cuddling and physical contact. Other babies are comforted by the rhythmic motion of walking, rocking, patting, car rides, stroller rides, baby swings, or being carried in a front carrier. Swaddling or frequent position changes sometimes help. Sometimes, the sounds of a soft radio or the loud ticking of a clock soothe babies. Even very young babies love social stimulation and may settle down when you smile, talk, and play with them.

العناية بطفلك يمكن أن يكون ممتعاً، لكن عندما لا يتوقف طفلك عن البكاء، يمكن أن تصبح العناية بالطفل مزعجة جداً. تذكرتي أنتِ لست وحدك والبكاء دون توقف هو شيء يصعب التعامل معه بالنسبة لأي مقدم رعاية. قد يصاب الآباء ومقدموا الرعاية بالإحباط. ضعي الطفل في سريره، اجلسي وأغمضي عينيك وخذي عشرين نفساً عميقاً. فكري كم تحبين بمقدار حبك لطفلك

لتعطي نفسك استراحة لازمة، اتصلي بصديق موثوق به أو قريب أو جار لمجالسة الطفل. الاتصال بأحد خطوط الأزمات (1-800-4-A-CHILD). ناقشي هذه الاقتراحات مع أي شخص قد يتولى رعاية طفلك. لا أحد يعتقد أنه سيقوم برج الطفل في يوم من الأيام أو أن أي من مقدمي الرعاية يمكنهم القيام بذلك، ولكن تظهر البحوث أن البكاء هو العامل رقم واحد الذي يدفع مقدمي الرعاية لرج وإيذاء الأطفال.

Taking care of your baby can be enjoyable but, when your baby will not stop crying, caring for the baby can be very upsetting. Remember that you are not alone and non-stop crying is difficult for all caregivers to cope with. Parents and caregivers may become frustrated. Put the baby in his crib, sit down, close your eyes, and take 20 deep breaths. Think about how much you love your baby. To give yourself a needed break, call a trusted friend, relative, or neighbor to watch the baby. Call one of the crisis hotlines (1-800-4-A-CHILD). Share these suggestions with anyone who will be caring for your baby. No one thinks he or she will ever shake an infant or that another caregiver will shake a baby, but research shows crying is the number one trigger leading caregivers to violently shake and injure babies.

TAKING YOUR BABY'S TEMPERATURE

قياس درجة حرارة طفلك

ليس من الضروري أخذ درجة حرارة طفلك إلا إذا كنت تعتقدين أن طفلك مريض. تقاس درجات الحرارة الأكثر دقة عن طريق المستقيم. من أجل أخذ درجة الحرارة عن طريق المستقيم، ضعي طفلك يستلقي على بطنه. ضعي بعض الفازلين على نهاية ميزان الحرارة الشرجي وعلى المستقيم (فتحة الشرج). أدخلي ميزان الحرارة بلطف في المستقيم حوالي ربع – نصف بوصة. أمسكي طفلك حتى يشير ميزان الحرارة إلى الانتهاء من أخذ الحرارة. إذا كانت درجة حرارة طفلك أعلى من مئة فاصلة أربعة فهرنهايت (ثمان وثلاثون مئوي)، اتصلي بالطبيب. لا تعطي الأدوية لطفلك إلا بعد استشارة الطبيب أو الممرضة

It is not necessary to take your baby's temperature unless you think your baby is sick. The most accurate temperature is taken rectally. To take a rectal temperature, have your baby lie on his stomach. Put some petroleum jelly on the end of the rectal thermometer and on the rectum (the opening of the anus). Put the thermometer gently into the rectum about ¼ to ½ inch. Hold your baby still until the thermometer signals that it is done. If your baby's temperature is greater than 100.4 F (38.0 C), call the doctor. Do not give your baby medications until you speak with a nurse or doctor

CAR SEATS

مقاعد السيارة

مقاعد السيارة في ميتشيجان: يتطلب قانون ولاية ميتشيجان أن يركب الرضع في مقعد سيارة مواجه للخلف بدءاً من رحلتهم الأولى إلى المنزل من المستشفى وحتى سنتين من العمر. أكثر من خمسة وسبعون بالمائة من مقاعد السيارة تستخدم بشكل غير صحيح. استخدام مقعد السيارة بشكل صحيح هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لإبقاء طفلك آمناً في السنوات الأولى. تتوفر العديد من المحطات الاجتماعية لتركيب مقعد السيارة في مقاطعة واشنطن ومقاطعة ليفينغستون. اتصلي بالرقم

734-763-2251 لأخذ موعد مع فني سلامة الركاب للأطفال المعتمد للتحقق من صحة تركيب المقعد والتأكد من أن طفلك مربوط بشكل صحيح.

Michigan Car Seats: Michigan state law requires that infants ride in a rear-facing car seat starting with their first ride home from the hospital and until they are two years old. More than 75% of car seats are not used correctly. Using a car seat properly is one of the most important things you can do to keep your child safe in the early years. Several community car seat fitting stations are available in Washtenaw County and Livingston County. Call 734-763-2251 to make an appointment with a Certified Child Passenger Safety Technician to have the installation of your seat checked and to make sure your child is buckled correctly.

إذا كنت تعيشين في مجتمع آخر غير واشتيناو أو ليفينغستون، الرجاء البحث في الموقع www.cert.safekids.org للعثور على فني قريب منك.

If you live in a community other than Washtenaw or Livingston please search www.cert.safekids.org to find a technician near you.

تعرفي على المزيد حول سلامة مقعد السيارة وبرنامج "Mott Buckle Up" في الموقع <http://www.mottchildren.org/about-us/mott-buckle> أو عن طريق الاتصال على هاتف رقم 734-763-2251.

Learn more about car seat safety and Mott Buckle Up at <http://www.mottchildren.org/about-us/mott-buckle> or by calling 734-763-2251.

SAFE SLEEP

النوم الآمن

سوف ينام طفلك لما يقارب عشرون ساعة يومياً، لذا فإن التأكد من توفر مكان آمن لنوم طفلك هو أمر ضروري. اتخاذ الاحتياطات اللازمة لضمان أمن النوم مهم في منع متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) والوفاة بسبب الظروف غير الآمنة من النوم. وهناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها أنت والآخريين الذين يعتنون بطفلك للحد من خطر وفاة الأطفال الرضع. يرجى تذكر أن ممارسات النوم السليم ينبغي أن تتبع في كل الأوقات بغض النظر عن ما إذا كنت في المنزل أو بعيداً وبغض النظر عن الوقت من النهار أو الليل.

Your baby will sleep for up to a total of 20 hours per day so making sure your baby has a safe place to sleep is crucial. Taking precautions to ensure safe sleep is important in preventing sudden infant death syndrome (SIDS) and death from unsafe sleep conditions. There are many things that you and others who care for your baby can do to reduce the risk of infant death. Please remember that safe- sleep practices should be followed at all times regardless of whether you are at home or are away and regardless of the time of day or night.

GUIDELINES FOR SAFE SLEEP

إرشادات للنوم الآمن

1. ضعي طفلك دائماً على ظهره عند النوم. وينبغي أن لا ينام الرضع على بطونهم أو على الجانبين. تأكدي من أن الأجداد والمربيات ومقدمو خدمات رعاية الطفل وأي شخص آخر قد يقوم برعاية الطفل على علم بأنه ينبغي أن ينام الطفل دائماً على ظهره.

Always place your baby on her back to sleep. Babies should NOT sleep on their stomachs or on their sides. Make sure grandparents, babysitters, childcare providers, and anyone else who may be caring for the baby are aware that she should always sleep on her back.

2. ضعي طفلك على سطح ثابت، مثل فراش سرير يوافق شروط السلامة مغطى بشرشف ملابس. لا ينبغي أن ينام على مواد لينة مثل البطانيات أو الفرواات.

Place your baby on a firm surface, such as a safety-approved crib mattress, covered with a fitted sheet. She should not sleep on soft materials like blankets or sheepskins.

3. أبقي البطانيات واللحف والوسائد واللعب اللينة ومصدات السرير خارج منطقة نوم طفلك. إذا لزم الأمر، يمكن أن يرتدي طفلك طبقات رقيقة أو بيجامة ذات القدم للحفاظ على الدفء في الفصول الباردة.

Keep blankets, quilts, pillows, soft toys, and crib bumpers out of your baby's sleep area. If necessary, your baby may be dressed in thin layers or a footed sleeper to keep warm in colder seasons.

وخلال فترة ما بعد الولادة مباشرة، قد يشعر بعض الرضع بالراحة عند تقيطهم. إذا كان يتم استخدام التقيط، الرجاء التأكد من عدم تدفئة الطفل أكثر من اللازم. لا ينبغي أن تمتد يدي طفلك عبر صدره وينبغي أن لا يكون طفلك مغطى بشدة - كلتا الحالتين يمكن أن تؤثران على تنفس طفلك. لا ينبغي أن يكون غطاء التقيط قريباً جداً من وجه الطفل أو رأسه. ينبغي وقف التقيط بعد شهرين من العمر عندما يصبح الرضيع أكثر نشاطاً وأكثر احتمالاً لحل القماط والذي يمكن أن يتسبب في خنق الطفل.

During the immediate postpartum period, some babies may be comforted by being swaddled. If swaddling is used, please make sure your baby does not get overheated. Your baby's arms should not be across his chest and your baby should not be swaddled too tightly— both situations could interfere with your baby's breathing. The swaddling blanket should not be too close to the baby's face or head. Swaddling should be discontinued by 2 months of age when infants are more active and more likely to displace the swaddling blanket which can suffocate the baby.

4. لا تسمحي بالتدخين بالقرب من طفلك. Do not allow smoking around your baby.

5. اتضح بأن خطر الوفاة المفاجئ للأطفال يقل عندما ينام الأطفال الرضع في نفس غرفة الأبوين. ومع ذلك، ينبغي أن ينام طفلك في مكان نومه الخاص به وليس معك أو مع أي شخص آخر. خطر الاختناق أعلى أربعين مرة للرضع في أسرة الكبار مقارنة مع تلك الموجودة في أسرة الأطفال. النوم مع طفل رضيع على أريكة أو على كرسي ذو ذراعين يشكل خطراً أكبر

The risk of SIDS has been shown to be less when babies sleep in the same room as a parent. However, your baby should sleep in his own sleep space and not with you or any other person. The risk of suffocation is 40 times higher for infants in adult beds compared with those in cribs. Sleeping with an infant on a couch or armchair is even more dangerous.

6. استخدام لهاية أثناء النوم يقلل من خطر الوفاة المفاجئ للأطفال. ينبغي أن تستخدم الهاية عند وضع طفلك للنوم وليس بداخلها في فمه بعد ان ينام طفلك. إذا رفض طفلك أخذ الهاية، فلا ينبغي إجباره على أخذها. إذا كان طفلك يرضع

رضاعة طبيعية، يمكنك الانتظار حتى يتم تغذية الطفل جيداً (أو شهر واحد) قبل تقديمه الهاية **Pacifier use during sleep decreases SIDS.** The pacifier should be used when placing your baby down for sleep and not be inserted once your baby has fallen asleep. If you baby refuses the pacifier, she should not be forced to take it. If your baby is breastfeeding, you can wait until the baby is feeding well (or 1 month) before introducing the pacifier.

7. لا تدعى طفلك يسخن أثناء النوم. ينبغي أن تلبسي طفلك ملابس خفيفة للنوم وينبغي إبقاء درجة حرارة الغرفة مريحة ما يناسب الكبار في ملابس خفيفة. التقيط المفرط يمكن أن يسبب سخونة لطفلك ويزيد أيضاً من خطر وفاة الأطفال الرضع.

Do not let your baby overheat during sleep. Your baby should be lightly clothed for sleep and the room temperature should be kept comfortable for a lightly-clothed adult. Over-bundling can cause your baby to become too hot and also increases the risk for infant death

8. تجنب المنتجات التي تدعى الحد من مخاطر الوفاة المفاجئ للأطفال. لم يتم اختبار أي منها بما فيه الكفاية لإظهار أن هذه المنتجات فعالة أو آمنة.

Avoid products that claim to reduce the risk of SIDS. None have been tested sufficiently to show that these products are effective or safe.

9. تقليل احتمالية من أن يكون رأس طفلك غريب الشكل أو مسطح على جانب واحد. وفري "وقت وضع الطفل على البطن" عندما يكون طفلك مستيقظاً وتحت الإشراف. غيري الاتجاه الذي ينام عليه طفلك في السرير من أسبوع إلى

آخر. تجنبني قضاء الكثير من الوقت في مقاعد السيارات والحملات، والمقاعد الهزازة. **Reduce the chance that your baby's head will be misshapen or flat on one side.** Provide "tummy time" when your baby is awake and supervised. Change the direction that your baby lies in the crib from one week to the next. Avoid too much time in car seats, carriers, and bouncers.

WHEN SHOULD YOU CALL THE DOCTOR?

متى يجب الاتصال بالطبيب؟

- صعوبات في التنفس أو الازرقاق Breathing difficulties or turning blue
- بشرة و عيون الطفل تبدو صفراء (اليرقان) The baby's skin and eyes look yellow (jaundice)
- لا يتغذى جيداً - وهذا يمكن أن يكون بسبب عدم الالتقاط الصحيح للثدي أو عدم الرضاعة كما كان من قبل، والنوم بسرعة عند الثدي أو عدم شرب أوقية واحدة على الأقل من الزجاجة خلال كل وجبة.

Not feeding well — this can be poor latching onto the breast, not nursing as long as before, falling asleep quickly at the breast, or not taking at least one ounce from the bottle at each feeding

- شدة النعاس لدرجة لا يستطيع التغذية أو لم يتغذى لأكثر من خمس ساعات
Too sleepy to feed or has not fed in more than 5 hours
- قلّة التبول: يجب أن يبوّال الطفل مرّة واحدة على الأقل في اليوم الأول من العمر ومرّتين على الأقل للطفل ذو اليومين من العمر. ويستمر هذا في التزايد كل يوم حتى يبلغ الطفل سبعة أيام من العمر. بعد ذلك سوف يبوّال الطفل سبع - ثمان مرّات في اليوم الواحد.

Not making the expected number of wet diapers. A one day old should have one wet diaper and a two day old should have two wet diapers. This continues to increase each day until the baby is 7 days old. After that the baby will have around 7-8 wet diapers per day.

- لا خروج/ تبرز مرة واحدة على الأقل يومياً في الأيام الخمسة الأولى من الحياة
Not stooling at least once per day in the first 5 days of life

- قيء Vomiting
- التعرق مع الوجبات Sweating with feedings
- حمى أكثر من مئة فاصلة أربعة فهرنهايت (ثمان وثلاثون مئوية). ينبغي أن تؤخذ درجة الحرارة عن طريق المستقيم.
Fever over 100.4 F (38.0 C). The temperature should be taken rectally

- البكاء الشديد لمدة ساعة أو أكثر Inconsolable crying for an hour or more
- تسرب أو رائحة كريهة من جدعة الحبل السري
Oozing or a foul odor from the umbilical stump

- تصبح مشاعرك خارج نطاق السيطرة أو تكوني قلقة بأنك قد تضرين طفلك
Your emotions are getting out of control or you are worried you may harm your baby

- في أي وقت تكوني قلقة بشأن طفلك Anytime you are worried about your child

جامعة ميتشيجان University of Michigan

طب الأطفال وطب البالغين/طب الأطفال وعيادات طب الأسرة

Pediatrics, Adult Medicine/Pediatric and Family Medicine Clinics

مركز Briarwood للنساء والأطفال
والشباب البالغين

**Briarwood Center for
Women, Children, and
Young Adults**
Building 2
400 E. Eisenhower Parkway,
Suite B
Ann Arbor, MI 48108
(734) 232-2600

مركز Brighton الصحي

Brighton Health Center
8001 Challis Road
Brighton, MI 48116
(810) 227-9510

مركز Canton الصحي

Canton Health Center
1051 N. Canton Center Road
Canton, MI 48187
(734) 844-5400

مركز Corner الصحي

Corner Health Center
47 N. Huron
Ypsilanti, MI 48197
(734) 484-3600

مركز شرق أن آربور للصحة والشيخوخة

**East Ann Arbor Health and
Geriatrics Center**
4260 Plymouth Road Ann
Arbor, MI 48109
(734) 647-5680

Howell لطب الأطفال

Howell Pediatrics
711 Byron Road
Howell, MI 48843
(517) 548-1020

طب الكبار وطب الأطفال

ADULT MEDICINE AND PEDIATRICS

مركز Canton الصحي

Canton Health Center
1051 North Canton Center
Canton, MI 48187
(734) 844-5400

مركز شرق أن آربور للصحة والشيخوخة

**East Ann Arbor Health and
Geriatrics Center**
4260 Plymouth Road Ann
Arbor, MI 48109
(734) 647-5670

طب الأطفال العام

GENERAL PEDIATRICS

مركز Northville الصحي

Northville Health Center
39901 Traditions Drive
Suite 240
Northville, MI 48168
(248) 305-4400

مركز Saline الصحي

Saline Health Center
700 Woodland Drive East
Saline, MI 48176
(734) 429-2302

مركز غرب أن آربور الصحي

**West Ann Arbor Health
Center**
4900 Jackson Rd., Ste. A Ann
Arbor, MI 48103
(734) 998-7380

مركز Ypsilanti الصحي

Ypsilanti Health Center
200 Arnet Street, Suite 200
Ypsilanti, MI 48198
(734) 484-7288

طب الأسرة

FAMILY MEDICINE

لطب العائلة Briarwood

Briarwood Family Medicine
Building 10
1801 Briarwood Circle
Ann Arbor, MI 48109
(734) 998-7390

مركز Chelsea الصحي

Chelsea Health Center
14700 East Old U.S. Highway
12, Chelsea, MI 48118
(734) 475-1321

مركز Dexter لطب العائلة

Dexter Family Medicine
7300 Dexter-Ann Arbor
Road, Suite 110
Dexter, MI 48130
(734) 426-2796

طب العائلة في Dominos Farms

**Family Medicine at
Domino's Farms**
24 Frank Lloyd Wright Drive
Ann Arbor, MI 48106
(734) 647-5640

لطب العائلة Livonia

Livonia Family Medicine
20321 Farmington Road
Livonia, MI 48152
(734) 473-4300

مركز Ypsilanti الصحي

Ypsilanti Health Center
200 Arnet Street, Suite 200
Ypsilanti, MI 48198
(734) 482-6221

Von Voigtlander Women's Hospital
Parent Survival Guide (Arabic)

RESOURCES

University of Michigan Health System

الموارد

النظام الصحي لجامعة ميتشيجان

www.med.umich.edu

للحصول على معلومات حول المراكز الصحية لجامعة ميتشيجان والسير الذاتية للأطباء انقر على "Find a Doctor / Clinic". للحصول على معلومات حول مجموعة متنوعة من المواضيع الصحية انقر على "Health Topics".

For information about U-M Health Centers and **physician biographies** click on "Find a Doctor / Clinic". For information about a variety of health topics click on the "Health Topics."

النظام الصحي لجامعة ميتشيجان

UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH SYSTEM

E. Medical Center Drive 1500

48109 Ann Arbor, MI

لمزيد من المعلومات حول مراكزنا الصحية والسير الذاتية لمزودي الرعاية ومواضيع صحية، الرجاء زيارة موقعنا على شبكة الإنترنت.

For further information about our health centers, provider biographies and health topics, please visit our Web site.

www.med.umich.edu

Marschall S. Runge, M.D., Ph.D., Executive Vice President for Medical Affairs; James O. Woolliscroft, M.D., Dean, U-M Medical School; T. Anthony Denton, J.D., MHA, Acting Chief Executive Officer, U-M Hospitals and Health Centers; Kathleen Potempa, Ph.D., Dean, School of Nursing

Executive Officers of the University of Michigan Health System: Marschall S. Runge, M.D., Ph.D., Executive Vice President for Medical Affairs; James O. Woolliscroft, M.D., Dean, U-M Medical School; T. Anthony Denton, J.D., MHA, Acting Chief Executive Officer, U-M Hospitals and Health Centers; Kathleen Potempa, Ph.D., Dean, School of Nursing.

عضو مجلس جامعة ولاية ميتشيجان: Michael J. Behm, Mark J. Bernstein, Laurence B. Deitch, Shauna Ryder Diggs, Denise Ilitch, Andrea Fischer Newman, Andrew C. Richner, Katherine E. White, Mark S. Schlissel, ex officio.

The Regents of the University of Michigan: Michael J. Behm, Mark J. Bernstein, Laurence B. Deitch, Shauna Ryder Diggs, Denise Ilitch, Andrea Fischer Newman, Andrew C. Richner, Katherine E. White, Mark S. Schlissel, ex officio.

تلتزم جامعة ميشيغان بصفتها صاحب عمل يوفر فرص عمل مساوية/إيجابية مع كل القوانين الفيدرالية وقوانين الولاية المطبقة بما يخص عدم التفرقة العنصرية و العمل الإيجابي. جامعة ميشيغان ملتزمة بسياسة الفرصة المساوية لكل الأشخاص ولا تميز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو العمر أو الوضع العائلي أو الجنس أو الميول الجنسي أو الدين أو الطول أو الوزن أو المكانة في التجنيد في التوظيف أو البرامج والنشاطات التربوية وعملية القبول للجامعة. من الممكن توجيه الاستفسارات أو الشكاوى إلى المدير العام للعدالة المؤسسية، و منسق قرار IX/Section 504/ADA، ودائرة العدالة المؤسسية، 2072 Administrative Services Building, Ann Arbor, Michigan 48109-1432, 734-763- 2072
1817-764-734 0235, TTY 1388-647-734. لمعلومات أخرى عن جامعة ميشيغان، اتصل بالرقم 1817-764-734

The University of Michigan, as an equal opportunity/affirmative action employer, complies with all applicable federal and state laws regarding nondiscrimination and affirmative action. The University of Michigan is committed to a policy of equal opportunity for all persons and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, marital status, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, disability, religion, height, weight, or veteran status in employment, educational programs and activities, and admissions. Inquiries or complaints may be addressed to the Senior Director for Institutional Equity, and Title IX/Section 504/ADA Coordinator, Office for Institutional Equity, 2072 Administrative Services Building, Ann Arbor, Michigan 48109-1432, 734-763-0235, TTY 734-647-1388, institutional.equity@umich.edu. For other University of Michigan information call 734-764-1817.

© 2015, The Regents of the University of Michigan.

2015 عضو مجلس جامعة ميشيغان.

Translated by UMHS Interpreter Services Program, 5/2016

06802

04/2015-5K/A