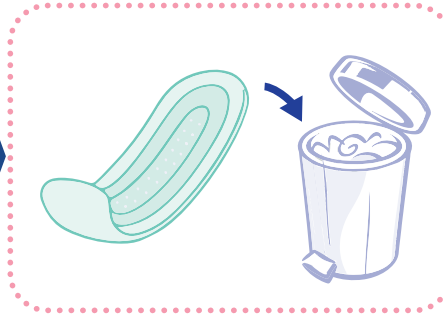


• Verzorging moeder • Mother care • Soins maternels • Dbałość o matkę • العناية بالأم



- Na het plassen spoelen
- Rinse after urinating
- Rinçage après miction
- Po oddaniu moczu podmyć się.

الغسل بعد التبول



- Dan, na toiletgebruik, verband verwisselen
- Then, after going to the toilet, change the bandage
- Puis remplacez les bandages après usage des toilettes
- Następnie, po użyciu toalety, zmienić opatrunek

بعد ذلك، تغيير الضماد بعد استعمال المراض



- Daarna handen wassen
- Then wash your hands
- Se laver les mains
- Następnie umyć ręce

وبعد ذلك غسل اليدين



- Zorg voor voldoende rust
- Provide sufficient rest
- Assurer un repos suffisant
- Dbałość o należyty wypoczynek

احرص على قسط كافي من الراحة



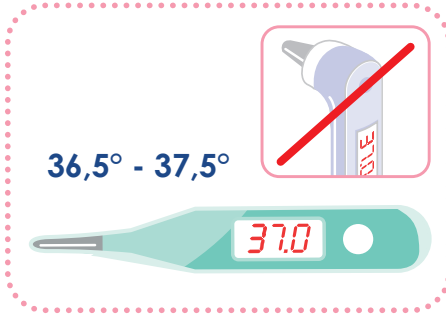
- Eet gezond en gevarieerd, drink voldoende (2L)
- Eat a healthy and varied diet, drink enough (2L)
- Mangez sainement et varié, buvez suffisamment (2L)
- Zdrowa i zróżnicowana dieta, wystarczająca ilość płynów (2 litry)

عليك بأكل صحي ومتنوع، وشراب بشكل كافي (2 لترات)



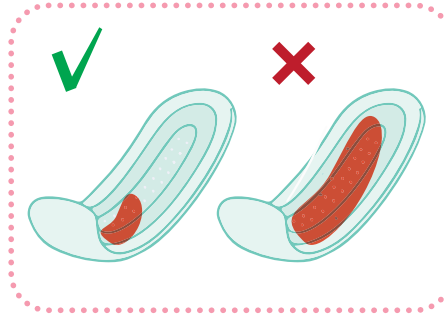
- Draag een goed passende voedingsbeha, zonder beugels
- Wear a proper nursing bra, without braces
- Porter un soutien gorge d'allaitement bien ajusté, sans supports
- Załóż dobrze dopasowany biustonosz do karmienia, bez fiszbin

عليك بارتداء حمالة صدر دون دعائم و مناسبة للاستعمال في الأكل



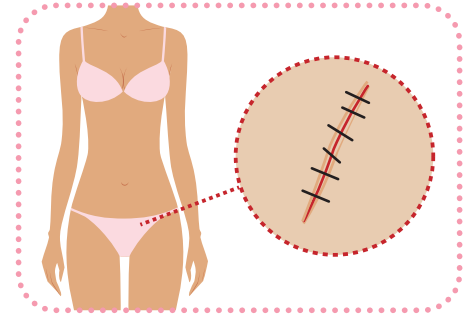
- Controle temperatuur (rectaal)
- Temperature control (rectal)
- Prendre la température rectale
- Sprawdzanie temperatury (odbytniczo)

مراقبة درجة الحرارة (مستقيم)



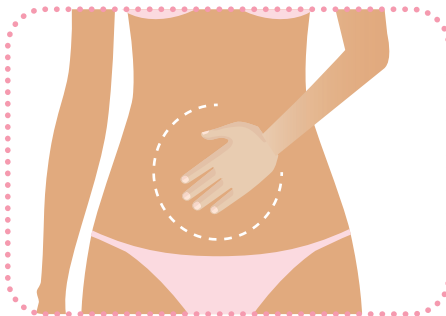
- Controle bloedverlies
- Blood loss control
- Contrôler la perte de sang
- Sprawdzanie utraty krwi

فحص النزيف



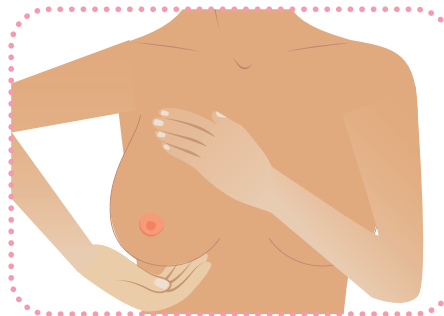
- Controle hechtingen
- Sutures control
- Contrôler les pointes de suture
- Sprawdzanie szwów

فحص الغرز



- Controle baarmoederstand
- Control position uterus
- Contrôle utérin
- Sprawdzanie pozycji macicy

فحص وضع الرحم



- Borstcontrole
- Breast control
- Contrôle mammaire
- Sprawdzanie piersi

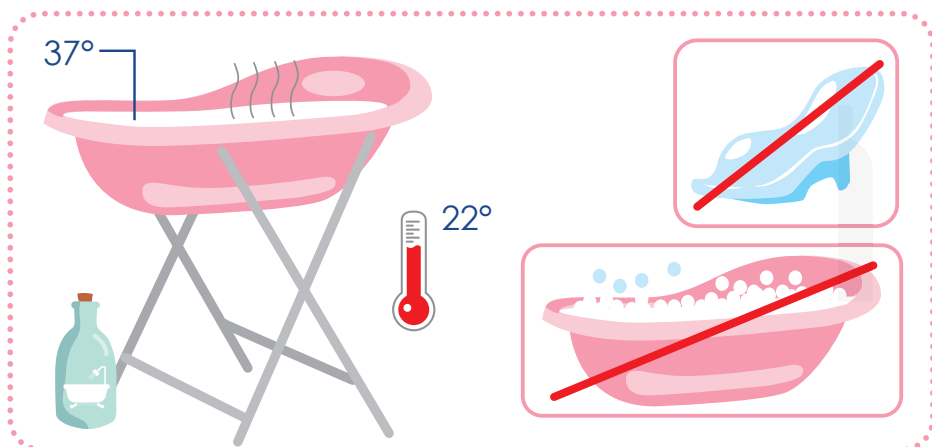
فحص الثدي



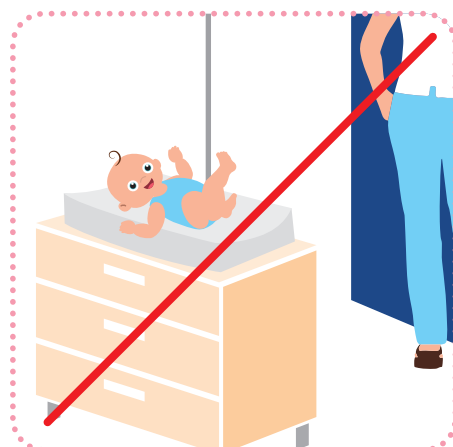
- Controle benen
- Control legs
- Contrôle de jambes
- Sprawdzanie nóg

فحص الساقان

• Verzorging Baby • Baby care • Soins aux bébés • Dbalność o dziecko • العناية بالأم



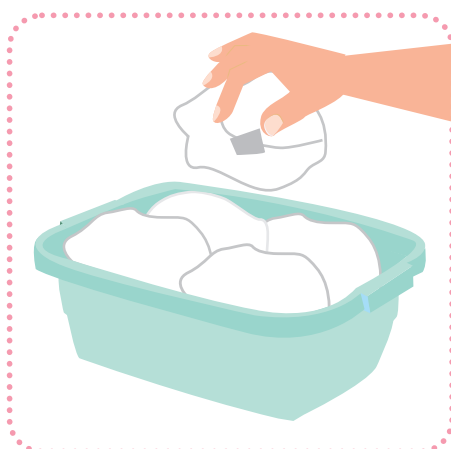
- Zet het badje hoog, in een warme kamer, controleer de temperatuur van het water, gebruik badolie in plaats van zeep
  - Place the bath in a high position, in a warm room, check the temperature of the water, use bath oil instead of soap
  - Mettez le bain en hauteur dans une pièce chaude, vérifiez la température de l'eau, utilisez l'huile de bain, pas de savon
  - Połóż wanienkę wysoko, w ciepłym pokoju, sprawdź temperaturę wody, użyj olejku do kąpieli zamiast mydła
- ضعي حمام الطفل مرتفعا، في غرفة دافئة، راقب درجة حرارة الماء  
استعمل زيت الحمام بدلا من الصابون



- Laat het kindje niet alleen op de commode
  - Do not leave the child alone on the dresser
  - Ne laissez pas l'enfant seul sur la commode.
  - Dziecko nie należy zostawiać samego na komodzie
- لا تدعي الطفل لوحده في الدلو



- Luijer aandoen tot onder het navelstompje
  - Place the diaper to underneath the umbilical stump
  - Mettez lui la couche jusqu'au nombril
  - Pieluchy zakładają poniżej kikutu pępowinowego
- ضعي الحفاضات حتى تحت جدعة السرة



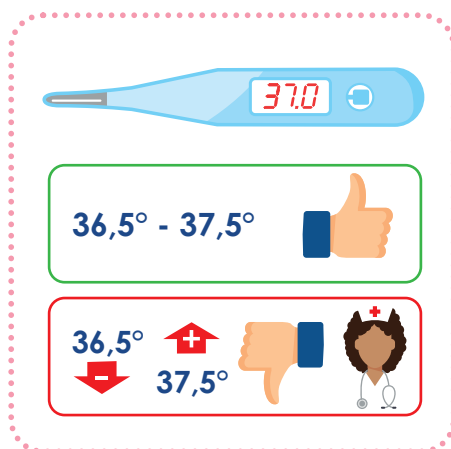
- Bewaar de luiers voor controle
  - Keep the diapers for inspection
  - Gardez les couches pour fin de contrôle
  - Zachowaj pieluchy do sprawdzenia
- حافظي على الحفاضات للفحص



- Roken alleen buiten, maar liever helemaal niet
  - Only smoke outside, but rather do not smoke at all
  - Fumer seulement à l'extérieur, mais de préférence pas du tout
  - Palić jedynie na zewnątrz, a najlepiej w ogóle się powstrzymać
- التدخين فقط في الخارج، ولكن يستحسن عدم التدخين تماما



- Gebruik een metalen kruik met hoes
  - Use a metal hot water bottle with cover
  - Utiliser une cruche métallique avec un manchon
  - Użyć metalowego termofora z pokrowcem
- اليسي طفلك في الأيام الاولى قبعة



- Haal een digitale thermometer in huis
  - Buy a digital thermometer
  - Obtenez un thermomètre numérique
  - Miej w domu cyfrowy termometr
- احضري ميزان حرارة ذو نظام رقمي الى البيت



- Doe je baby de eerste dagen een mutsje op
  - Have your baby wear a hat during the first days
  - Coiffez votre bébé d'un bonnet pendant les premiers jours
  - W pierwszych dniach dziecku należy zakładać czapkę
- اليسي طفلك في الأيام الاولى قبعة

• Veilig slapen • Sleeping safely • Dormez en toute sécurité • Bezpieczny sen • النوم الآمن



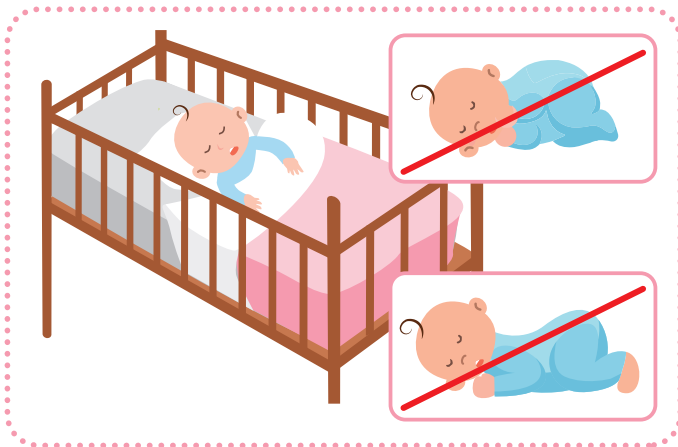
- Je baby slaapt niet in je bed, wel in je kamer
- Your baby does not sleep in your bed, but does sleep in your room
- Votre bébé ne dort pas dans votre lit mais dans votre chambre
- Twoje dziecko nie śpi w Twoim łóżku, ale w Twoim pokoju

طفلك ينام ليس في سريرك، بل في غرفتك



- Bedje kort opmaken
- Make the bed up from the bottom
- Faites le lit brièvement
- Zmniejszyć powierzchnię przeznaczoną do spania w łóżeczku

هينئ السرير على شكل قصير



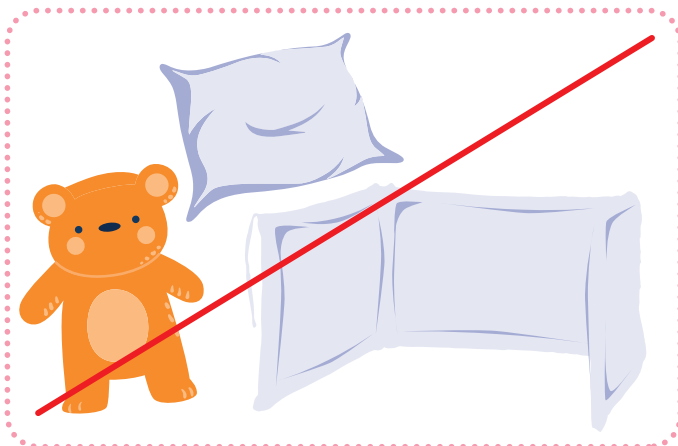
- Slapen: altijd op de rug, niet op de buik of zij
- Sleeping: always on the back, not on the stomach or on the side
- Pendant le sommeil: posez-le toujours sur le dos, jamais sur le ventre ou le côté
- Sen: zawsze na plecach, nigdy na brzuszku lub na stronie

النوم دائما على الظهر، لا على البطن أو الجانب



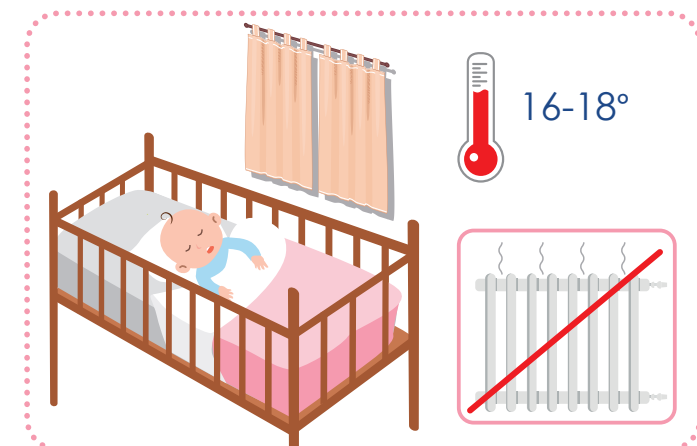
- Gebruik na de eerste maand een slaapzakje, deken of laken, geen dekbed
- After the first month use a sleeping bag, blanket or sheet, no duvet
- Après le premier mois, utilisez un sac de couchage, une couverture ou un drap de lit, pas de couette
- Po pierwszym miesiącu użyj śpiwora, koca lub prześcieradła, nie używaj kołdry

بعد مرور الشهر الأول، استخدم كيس النوم أو بطانية أو شرشف، وليس اللحاف



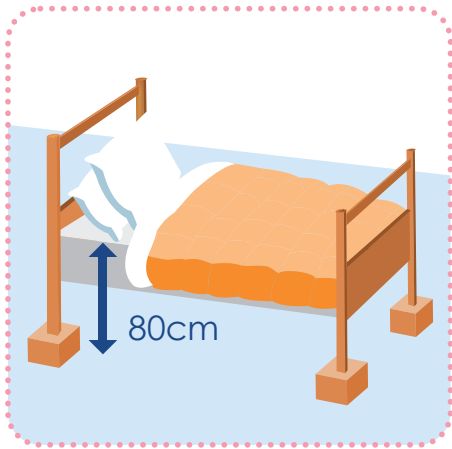
- Geen kussen, knuffels of hoofdbeschermer
- No pillow, teddy bears or bumper
- Pas d'oreiller, de peluches ou de protection de la tête
- Nie należy dziecka całować, przytulać ani stosować ochrony głowy

لا تستعمل وسادة، دمي او حامي الراس



- Niet te warm: 16-18°. kachel uit, zon buiten houden, goed ventileren
- Not too hot: 16-18°. Heater off, keep the sun out, ventilate well
- Pas trop chaud: 16-18°. Eteigner le chauffage, pas de soleil, bonne ventilation
- Nie za ciepło: 16-18°. Wyłącz ogrzewanie, trzymaj z dala od słońca, zapewnij dobrą wentylację

تدفئة قليلة: 16-18°. اوقف تشغيل الموقد، احرص على الحماية من الشمس، وعلى تهوية كافية



- Zet het bed op de juiste hoogte
- Put the bed at the correct height
- Placez le lit à la bonne hauteur
- Połóż łóżeczko na odpowiedniej wysokości

وضع السرير في الارتفاع الصحيح



- Haal het kraampakket op
- Pick up the maternity package
- Retirer le colis de maternité
- Zabierz zestaw macierzyński

التقاط حزمة الأمومة



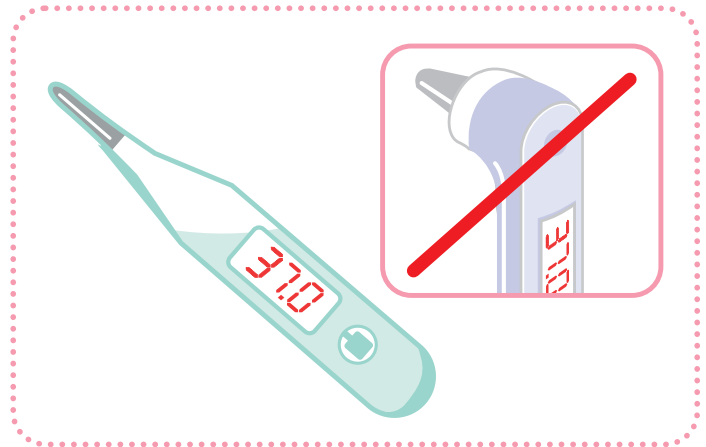
- Zet een koffer voor een ziekenhuisbevalling klaar
- Prepare a suitcase for hospital birth
- Préparez une malle pour une naissance hospitalière
- Przygotuj torbę na porod w szpitalu

أعد حقيبة طبية لمستشفى الولادة



- Zorg voor voldoende kraamverband
- Ensure sufficient maternity pads
- Prévoyez suffisamment de bandages du bassin
- Zadbaj o wystarczającą liczbę podpasek macierzyńskich

ضمان منصات أمومة كافية



- Schaf 2 thermometers aan. Oorthermometers worden afgeraden
- Buy two thermometers. Ear thermometers are not recommended
- Achetez 2 thermomètres. Les thermomètres auriculaires ne sont pas recommandés
- Kup 2 termometry. Termometry uszne nie są zalecane

اشتر 2 مقياس الحرارة، ولا ينصح بمقياس الحرارة من خلال الأذن



- Schaf een aankleedkussen aan
- Purchase a dressing pillow
- Acheter un coussin à langer
- Kup matę do przewijania dziecka

شراء وسادة خلع الملابس



- Zorg voor gewone luiers voor je baby, en voor hydrofielluiers om je kindje af te drogen
- Provide regular diapers for your baby, and hydrophilic diapers to dry your baby
- Assurez vous que vous avez des couches normales pour vous et des couches hydrophiles pour sécher votre bébé
- Zadbaj o zwykłe pieluchy, a także o pieluchy hydrofilowe aby wysuszyć dziecko

احرص على حفاظات عادية لطفلك، وحفاظات ممتصة للماء لتجفيف طفلك

- Naast deze, heb je ook andere materialen nodig voor de uitzet. Vraag het kraamburo of verloskundige om advies
- In addition to this, you also need other materials for the baby. Ask your obstetrician or maternity assistant for advice
- En plus de cela, vous avez également besoin d'autres matériaux pour la layette. Demandez conseil à votre infirmière de maternité ou sage-femme
- Obok nich, trzymaj również inne potrzebne materiały w zapasie. Poproś o radę konsultanta lub położną.

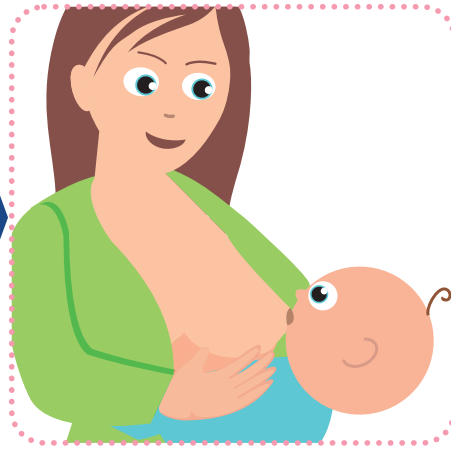
بجانب هذا، أنت تحتاج معدات اخرى للوضع. عليك بأستشارة الممرضة او القابلة في ذلك

• **Borstvoeding** • Breastfeeding • Allaitement maternel • Karmienie piersią • الرضاعة الطبيعية



- Voedingssignalen
- Feeding signals
- Signaux d'alimentation
- Sygnały związane z karmieniem

اشارات غذائية



- Voeden
- Feeding
- Alimentation
- karmienie

التغذية



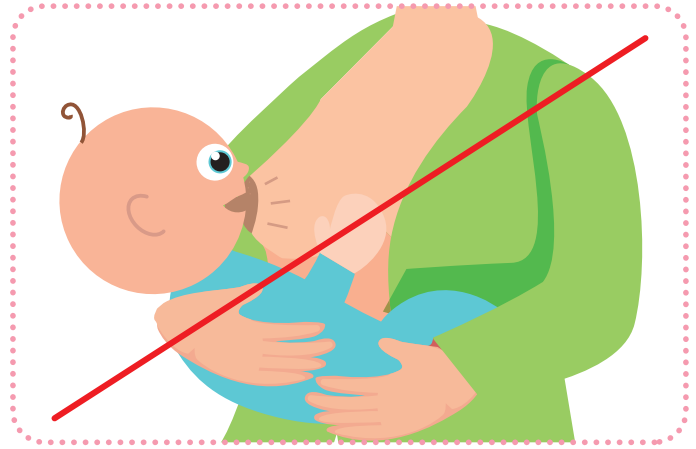
- **Bij vragen, bel de lactatiekundige, kraamzorg of verloskundige**
- For questions, call the lactation specialist, maternity care or midwife
- Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter votre spécialiste en lactation, le service de soins post-natals ou un(e) obstétricien(ne)
- W razie pytań, zadzwoń do specjalisty w zakresie laktacji, opieki macierzyńskiej lub położnej

من اجل استئلتكم، اطلب المختص في الارضاع، رعاية الامومة أو المولدة



- Goed aanhappen, geen pijn
- Proper attachment, no pain
- Bonne prise en main, pas de douleur
- Łatwe i bezbolesne karmienie piersią

مع التلقيم الصحيح ليس هناك ألم



- Fout aanhappen
- Latching on incorrectly
- Position d'allaitement incorrecte
- Nieprawidłowe przykładanie dziecka do piersi

استنشاق غير جيد



- Kolven in overleg
- Bottles (upon advice)
- Fioles (en consultation)
- Termosy (po konsultacji)

(زجاجات (حسب المشورة



- **Vraag advies over vitaminesuppletie**
  - Ask for advice on vitamin supplements
  - Demandez des conseils sur la supplémentation en vitamines
  - Poproś o poradę dotyczącą podawania witamin
- اطلب النصيحة بخصوص التزود بالفيتامينات



- **Geef je baby geen extra water en geen honing**
- Do not give your baby any extra water, and no honey
- Pas d'eau et de miel supplémentaires pour votre bébé
- Nie podawaj dziecku żadnej dodatkowej wody any miodu

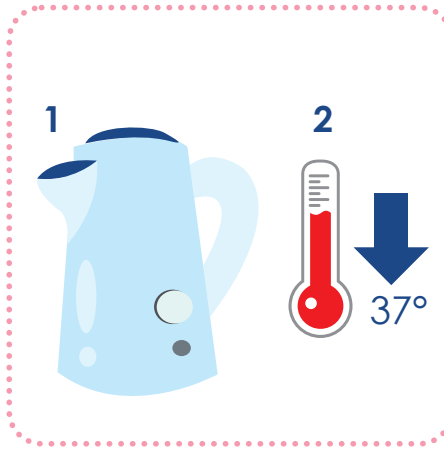
لا تعطي طفلك المزيد من الماء ولا العسل

• Flesvoeding • Bottle feeding • Lait artificiel • Karmienie za pomocą butelki • زجاجة التغذية



- **Handen wassen**
- Wash hands
- Se laver les mains
- Umyć ręce

غسل اليدين



- **Kook water en laten afkoelen tot 37 graden**
- Boil water and leave to cool to 37 degrees
- Faire bouillir l'eau et laisser refroidir à 37 degrés Celsius
- Doprowadź wodę do wrzenia a następnie schłodź ją do 37 stopni

اطبخي الماء واتركيه يبرد حتى 37 درجات



- **Maatschepje glad afstrijken**
- Level the measuring spoon
- Enlevez tout ce qui dépasse la cuillère graduée
- Wygładzić łyżkę do odmierzania

زلة بسلاسة



- **Schud rustig tot het poeder is opgelost. Controleer altijd de temperatuur**
- Shake gently until the powder is dissolved. Always check the temperature
- Agiter doucement jusqu'à ce que la poudre soit dissoute. Contrôlez toujours la température
- Potrząsaj delikatnie aż do rozpuszczenia proszku. Należy zawsze sprawdzać temperaturę

يهز ببطء حتى يذوب المسحوق. عليك دائما بمراقبة درجة الحرارة



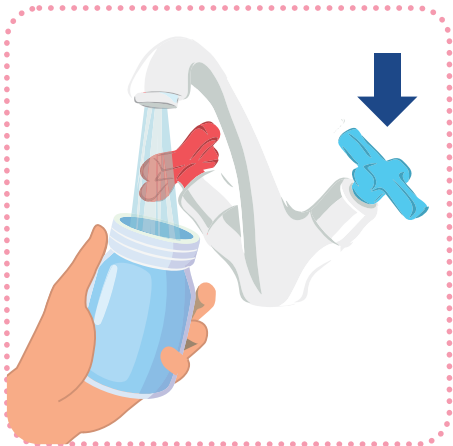
- **Niet te snel drinken (20 min.). Gebruik een speen met een klein gaatje**
- Do not drink too fast (20 min.). Use a nipple with a small hole
- Ne pas boire trop vite (20 min.). Utilisez une tétine avec une petite ouverture
- Nie pić zbyt szybko (20 minut). Użyj smoczka z małą dziurką

لا تشرب بسرعة (20 دقيقة). استعمل مصاصة بثقب صغير



- **Na het drinken, het restje niet opwarmen maar weggooien**
- After drinking, do not heat up the leftovers, throw them away
- Après avoir bu la bouteille, ne pas chauffer les restes mais jetez-les
- Po wypiciu, reszty nie należy odgrzewać tylko wylać

بعد الشرب لا تدفئ الباقي بل ارمه



- **Eerst ompoelen met koud water**
- Rinse with cold water first
- Rincer d'abord à l'eau froide
- Najpierw wypłukać zimną wodą

عليك بغسله اولا بالماء البارد



- **Daarna heet water met afwasmiddel**
- Then, hot water with detergent
- Puis à l'eau chaude avec du liquide vaisselle
- Następnie ciepłą wodą ze środkiem do mycia naczyń

وبعد ذلك استعملي ماء ساخنا مع مسحوق الغسيل



- **Ondersteboven laten drogen op schone doek**
- Leave to dry upside down on a clean towel
- Laissez sécher à l'envers sur une serviette propre
- Wysuszyć do góry nogami na czystej szmatce

اتركيه رأسا على عقب ينشف على قماش نظيف