



CoverKids

من أجل صحة أفضل

في بعض الأحيان، نحتاج كلنا للتشجيع - المكافآت الصحية

- زيارات رعاية ما بعد الولادة، \$75 - مرة واحدة لكل حمل
- للإناث بين 16 و24 عامًا: فحص الكلاميديا، \$25 - مرة واحدة في العام

توجد مكافآت أخرى حسب السن والحالات الصحية. سجّل الدخول لقائمة مخصصة من المكافآت التي تناسبك. يجب أن تكون مسجلاً قبل تاريخ الخدمة أو خلال 30 يومًا منه للحصول على المكافأة.

الإجراء سهل للغاية

1. سجّل في برنامج المكافآت الصحية من خلال تسجيل الدخول إلى مركز مكافآت المزايا (Benefit Reward Hub) على [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid). أو اتصل بالرقم المجاني لبرنامج المكافآت الصحية على (TRS 711) 888-990-8681 من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 9 مساءً، بالتوقيت المركزي.
2. أكمل المواعيد والفحوصات المستحقة. بعد إكمال الموعد وتقديم مقدم الخدمة لفواتير المطالبة، سيظهر مبلغ المكافأة بالدولار في حساب المكافآت الصحية الخاص بك.
3. سجّل الدخول إلى المكافآت الصحية، واختر بطاقة هدية واستمتع بها.

يساعد برنامج المكافآت الصحية (Healthy Rewards) على تحفيزك على تصميم أسلوب حياة صحي من خلال بطاقات الهدايا للمتاجر المشهورة. فهو برنامج مجاني اختياري للأعضاء المؤهلين المسجلين في خطتنا الصحية.

يمكن أن تكون مؤهلاً للحصول على مكافآت نظير إكمال ما يلي:

- من عمر يوم إلى عام (يتوقف عند بلوغ عامين): لقاحات الإنفلونزا \$25 - مرة لكل عضو
- من الولادة إلى 7 أشهر (يتوقف عند بلوغ 8 أشهر): مجموعة لقاح الفيروس العجلي \$25 - مرة لكل عضو (يجب إكمال كل الجرعات ليصبح مؤهلاً)
- من عمر 2 حتى 9 سنوات: زيارة رعاية الطفولة والمراهقين، \$50 - مرة واحدة في السنة
- من عمر 3 حتى 17 عامًا: إكمال النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم \$25 (BMI)، مرة واحدة في السنة
- من عمر 9 إلى 12 عامًا (يتوقف عند بلوغ العام الثالث عشر): مجموعة لقاح فيروس الورم الحليمي البشري \$75 (HPV)، مرة لكل عضو (يجب الحصول على جرعتين بينهما ستة أشهر من سن 9 حتى 13 عامًا)
- من عمر 10 إلى 20 عامًا: زيارة رعاية الطفولة والمراهقين، \$100 - مرة واحدة في العام
- الزيارة الأولى لرعاية ما قبل الولادة \$25 - مرة واحدة لكل حمل



التدخين التقليدي والإلكتروني لدى المراهقين

يمكن أن تمتلئ حياة المراهق بحمل ثقيل من الضغط النفسي والعواطف القوية، ولكن لا يُعدّ الالتجاء إلى التبغ الحل الصحيح. يستطيع المراهق من أبنائك التوقف عن التدخين من خلال ما يلي:

تخفيف الضغط النفسي

- العديد من الأمور قد تصيب المراهق بالضغط النفسي، بما يشمل الأعمال المدرسية أو والأنشطة خارج المنهج الدراسي أو العلاقات الاجتماعية أو عدم اليقين المتعلق بحياته بعد المدرسة العليا أو الجامعة. اكتشف طرق تخفيف الضغط النفسي دون اللجوء إلى التبغ.

السيطرة على المشاعر السلبية

- يتعرض الكثير من المراهقين لعواصف جامحة من التجارب العاطفية والتقلبات المزاجية كجزء طبيعي من النمو والنضج. تعلّم كيفية السيطرة على المشاعر السلبية بطرق صحية.

طلب المساعدة

- إذا كان المراهق من أبنائك يشعر بالاكئاب أو تراوده أفكار تسول له إيذاء نفسه أو الانتحار، فمن الأهمية التحدث مع الطبيب أو الاختصاصي الطبي. ثقّف نفسك أنت والمراهق لديك بمعلومات حول الاكتئاب.

دعم الأزمات على مدار الساعة 24/7

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة الفورية المباشرة، فاتصل على مركز الأزمات المتاح على مدار 24 ساعة على 988 أو **800-SUICIDE (800-784-2433)** مجاناً، لدعم سري، أو اتصل على رقم الطوارئ 911. إذا كنت تراودك أنت أو أحد تعرفه الأفكار حول الانتحار، فاطلب المساعدة على الفور. للحصول على المساعدة باللغة الإسبانية على مدار 24/7، اتصل على **888-628-9454**.

Smokefree.gov: Handling Hard Times
(آخر وصول 21 فبراير 2025)
teen.smokefree.gov/tobacco-triggers/handling-hard-times

ميزة الحفاضات من TennCare

ستغطي TennCare العلامات التجارية الشهيرة للحفاضات، وسوف تُدرج أنواعاً مختلفة من الحفاضات لتلبية احتياجات العائلة. قد لا تتوفر في صيدليتك جميع العلامات التجارية المدرجة أو لا تتوفر مخزونات من العلامة التجارية المفضلة لديك.

لمزيد من المعلومات حول ميزة الحفاضات، انتقل إلى tn.gov/tenncare/diapers

لدى TennCare أخبار سارة لعائلات TennCare في جميع أنحاء الولاية. توفر TennCare ما يصل إلى 100 حفاضة شهرياً للأطفال دون عمر عامين ممن لديهم TennCare أو CoverKids. تتعاون TennCare مع الصيدليات في جميع أنحاء الولاية للتأكد من أن الأعضاء في جميع المقاطعات يمكنهم الحصول على هذه الميزة بسهولة. للحصول على الحفاضات:

للحصول على الحفاضات:

- بادر بزيارة صيدلية مشاركة. اعرّض على الموقع على tn.gov/tenncare/diapers
- أظهر بطاقة ID هوية الصيدلية الخاصة بطفلك عند شباك الصيدلية. بالنسبة للمواليد الجدد، يمكنك استخدام بطاقة ID هوية الصيدلية الخاصة بالأم أو رقم الضمان الاجتماعي حتى يتلقى المولود بطاقة ID هويته الخاصة.





أدوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)

يُعد ADHD اضطراب نمو عصبي شائع جدًا بين الأطفال والبالغين. قد تختلف الأعراض في البالغين عن الأعراض في الأطفال. على سبيل المثال، قد يظهر فرط النشاط في الأطفال في صورة تملل مفرط في البالغين.¹

الأدوية غير المنبهة

- يمكن استخدام الأدوية غير المنبهة عند عدم عمل المنبهات النفسية، أو إذا كان الشخص يريد تفادي الآثار الجانبية. يقلل من أعراض قلة الانتباه وفرط النشاط/الاندفاع المصاحبة لاضطراب ADHD من خلال التأثير على جوانب محددة من نظام النورإبينفرين.²

ينبغي تناول أدوية علاج ADHD الموصوفة طبيًا حسب وصف الطبيب³

- بعض أدوية ADHD المعينة (المنبهات) هي مواد خاضعة للرقابة، ولذلك من الأهمية البالغة اتباع تعليمات مقدم الرعاية بدقة عند تناولها.
- لا ينبغي تناول جرعة زائدة من الدواء أو تكرار تناوله أكثر مما هو موصوف طبيًا.
- لا ينبغي مطلقًا إعطاء الدواء المنبه الموصوف طبيًا إلى أي شخص آخر، إذ إن ذلك قد يعرّض الأشخاص الذين لم يوصف لهم طبيًا لخطر جسيم.
- خزّن أدوية المنبهات الموصوفة طبيًا في مكان آمن، وبعيدًا عن متناول الأطفال، وفي موقع لا يصل إليه الآخرون، بما يشمل الزائرين للمنزل.

يمكن السيطرة على أعراض ADHD بالأدوية، ولكن بعض الأدوية المعينة تعمل بطرق مختلفة حسب النوع. تعمل أدوية علاج ADHD على رفع مستويات النواقل العصبية المهمة، مثل الدوبامين والنورإبينفرين في الدماغ، وهو ما يساعد على تحسين أعراض الاضطراب، بما يشمل ما يلي:¹

- زيادة مدى الانتباه.
 - تقليل فرط النشاط.
 - السيطرة على السلوك الاندفاعي.
 - إدارة الخلل الوظيفي التنفيذي.
- النوعان الرئيسيان لأدوية علاج اضطراب ADHD هما:

أدوية المنبهات النفسية

- تُعد أدوية المنبهات النفسية الأدوية الأوسع استخدامًا للسيطرة على أعراض ADHD. فلا تزيد استثارة الشخص، ولكن بدلاً من ذلك، تساعد شبكات الخلايا العصبية في الدماغ على الاتصال ببعضها بطريقة أكثر فاعلية.²

- تخلص على الفور من أدوية المنبهات الموصوفة طبيًا غير المستخدمة أو منتهية الصلاحية أو رسلها إلى مكان أو موقع برنامج مخصص للتخلص.

الآثار الجانبية المحتملة لأدوية علاج ADHD¹

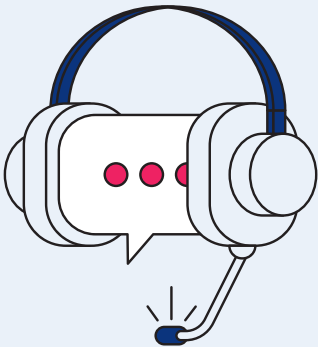
معظم الآثار الجانبية المرتبطة بهذه الأدوية طفيفة وعادةً تكون قصيرة الأجل. تتضمن هذه الآثار الجانبية الشائعة ما يلي:

- تقليل الشهية
- صعوبة النوم
- ارتداد المنبهات - وهي فترة موجزة من المزاج السلبي أو الإرهاق أو زيادة النشاط عند زوال تأثير الدواء
- نوبات الصداع وألم المعدة

يمكن السيطرة على الآثار الجانبية عادةً من خلال تغيير الجرعات أو تعديل نوع الدواء من الدواء ذي المفعول القصير إلى الدواء ذي مفعول تحرر ممتد. قد يتعرض بعض الأطفال لتأثير أولي طفيف على اكتساب الطول والوزن، ولكن تشير الدراسات إلى أن الطول والوزن النهائيين نادرًا ما يتأثران. وأشارت بعض الدراسات القليلة إلى أن بعض الأطفال من المصابين باضطراب ADHD يصلون مرحلة البلوغ متأخرًا مقارنة بنظرائهم، ولكن هذا لا يبدو أنه نتيجة للعلاج بالأدوية.

لأي استفسارات حول الآثار الجانبية المحتملة، استشر مقدم الرعاية أو غيره من الاختصاصيين الطبيين.

عملية التجديد - تجديد المزايا كل عام



تتحقق TennCare سنويًا مما إذا كنت لا تزال مؤهلاً للتغطية أم لا. إذا احتاجت TennCare لمعلومات منك للتجديد، فقد يصلك طرد عبر البريد أو إشعار إلكتروني يتضمن تعليمات بشأن ما ينبغي لك فعله والموعد النهائي لإرسال طلب التجديد.

للاستعداد لعملية التجديد، يُرجى معرفة تاريخ التجديد الخاص بك والتأكد من أن TennCare لديها أحدث معلومات للاتصال بك. يمكن تنفيذ هذا الإجراء عبر الإنترنت من خلال tenncareconnect.tn.gov أو عبر الهاتف بالاتصال على الرقم **855-259-0701** لمزيد من المعلومات حول إكمال إجراء التجديد، يمكن زيارة tn.gov/tcrenew.

Cleveland Clinic: ADHD Medication 1
(آخر وصول 21 فبراير 2025): my.clevelandclinic.org/health/treatments/11766-adhd-medication

Children and Adults with Attention-Deficit/ 2
Hyperactivity Disorder (CHADD): Managing
Medication (آخر وصول 21 فبراير 2025):
[/chadd.org/for-parents/managing-medication](https://chadd.org/for-parents/managing-medication)

:U.S. Food and Drug Administration 3
FDA updating warnings to improve safe use of
prescription stimulants used to treat ADHD
and other conditions (آخر وصول 21 فبراير 2025):
fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-updating-warnings-improve-safe-use-prescription-stimulants-used-treat-adhd-and-other-conditions#:~:text=Always%20take%20your%20prescription%20stimulant,site%2C%20location%2C%20or%20program

ما الخدمات التي يغطيها Medicaid كجزء من SBS؟

- تقييم وعلاج الأمراض الحادة والمزمنة
- مراقبة واختبار جلوكوز الدم
- مراقبة العلامات الحيوية
- رعاية فغر القصبة الهوائية والشفط
- رعاية فغر القولون
- تركيب القسطرات
- إعطاء دواء فموي عبر أنبوب
- مراقبة تشبع الأكسجين (مرض رئوي /أو قلبي)
- التغذية عبر أنبوب فغر المعدة
- العناية بالجروح
- العلاج بالبخاخات
- النزع الوضعي
- إعطاء الأدوية للطلاب الذين يعانون مشاكل صحية، كما هو محدد في خطة IEP أو خطة IHP
- إعداد خطة IHP وتنفيذها
- تقييم الخدمات التمريضية في خطة IEP

كيفية الحصول على الخدمات الضرورية من الناحية الطبية المغطاة المقدمة بالمدارس

يتم طلب الخدمات الطبية الضرورية والمشمولة في خطة IEP أو خطة IHP من قبل مقدم الرعاية الأولية (PCP) أو مقدم علاج آخر في شبكة Wellpoint Medicaid Tennessee. قد تتطلب Wellpoint الحصول على موافقة لتقديم بعض الخدمات أولاً قبل أن تصبح مؤهلاً للحصول عليها.

ما الخدمات غير المشمولة بالتغطية في نطاق الخدمات المقدمة بالمدارس؟

الخدمات التجريبية أو البحثية تعتبر ليست ضرورية من الناحية الطبية.



الخدمات المقدمة بالمدارس

دعم الطلاب من خلال خطة تعليم فردي (IEP) أو خطة صحية فردية (IHP)

خطط التعليم الفردية (IEP) مصممة لدعم أهداف التعلم والخطط الصحية الفردية (IHP) مخصصة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة المعينة. تُعد IHP خطة رعاية للطلاب الذين لديهم، أو معرضين لخطر أن يصبح لديهم، احتياجات صحية بدنية أو عقلية تتطلب خدمات ترميز مدرسي أكثر تعقيداً. يتم إعداد هذه الخطط لتناسب مع احتياجات كل عضو على وجه التحديد، بناءً على التقييم. تُعد الخدمات المدرسية (SBS) مورداً أساسياً يدعم خطة IEP أو خطة IHP. تتطلب TennCare خطة IEP أو خطة IHP لأي خدمات طبية ضرورية يتم تقديمها للطلاب في البيئة المدرسية.

يمكن تقديم خدمات الصحة السلوكية المغطاة المطلوبة من الناحية الطبية، مثل خدمات التحليل السلوكي التطبيقي (ABA) في المدرسة.

للتعرف على المزيد من المعلومات حول الخدمات المغطاة المقدمة بالمدارس، يُرجى التواصل مع خدمة أعضاء Wellpoint على الرقم (TRS 711) 833-731-2153 أو التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو مشرفي المدرسة.



الكافيين خلال الحمل

يوجد الكافيين في العديد من المشروبات والوجبات الخفيفة. من المشروبات والوجبات الخفيفة الشائعة التي تحتوي على الكافيين:

- القهوة
- الشاي
- الصودا
- الشوكولاته

خلال الحمل، من المهم أن تقللي كمية الكافيين التي تتناولينها كل يوم. فالكثير من الكافيين قد يؤدي إلى:

- ارتفاع ضغط الدم
- الجفاف
- زيادة معدل نبض القلب

كما أن الكافيين الذي تتناولينه قد يصل إلى رضيعك في أثناء الحمل. وقد يُبقي رضيعك مستيقظاً ويسبب تغيّرات في نومه أو حركته في أثناء المراحل المتأخرة من الحمل.

ولهذا يوصي معظم الأطباء بتقليل كمية الكافيين الذي تتناولينه بحيث يكون أقل من 200 mg في اليوم طوال فترة الحمل.



وهذه الكمية هي نفس الكمية الموجودة في كوب قهوة حجم 12 أونصة. إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف حول كمية الكافيين الآمنة في أثناء الحمل، يرجى التحدث مع طبيبك.



American Pregnancy Association: Caffeine During Pregnancy (آخر وصول 24 فبراير 2025):
americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/caffeine-intake-during-pregnancy

يمكنك المساعدة على حماية هويتك من خلال منع الاحتيال، والتبديد، وإساءة الاستخدام.

للإبلاغ عن الاحتيال أو سوء الاستخدام إلى مكتب المفتش العام (OIG)، يمكنك الاتصال على الرقم المجاني **800-433-3982** أو انتقل إلى موقع الإنترنت <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html> وانقر على "زر البدء (Start)". لتتقدم ببلاغ بخصوص حالة احتيال من طرف مقدم الخدمات أو سوء استخدام من طرف المريض إلى وحدة مكافحة الاحتيال في Medicaid (MFCU)، اتصل على الهاتف رقم **800-433-5454** مجاناً.



أداة الاحتياجات الاجتماعية

تسمح لك أداة الاحتياجات الاجتماعية التابعة لنا بالبحث عن الجمعيات القريبة التي يمكنها تقديم يد العون إليك عندما تضطرك الحياة إلى طلب مساعدة إضافية بسيطة. يمكنك الحصول على المساعدة التي تتعلق بما يأتي:

الطعام: توصيل الوجبات، وبرنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) (قوائم الطعام)، والأدوات اللازمة للتعرف على كيفية تناول طعام صحي

الإسكان: المساعدة على العثور على مأوى أو سكن دائم، وإصلاحات المنازل، ودفع فواتير السكن والمرافق

السلع: الملابس، والسلع المنزلية، والمستلزمات الطبية، ومستلزمات الرضع والأطفال

النقل والمواصلات: تصاريح ركوب الحافلات والمساعدة على دفع تكاليف السيارة والوقود

الأموال: الإعانات والقروض والضرائب والتأمينات والفصول التعليمية الحكومية للمساعدة على إدارة الأموال

العمل: المساعدة على العثور على وظيفة أو المساعدات في أثناء التوظيف، وإعانات البطالة

التعليم: المساعدة في العثور على المدارس ودفع تكاليف الدراسة لك أو لطفلك، واختبارات تطوير التعليم العام (GED)، والإعانات المالية، والمستلزمات المدرسية، وبرامج التدريب

المساعدة القانونية: المساعدة على العثور على محامٍ لشؤون التبني أو الرعاية البديلة، أو الجنسية والهجرة، أو المترجمين الفوريين، أو التمييز، أو سرقة الهوية

للحصول على قائمة تتضمن الجمعيات المحلية المخصصة حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير يوفره عبر الإنترنت على الرابط

resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025

**هل تعلم أنه يمكنك الوصول إلى دليل الأعضاء عبر الإنترنت؟
اتبع الخطوات التالية:**

1. قم بزيارة wellpoint.com/tn/medicaid

2. اختر خطتك الصحية.

3. بعد ذلك، قم بالتمرير للأسفل للوصول إلى رابط ينقلك إلى كتيب الأعضاء.

إذا كنت تفضل الحصول على نسخة مطبوعة، يمكنك دائمًا الاتصال علينا على الهاتف رقم (TRS 711) 833-731-2153. سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.





حقك في إلغاء التسجيل في Wellpoint

بصفتك عضوًا مهمًا لدينا، نأمل دائمًا في تزويدك بالمزايا والخدمات، ووسائل الدعم التي تحتاج إليها لتتعم حياة مفعمة بالصحة والعافية. إننا نتفهم أنك ربما ترغب أحيانًا في مغادرة خطتنا الصحية أو إلغاء التسجيل فيها.

بوصفك عضوًا لدينا، يحق لك طلب إلغاء التسجيل في الحالات الآتية:

- اختيار التسجيل لدى مؤسسة رعاية مُدارة (MCO) أخرى خلال 90 يومًا من تاريخ التسجيل لدينا.
- اختيار مؤسسة MCO أخرى خلال فترة الاختيار السنوية والتسجيل فيها.
- موافقة CoverKids على طلبك أو التماسك بشأن تغيير مؤسسة MCO بناءً على معايير الصعوبة، وتسجيلك لدى مؤسسة MCO أخرى.
- تسجيلك بشكل غير صحيح في خطتنا الصحية وأنت مسجل في MCO أخرى.
- انتقالك إلى خارج منطقة الخدمة والتسجيل في مؤسسة MCO أخرى.
- قررت CoverKids أن هذا الأمر في مصلحتك وفي مصلحة CoverKids في أثناء إجراءات الالتماس.
- لم تُعد مؤهلًا للبقاء في CoverKids.
- لم نُعد نقدم خدمات CoverKids أو انتهت صلاحية العقد الذي أبرمناه لتقديم خدمات CoverKids.
- منحتك CoverKids الحق في إنهاء التسجيل لدينا، والتسجيل في مؤسسة MCO أخرى.



فحص الرصاص للأطفال

ما المقصود بتناول الطعام الصحي؟

تناول الطعام الصحي يعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة حتى يتسنى للطفل الحصول على المغذيات التي يحتاجها أو تحتاجها للنمو الطبيعي. تتضمن هذه المغذيات البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن. الطفل الذي يتناول مجموعة واسعة مختلفة من الأطعمة من كل مجموعات الطعام بانتظام سيكون متغذيًا بالمغذيات بشكل جيد.

ما مقدار الطعام المناسب للطفل؟

يقلق الكثير من الآباء من أن أطفالهم يأكلون كثيرًا أو قليلًا جدًا. ينبغي مراعاة أن كل طفل لديه احتياجات مختلفة للسعرات الحرارية تختلف عن غيره. يتناول الأطفال نفس عدد السعرات غالبًا كل يوم أو يومين. ومن الأفضل عادةً تقديم الأطعمة الصحية ومنح الطفل الاختيار في تحديد المقدار الذي يتناوله.

لماذا ينبغي الانتباه لما يتناوله الطفل؟

إن الأطفال الذين يتبعون عادات أكل سيئة لا يحصلون على العناصر الغذائية اللازمة التي تسمح لهم بالنمو بشكلٍ صحي. هذا قد يؤدي إلى نقص أو زيادة وزنه عن المعتاد. ويصابون غالبًا بأجهزة مناعية ضعيفة مما يزيد فرص إصابتهم بالأمراض. وقد يكونون معرضين بدرجة كبيرة للإصابة بمرض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري النوع 2 وارتفاع الكوليسترول في فترة لاحقة في حياتهم.

كيف يمكن أن تساعد في تثقيف الطفل بشأن الأطعمة الصحية؟

احرص على مساعدة الطفل على فهم المقصود بالأطعمة الصحية من خلال تزويدهم بالمعلومات حول الطعام ومصدره وما المغذيات التي يحتوي عليها. ربما يمكن زراعة بعض الأطعمة في الفناء أو في أصيص. يمكن للأطفال كبار السن المساعدة في طهي الطعام أو المساعدة في التسوق.

كيف يمكن مساعدة الطفل على البدء في تناول الأطعمة الصحية؟

فيما يلي بعض الأفكار لتشجيع الطفل على البدء في تناول الأطعمة الصحية. إذا كان لديك أفكار أخرى تناسب عائلتك، فاحرص على إضافتها للقائمة.

- حدد موعدًا منتظمًا لتناول الوجبات الخفيفة والوجبات الرئيسية.
 - يتناول كثير من الأطفال جيدًا الوجبات الثلاث ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة يوميًا. عندما يعتاد جسم الطفل على موعد محدد، يكون الشعور بالجوع والشهية منتظمين بشكل أفضل.
- حدد طعامًا واحدًا على الأقل من كل مجموعة طعام مما يحبه الطفل.
 - تأكد من توفر هذا الطعام في أغلب الوقت. لا داعي للقلق إذا كان الطفل يحب نوعًا واحدًا فقط من الخضراوات أو نوع أو نوعين من اللحوم أو الفواكه. يقبل الأطفال الأطعمة الجديدة تدريجيًا غالبًا، وتتسع تفضيلاتهم مع مرور الوقت.
- ينبغي تقديم إفطار صحي.
 - قد يتضمن الإفطار الصحي السريع حبوب الإفطار الغنية بالألياف مع اللبن والفواكه، أو الزبادي الخالي من الدهون أو قليل الدهون أو الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.
- من الأفضل تناول الطعام بشكل جماعي كأسرة كثيرًا قدر المستطاع.
 - احرص على أن يكون اجتماع العائلة على الطعام مبهجًا وإيجابيًا.
- ينبغي تقليل الوجبات الجاهزة السريعة.
 - احرص على توفير الوجبات الخفيفة التي يحبها الطفل وعلى أن يكون الوصول إليها سهلًا.

مساعدة الطفل على الأكل جيدًا

- الطفولة هي الفترة العمرية المثالية لتعلّم العادات الصحية والتي يمكن أن تدوم مدى الحياة. فيما يلي بعض الطرق لمساعدة الأطفال على تعلّم عادات تناول الأطعمة الصحية.
- حدد موعدًا منتظمًا للوجبات الرئيسية والخفيفة.
 - يتناول كثير من الأطفال جيدًا الوجبات الثلاث ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة يوميًا.
 - شجّع طفلك على تناول إفطار صحي.
 - جرّب حبوب الإفطار مع اللبن والفواكه، أو الزبادي الخالي من الدهون أو قليل الدهون أو الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.

- تناول الطعام بشكل جماعي كأسرة كثيرًا قدر الإمكان.
 - احرص على أن يكون اجتماع العائلة على الطعام مبهجًا وإيجابيًا.
- ابدأ بالتغييرات الصغيرة والتي يسهل تحقيقها.
 - جرّب إضافة المزيد من الفواكه والخضراوات إلى الوجبات الرئيسية والخفيفة. على سبيل المثال، ضع بعض الفواكه على حبوب الإفطار في الصباح، وأضف عيدان الجزر في غداء الطفل.
- احرص على تقديم أطعمة جديدة.
 - عند تجربة طعام جديد في وجبة ما، ينبغي التأكد من إضافة طعام آخر يروق للطفل بالفعل.
 - لا تتوقف عن تقديم الأطعمة الجديدة. قد يحتاج الأطفال للعديد من المحاولات قبل قبولهم للطعام الجديد.
- اهتم بإتاحة الخيارات الصحية.
 - احرص على توفير الوجبات الخفيفة التي يحبها الطفل وعلى أن يكون الوصول إليها سهلًا.
 - قلل المشروبات السكرية. شجّع الطفل على شرب الماء عند الشعور بالعطش.
 - اجعل تناول الطعام السريع حدثًا عارضًا. ربّ تقديم الحصص المتاحة من الأصغر فصاعدًا.
- امنح الطفل خيار تحديد المقدار الذي يأكله.
 - يمكن للأطفال إخبارك عند شعورهم بالشبع. عند محاولة التحكم في المقدار الذي يأكله الطفل، فإننا بذلك نتدخل تدخلًا يتعارض مع قدرتهم الطبيعية.
 - أنت من تحدد وقت تناول العائلة للطعام ومكانه ونوعه. وأما الطفل فيختار النوع والمقدار الذي يتناوله من الخيارات التي تتيحها له.
- تجنّب استخدام اطعام كمكافأة.
 - اعثر على طرق أخرى للمكافأة على النجاح في المدرسة أو الرياضة. ولا تتعامل مع سلوك تناول الطعام المرغوب باعتباره مكافأة (مثل تجربة طعام جديد). إذا قدمت الحلوى، فانتبه إلى جعلها جزءًا من الوجبة وليست كوجبة تعقب الوجبة الرئيسية.
- كن أنت قدوة حسنة.
 - إذ إن اختيارات الأكل وأسلوب الحياة لديك أداة تعليم قوية. فالطفل يرى الاختيارات التي تختارها ويقتدي بك كمثال له.

احتياجات الأطفال من الفيتامينات والمعادن

يحتاج الأطفال لمغذيات مختلفة (مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن) للنمو الطبيعي. ولكن في بعض المراحل يكون للأطفال احتياجات خاصة من الفيتامين والمعادن.

الرُّضْع

يحتاج الأطفال الرُّضْع لمصدر للحديد.

- تنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالمكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد للأطفال الذين يرضعون طبيعيًا. وينبغي أن تبدأ المكملات الغذائية في الشهر 4 من عمرهم للأطفال المواليد بعد فترة حمل كاملة وبعد مرور شهر 1 من العمر للمواليد الخُدْج.
- ينبغي استخدام الحليب الاصطناعي المعزز بالحديد للأطفال الذين يرضعون حليبًا اصطناعيًا.
- عند بدء إعطاء الطفل الطعام الصلب، أضف حبوب الأطفال عالية الحديد و/أو اللحوم المناسبة للأطفال.

كما قد يحتاج الرُّضْع أيضًا لمكمل غذائي من فيتامين D يوميًا. ينبغي التحدث مع الطبيب بشأن مقدار ومصدر فيتامين D المناسب للطفل.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و16 عامًا

قد يحتاج بعض الأطفال في هذا العمر للفلورايد الإضافي. إذا كان طفلك يحتاج للفلورايد الإضافي، فقد ينصح طبيب الأسنان بالمكملات الغذائية.

- استخدم هذه المكملات الغذائية حسب توجيهات طبيب الأسنان الخاص بك.

- يجب حفظ المكملات الغذائية التي تحتوي على الفلورايد بعيدًا عن متناول الأطفال. كما أن الكثير جدًا من الفلورايد قد يكون سامًا وقد يؤدي إلى تصبُّع أسنان الطفل.

الفتيات في الأعمار ما بين 9 إلى 18 عامًا

تحتاج الفتيات في الأعمار ما بين 9 إلى 18 عامًا إلى الكالسيوم الإضافي وقد لا يحصلن على الكالسيوم الكافي من الطعام الذي يأكلن.

- احرص على تشجيع الطفل على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن والزبادي والجبن والسلمون المعلَّب مع العظام. كما يُضاف الكالسيوم أيضًا للأطعمة مثل عصير البرتقال المعزز بالكالسيوم وبعض أنواع حبوب الإفطار ومشروبات الصويا والتوفو.
- إذا كانت الطفلة لا تحصل على الكالسيوم بالقدر الكافي من الطعام، فقد تحتاج إلى مكمل غذائي يحتوي على الكالسيوم. اطلب من طبيبك التوصية بمنتج ما. ينبغي التأكد من اختيار مكمل غذائي يتضمن فيتامين D، فالجسم يحتاج إلى فيتامين D ليمتص الكالسيوم.

:Children's Hospital at Montefiore Einstein

:Healthy Eating for Children (24 أكتوبر 2024)

[gro.mahc](https://www.gro.mahc)





حماية البشرة من الشمس

- احرص على الانتفاع بالنصائح التالية لحماية بشرتك من أشعة الشمس. بوسعك تقليل فرص إصابتك بسرطان الجلد والمساعدة في الوقاية من التجاعيد.
- لا يُصاب الأفراد ذوو البشرة الأذكن بحروق الشمس بسهولة، ولكن لا يزال يمكن أن يُصابوا بسرطان الجلد. من الأهمية استخدام الوقاية من الشمس مهما كون لون بشرتك.
- ابتعد عن الشمس خلال ساعات الذروة لإشعاع الأشعة فوق البنفسجية (UV).
- تكون ساعات الذروة بين 10 صباحًا إلى 4 مساءً، وينبغي اللجوء للظل إذا كان بقاؤك في الخارج ضروريًا. كما يمكنك أيضًا معرفة مقدار التعرُّض للأشعة UV التي تتعرض له باستخدام قاعدة الظل. إذا كان ظلك أطول منك، فالتعرُّض للأشعة UV منخفض. وإذا كان ظلك أقصر منك، فالتعرُّض للأشعة UV مرتفع.
- ارتدِ ملابس واقية. يمكن أن يتضمن ذلك ما يلي:
 - القبعات العريضة ذات الحواف التي تحمي الوجه والعنق.
 - تشكُّل الأقمشة المنسوجة بإحكام مادة سميكة، مثل القطن غير المبيض أو البوليستر أو الصوف أو الحرير.
 - الملابس الداكنة ذات الصبغات المضافة التي تساعد على امتصاص أشعة UV.
 - الملابس الواسعة ذات الأكمام الطويلة التي تغطي أكبر مساحة ممكنة من البشرة.
 - الأقمشة ذات عامل الوقاية من أشعة الشمس (SPF) في النسيج الذي لا تصبح شاحبة.
- ضع منتجات الوقاية من أشعة الشمس والتي تحتوي على عامل SPF درجة 30 أو أعلى كل يوم.
- يشمل هذا الصيف والشتاء في الأيام الغائمة أو الصافية على السواء.
- استخدم منتجات الوقاية من الشمس التي تمنع أشعة UVA وUVB.
- ضع المنتج على كل البشرة المعرضة للشمس، بما يشمل الأنف والشفَتين والأذن وفروة الرأس وظهر اليدين والعنق. ضع منتج الوقاية من أشعة الشمس قبل الخروج للشمس لمدة 30 دقيقة، وضعه مرة أخرى كل ساعتين وبعد السباحة، أو التمرين، أو التعرُّق.
- استخدم مرهم حماية الشفتين.
- استخدم مرهم أو كريم حماية الشفتين يحتوي على SPF درجة 30 أو أعلى لحماية الشفتين من الإصابة بحروق الشمس.
- ارتدِ نظارات شمسية ملتفة.
- اختر نظارة شمسية تحجب 99% على الأقل من إشعاع UVA وUVB.
- كن حذرًا عند وجودك على الرمال أو الثلوج أو الماء.
- فهذه الأسطح يمكن أن تعكس 85% من أشعة الشمس.
- ابتعد عن المصادر الاصطناعية لإشعاع UVA.
- يتضمن هذا المصابيح الشمسية وأجهزة التسمير. فهي مثل الشمس يمكن أن تسبب تلف البشرة وتزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد.

اختيار منتج الوقاية من الشمس

إذا تعذر عليك تفادي البقاء في الشمس، فاستخدم منتج وقاية من أشعة الشمس للمساعدة على حماية بشرتك في أثناء وجودك في الشمس. تتوفر منتجات الوقاية من أشعة الشمس على شكل غسول وجيل وكريم ومرهم ورذاذ. إليك فيما يلي كيفية اختيار المنتج المناسب للوقاية من الشمس.

• اقرأ بطاقة معلومات منتج الوقاية من الشمس.

– تأكد من أن منتج الوقاية من الشمس يحتوي على عامل حماية (SPF) درجة 30 على الأقل أو أعلى.

– تأكد من أن منتج الوقاية من الشمس "واسع المجال". فهذا النوع من منتجات الوقاية من الشمس يحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية A و B (اختصارًا UVA و UVB).

– راجع تاريخ انتهاء الصلاحية المكتوب على عبوة منتج الوقاية من الشمس. لا تستخدم منتج الوقاية من الشمس بعد انتهاء تاريخ الصلاحية. فقد لا تعمل مكونات منتج الوقاية من الشمس بعد ذلك التاريخ كما ينبغي لها.

– اتبع التوجيهات المكتوب في بطاقة المعلومات حول وضع منتج الوقاية من الشمس. فهذا من شأنه أن يضمن أن منتج الوقاية من الشمس يفيده جيدًا في حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية للشمس.

• ينبغي مراعاة حالتك الشخصية.

– إذا كان جلدك حساسًا لمنتجات البشرة أو كان لديك رد فعل جلدي (رد فعل تحسسي) تجاه منتج الوقاية من الشمس، فاستخدم منتج الوقاية من الشمس خاليًا من المواد الكيميائية، وحمض بارا أمينوبنزويك (PABA)، والمواد الحافظة والعطور والكحول.

– إذا كنت ستعرض للشمس بكثافة، فاحرص على استخدام منتج مادي للوقاية من الشمس. منتجات الوقاية من الشمس، مثل أكسيد الزنك، ستمنع معظم أشعة الشمس من الوصول إلى البشرة. وهي عادةً ما تكون كريمًا أبيض سميكًا أو ملونًا. فهي تحمي البشرة من التعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس. كما أنها مفيدة في المناطق عالية التعرض للمخاطر، مثل الأنف والشفين والكتفين.

– إذا كنت تريد استخدام منتج وقاية من الشمس وطارد حشرات يحتوي على ثنائي إيثيل تولواميد (DEET)، فلا تستخدم منتجًا يجمع بين الاثنين. يمكن أن تضع منتج الوقاية من الشمس أولاً ثم ضع طارد الحشرات الذي يحتوي على DEET. ولكن يجب إعادو وضع منتج الوقاية من الشمس كل ساعتين.

– إذا كنت ستذهب إلى السباحة أو كنت كثير التعرُّق، فاستخدم منتج الوقاية من الشمس يتصف بأنه "مقاوم للماء". وستشير بطاقة المعلومات إلى ما إذا كان منتج الوقاية من الشمس يوفر الحماية لمدة 40 دقيقة أو 80 دقيقة.

– استخدم مرهم أو كريم حماية الشفتين مما يحتوي على SPF درجة 30 أو أعلى لحماية الشفتين من الإصابة بحروق الشمس.

وقاية الأطفال من التعرُّض للشمس

ابدأ في حماية طفلك من الشمس عندما يكون لا يزال طفلًا. لأن الأطفال يقضون الكثير من الوقت يلعبون في الأماكن الخارجية المكشوفة، يحصلون على أكبر قدر من التعرض للشمس في حياتهم في أول 18 عامًا.

• يجب حماية الأطفال أقل من عمر 6 أشهر بعيدًا عن الشمس.

– وهذا أفضل شيء آمن يمكن فعله للأطفال الصغار. يمكن للأطفال في عمر 6 أشهر فأكثر الخروج في الشمس، ولكن ينبغي حماية بشرتهم من التعرض الكثير للشمس.

• احرص على تعليم الأطفال كيفية حماية بشرتهم من الشمس.

استخدم طريقة "ABC" للوقاية لتحقيق هذا. وهذه الحروف هي:

– **A = الابتعاد.** ابتعد عن الشمس قدر المستطاع من 10 صباحًا حتى 4 بعد الظهر. ابحث عن الظل إذا كنت تريد البقاء في الخارج.

– **B = المنع.** استخدم منتج وقاية من الشمس بعامل وقاية من الشمس (SPF) بدرجة 30 أو أعلى لحماية البشرة الحساسة للغاية للرُّضع والأطفال.

– **C = التغطية.** احرص على أن يرتدي الطفل ملابس تغطي البشرة، والقبعات ذات الحواف العريضة، والنظارات الشمسية التي تتصف بالوقاية من أشعة UV. وكذلك الطفل البالغ عامًا 1 واحدًا ينبغي أن يرتدي النظارات الشمسية المزودة بوقاية من أشعة UV.

[Children's Hospital at Montefiore Einstein](https://www.childrenshospital.org/protecting-your-skin-from-the-sun)

[Protecting Your Skin From the Sun \(4 ديسمبر 2024\): gro.mahc](https://www.gro.mahc.org/protecting-your-skin-from-the-sun)



الجهة التي عليك الاتصال بها ...	للاستفسارات بشأن ...
خدمات الأعضاء أعضاء CoverKids: 833-731-2153 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بال خطة الصحية.
المساعدة التمريضية المتاح على مدار 24 ساعة 866-864-2544 (TRS 711) (24-Hour Nurse HelpLine)	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن لـ TennCare Connect: 855-259-0701	طلب الانضمام إلى TennCare أو تجديد عضويتها.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 833-731-2153 (TRS 711).

Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆراپی، بۆ تۆ بهردهسته. پهیوهندی به 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية أو التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟ اتصل بنا مجاناً على: (833-731-2153 (TRS 711).

نلتزم بالقوانين الفيدرالية وقوانين الحقوق المدنية بالولاية. ولا نعامل الناس معاملة مختلفة على أساس العرق أو لون البشرة أو مكان الولادة أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس. هل تظن أننا لم نساعدك أو عاملناك معاملة مختلفة؟ اتصل بنا على رقم (833-731-2153 (TRS 711) أو برنامج TennCare على الهاتف رقم (855-857-1673 (TRS 711) مجاناً.

منشور "من أجل صحة أفضل" تنشره شبكة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. ولا يهدف هذا المنشور إلى إساءة مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر لعام 2024 ©. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.