



العلبة ديه في أيديكم لثلاث أسباب:

١. عشان أنتم أب وأم جدد، مبروك
٢. عشان فيه ناس قررت إنها تهديكم حاجة تعبر لكم عن حبهم لكم وعن سعادتهم بالإضافة الجديدة في أسرتكم الكريمة
٣. عشان فيه مجموعة من البشر مؤمنة بحق بنتكم أو ابنكم في طفولة سعيدة، صحية، زيها زي طفولة أي طفل في العالم بيتولد النهاردة.

العلبة ديه اسمها "One Baby Box"، عشان احنا مؤمنين إن كل طفل بيتولد في أي مكان من حقه يستمتع بطفولة قريبة من طفولة أي طفل في العالم.

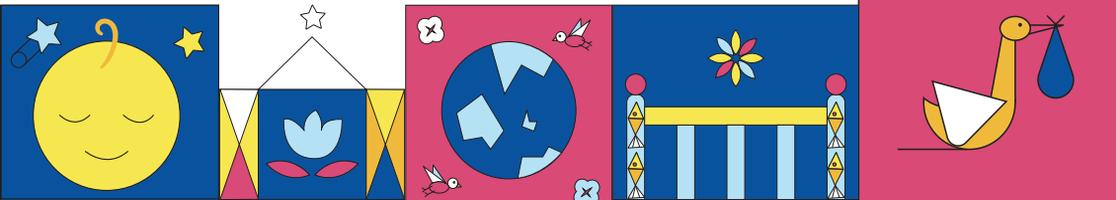
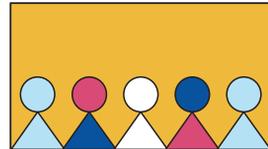
عشان كدة، العلبة ديه فيها الحاجات الأساسية لأي طفل، واللي هدفها إنها تساعدكم في توفير طفولة صحية وسعيدة وعادلة لطفلكم. فيها مستلزمات أساسية اخترناها بعناية عشان تكون آمنة لكم ولطفلكم، وراينا فيها الجودة وسهولة الاستخدام عشان تساعدكم بشكل حقيقي في الشهور الأولى في حياة طفلكم.

هاتلاقوا كمان حاجات صمناها ونفذناها مخصوص عشان تثري من تجربتكم كأب وأم. مش بس كدة، بنحاول نوفلركم نصائح وحلول ومفاهيم وأدوات مساعدة غير ملموسة، تهدف كلها إلى مساعدتكم في رحلتكم الجديدة كأباء وأمهات.

الكتيب ده في شرح مختصر لمحتوى العلبة وطرق مختلفة لاستخدام كل حاجة.

أخيرًا، One Baby Box بتساعد أهالي تانية كثير إنهم يوفروا لأطفالهم بداية عادلة لحياتهم وصحتهم، زيهم زي أي طفل في العالم.

أعرف أكثر إزاي ممكن تساعد من خلال زيارة: onebabybox.com

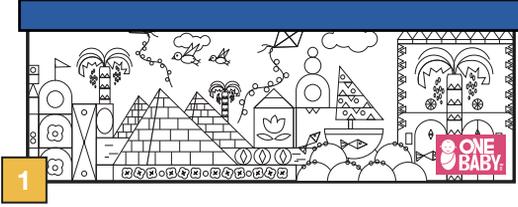


أساسيات



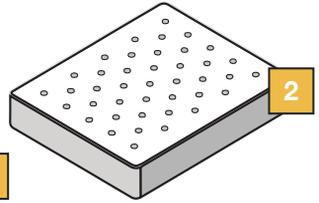
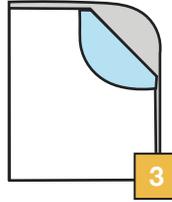
ديه مش مجرد لعبة!! One Baby Box ديه فكرة مستوحاة من تقليد الحكومة الفنلندية بتعمله بقالها دلوقتى ٨ سنة وبقت موجودة في أكثر من ٨٠ دولة في العالم دلوقتى.

غير انها مكان عملي للتخزين، اللعبة ديه كمان بتقوم بدور أول سرير لطفلك! لين الطفل في المراحل الأولى من حياته، مش محتاج أكثر من مكان ضيق شبه رحم الأم، يحسسها بالأمان.

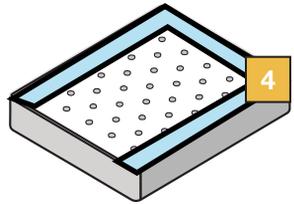


نوم الطفل في مكان مخصص له يقلل من احتمالية حاجة اسمها "متلازمة موت الرضع المفاجئ" عن طريق حمايته من خطر حوادث الاختناق للطفل في حالة نومه على نفس سرير الأب والأم. كمان، ده بيوفر راحة أكثر للأهل في فترة النوم.

عشان كدة، هاتلاقوا في قلب اللعبة ديه مرتبة مخصصة لنوم الطفل، معمولة من خامة سهلة التنظيف ومش بتسرب السوائل. هاتلاقوا كمان ملابطة مصممة خصيصًا على مقاسها.

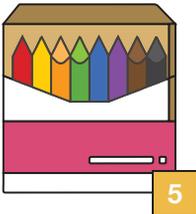


المرتبة ديه كمان على فكرة بتقوم بدورين هي كمان. لو طلعتوها من اللعبة، وشبكتوا عليها الثلاث قطع الإضافية على شكل حرف U مقلوب، هاتكونوا حولتوها لوسادة لتغيير الحفاضات. يمكن تنضيفها كمان باستخدام wipes أو مناديل مطهرة من اللي هاتلاقوها برضو في اللعبة.



حاجة كمان، اللعبة ديه ليها دور ثالث:

الرسمة اللي عليها من برة معمولة عشان التلوين. يقدر الأخ أو الأخت أو حتى إنتم الأهل تلوونها استعدادا للطفل المرتقب. وبكدة، تساعدوا أسرتم في الاستعداد لمجيئه وتهيئوا الإخوات نفسيًا للحدث دج. هاتلاقوا في العلب طقم ألوان للغرض ده.

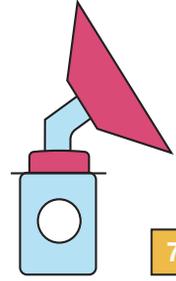




كل الغذاء اللبي طفلكم محتاجه في الشهور الأولى من حياته متوفر بأفضل جودة وبالكامل من غير ما يكلفكم أي شيء. لبن الأم بيوفر ده كل يوم، وبالكمية اللبي طفلك محتاجها. مش بس كده، ده له فوايد مافيش أي لبن صناعي هايقدر يحققها للطفل وللأم كمان. ده غير إن عملية الرضاعة الطبيعية في حد ذاتها بتساعد جسد الأم على التعافي من الحمل والولادة وبيحسن من نمو الطفل بشكل عام ومخه بشكل خاص.

عشان كده، ماتخلوش حاجة تمنعكم عنها. هاتلاقوا في العلبه ديه غطاء مخصص للرضاعة الطبيعية، يسمحلك أنك ترضعي في أي وقت، في أي مكان، من غير ما تحتاجي تعزلي نفسك عن الناس.

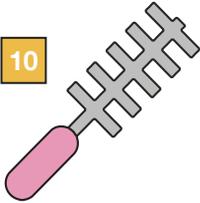
لو الأم محتاجة تبعد لساعات عن ابنها، ده مش سبب إنها تبطل رضاعة طبيعية. هتلاقوا في العلبه "شفاطة للبن الأم"، بتستخدم بشكل يدوي ويمكن تخزين اللبن في بيبيرونة أو في أكياس محكمة (اللاتين هتلاقوهم في العلبه). اللبن ده ممكن يتساب في التلاجة لمدة ٢٤ ساعة أو في الفريزر لغاية ٦ أشهر. محتاج



بس إنه يتدفي في مياه سخنة لغاية لما يوصل لدرجة حرارة الجسم وأي حد ممكن يشربه اللبن لغاية لما الأم توصل.



هاتلاقوا كمان في العلبه الفرشاة اللبي بتنصف البيبيرونة ومريلة ممكن تستخدم أثناء الرضاعة أو الأكل في المراحل المتقدمة من عمر الطفل.



بندعوكم إنكم تعرفوا أكثر عن الرضاعة وكيفية العناية بالثدي وأفضل الأوقات والأوضاع لتغذية الطفل من الكتاب اللبي هتلاقوه في العلبه ديه.



الملابس



12

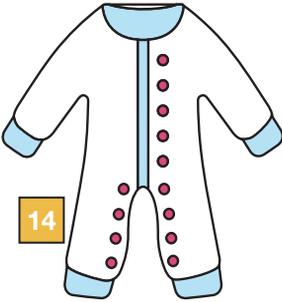
بنوفرلكم هنا شوية حاجة أساسية هاتحتاجوها كملابس للطفل.

طبعا محتاجين تكونوا مستعدين إن طفلكم هايحتاج هدموم تتناسب مع حجمه بشكل مستمر. كل ثلاث شهور مقاس هايغير. عشان كده، مهم إنكم تختاروا الحاجات اللي هاتتناسب مع حجمه في المراحل المختلفة من عمره وها تستحمل الغسيل الكثير.



13

هاتلاقوا في العلبه مجموعه ملابس تتناسب مع فروقات الجو والأحجام المختلفة للأطفال الرضع. هاتلاقوا كمان حاجات للنوم وحاجات مناسبة أكثر للخروج.



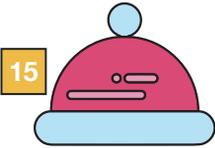
14

اختيارتنا بتسهدف بشكل أساسي العملية والجودة، هاتلاقوا أغلب الحاجات ألوانها سادة وبتقوم بالدور من غير تكون صعبة في الغسيل أو فيها خياطات كثير تتسب في أي حساسيات أو عدم راحة للطفل.



17

هتلاقوا كمان شرابات بأحجام مختلفة وغطاء للرأس.



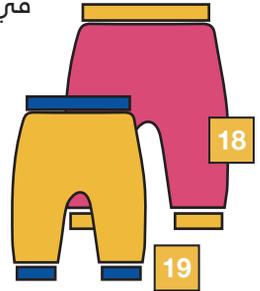
15

بشكل عام، لما تجيبوا هدموم لأطفالكم، ينصح بالملابس القطنية والبعد عن الصوف أو البوليستر عن الجلد تماما. حاولوا كمان تكون فتحة الرأس واسعة أو بتتفتح



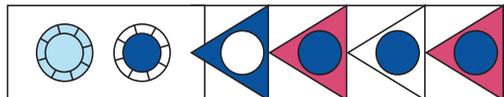
16

وتتقفل. ياريت نبعد كمان عن الملابس اللي عليها طباعة كتير واللي هاتروح مع الغسيل أو ممكن تعمل حساسية للطفل لو الطباعة جودتها ضعيفة.

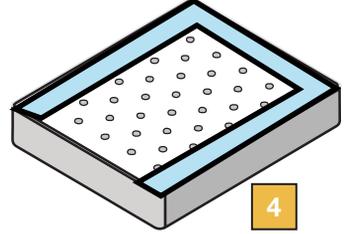


18

19



جملة صادمة: غيار الطفل مسئولية مشتركة. يعني لو انت الأب، لو سمحت، كمل قرابة، الجزء ده يعنك. حاجات بيكون للأب دور صغير فيها، زي الخلفة والرضاعة، لكن أي حاجة ثانية لازم يشارك فيها زي الأم.



ماتقلقوش، مع شوية تخطيط الموضوع هايكون بسيط وهاتعودوا عليه بسرعة. ثلاث قواعد أساسية:



20

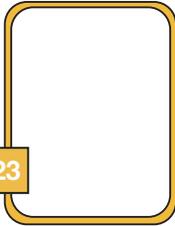
١. غيار الطفل بتاع كل يوم لازم يكون له مكان مخصوص. تقدرنا تستخدموا المرتبة اللي في العلبة مع الأجزاء الاضافية اللي بتحولها لوسادة غيار للأطفال. يفضل إن يكون مكان الغيار عالي شوية عشان ظهركم.



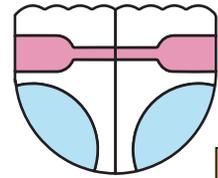
21

٢. ركن الغيار لازم يبقى دائما جاهز. أعمل حسابك إن أول ما تبندى عملية الغيار لازم تكون كل حاجة هاتحتاج لها في متناول يدك لإنك مش هاتقدر تسيب الطفل لوحده ولو لثانية. يعني يكون جنبك مناديل مبللة أو wipes بدون كحول، كريم للحماية من التسلخات، مناديل، حفاظات مناسبة لسن الطفل وبسكت صغير فيه كيس قمامة. ممكن كمان لعبة صغيرة تشغل الطفل

٣. الطفل ممكن يحتاج يغير في أي وقت، في أي مكان، لازم دائما نكون جاهزين بشنطة فيها هدمو اضافية ومناديل مبللة وكريم وحفاظات وأكياس بلاستيك. هتالقوا



23



22

كمان في العلبة ديه حسيرة للغيار برة البيت ممكن تتحط على أي سطح وممكن تتغسل كمان.

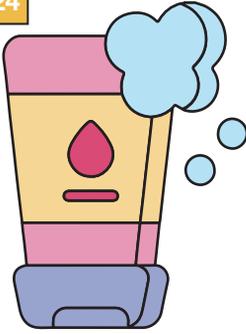
ماتنساش تغسل وتطهر إيدك بعد الغيار كويس وتتخلص من الحفاضات في كيس مغلق وفي مكان مناسب لده.



الحمام والنظافة



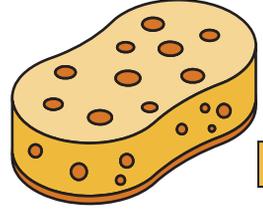
24



وفرنا لكم في One Baby Box مجموعة من الحاجات الأساسية التي هاتحتاجوها للعناية بطفلكم، بنظافته وصحته وجماله.

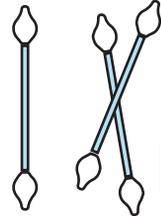
شامبو الأطفال مهم يكون مافيهوش مواد تسبب حساسية أو حرقان في عين الطفل. مش محتاجين تغسلوا شعر الطفل كل مرة ولازم نأخذ بالنا إن الطفل ما يشربش مياه أثناء الحمام.

هتلاقوا كمان سفنجة للحمام مهم إنها تكون مخصصة للطفل وماחדش ثانيي يستخدمها.



25

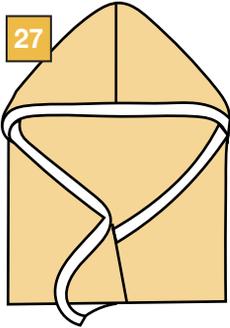
أعواد القطن للأذنين مهمة أنها تستخدم باستمرار عشان مايكنش في مياه في أذن الطفل، لكن طبعا نستخدمها بحرص ويفضل نستخدم الاعواد المخصصة للأطفال زي اللي في اللعبة.



26

هتلاقوا كمان فوطة لها غطاء للرأس، ممكن كمان تستخدم كغطاء للنوم حسب الاحتياج.

27

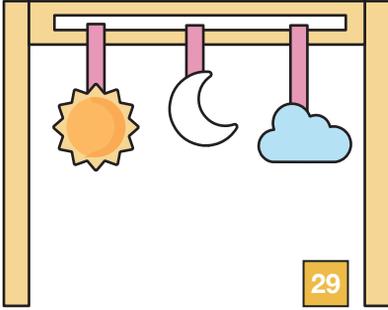


أخيرًا، هتلاقوا شنطة فيها أدوات أساسية للعناية بالطفل، 13 بالتحديد. منها فرشاة ناعمة

ومشط، شفاط للمخاط، فرشاة أسنان بتتحط على الأصابع للعناية بالفم، مقص وقصافة للأظافر. هتلاقوا كمان ترمومتر لقياس درجة حرارة الطفل وواحد ثانيي ممكن يستخدم لقياس درجة حرارة الغرفة أو المياه أثناء الحمام.

28





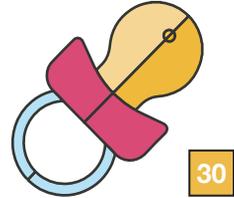
حبينا كمان نوفر لكم مجموعة من الأدوات لترفيه الطفل وتحفيز نموه.

هتلاقوا لعبة خشبية للأطفال مصنعة خصيصًا من Kinkajou عشان تستخدم مع المرتبة اللي جوه اللعبة أو حتى تتحط فوق اللعبة والطفل نايم جوة. اللعب اللي فيها مصنعة من مواد تتناسب مع استخدام الأطفال وقام بانتاجها مجموعة من السيدات المعيلات لأسرهم من خلال مؤسسة "شمسية". تقدرؤا تتعرفؤا أكثر

على شغل شمسية من خلال زيارة shamsey.org وكمان ممكن تشوفؤا وتطلبؤا منتج Kinkajou الخشبية من على kinkajouplay.com

هتلاقوا كمان في اللعبة تيتينة ممكن تحتاجولها مع طفلكم وفيها كمان عضاضة محفزة لنمو الأسنان ومهدئة لعملية التسنين للطفل.

ماتنسوش تطهروها باستمرار و بشكل دوري مع البيبيرونة كمان.



بنهديكم كمان في One Baby Box كتاب ذكريات طفلكم، صمناه مخصوص عشان يكون مميز زي طفلكم. تقدرؤا تكتبؤا فيه، تلونوه، تلتزقؤا فيه صور أو تعيدؤا توضيبه زي ما تحبؤا، عشان تحكؤا قصة مولودكم بالشكل الأمثل.

مولودكم هايكبر والكتاب ده بيكبر معاه. وهايشفوقد إيه أنتم فخورين بكل لحظة، كل خطوة، كل إنجاز بيحققه وكل ذكرى بتجمعكم.

معلومات



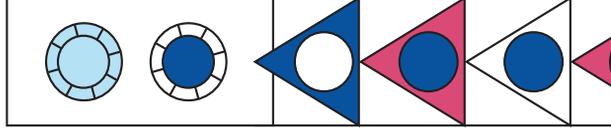
32

أخيرًا، بنهديمكم كتاب فيه ملخص لأهم المعلومات اللي هاتحتاجوها لرعاية طفلكم. هايجيبلكم من الآخر أكثر الإجابات العلمية والدقيقة لأهم أسئلتكم والتحديات اللي ممكن تواجهوها.

بعد بحث وعملية اختيار موسعة، اخترنا نقدم لكم كتاب "رحلة حياة" للدكتورة هنا أبو الغار واللي بيقدم نفسه كـ "دليل الأسرة الشامل لصحة الطفل الجسدية والنفسية والاجتماعية".

د. هنا هي أستاذة طب أطفال متخصصة في صحة الأطفال حديثي الولادة وهي بتقدم في الكتاب ده "مزيج من الطب والطب النفسي وعلم وفن التربية" وهو مكتوب بشكل بيراعي الإرشادات الاكلينيكية الدولية المبنية على الأدلة، بس كمان في اطار بيراعي الثقافة والعادات والتحديات الخاصة بمجتمعنا.

وقريبًا



احنا حاليًا بنجهز لكم كمان أدوات إضافية مخصصة لمساعدتكم في المرحلة ديه من حياة طفلكم ومن قصة أسرتركم. منها على سبيل المثال:

١. سلسلة كتب للأطفال بالعربية العامية، تقدرؤا تفروها لولادكم وبناتكم في مراحل مختلفة من حياتهم، اسمها "عادل عنده مليون سؤال"
٢. بنجهز لكم أول كتاب بالعربي عن تجربة الأبوة وتحدياتها وفرصها من منظور الأب.
٣. وقريب ها يكون في إيدكم "طفل العالم: طفولة مصرية بمعايير عالمية". دليل بيقول لكم بشكل عملي وبسيط إزاي كُأب أو أم تقدرؤا تضمنؤا تحقيق أساسيات الحياة الكريمة لطفلكم الجديد. ببساطة، وبشكل بيراعي القدرات والامكانيات المختلفة لكل أسرة. هانجيلكم من الآخر الوصفة الأسهل عشان توفروا لطفلكم طفولة تضمن له نفس البداية اللي عند أي طفل في العالم.

