

من الشهر التاسع الى الشهر الثاني عشر

ماذا علي توقعه؟

- يستعمل طفلك يديه أكثر من ذي قبل ويحبو بتزايد.
- قد يبدو في الوقوف أو المشي
- يمكنه مضغ الطعام ولكن لا تعطيه موادا صلبة للأكل إذ يمكنه الإختناق بها.
- التحدث مع طفلك والقراءة له يساعدانه في تعلم الكلام.
- يكون طفلك سعيدا مع من يعرفهم من أشخاص ولكنه قد لا يستلطف وجوها غريبة وينزعج عند تركك إياه.
- ممارسة الألعاب مع طفلك وإعطائهم لعبا للعب بها يساعده في التعرف على العالم المحيط به.
- تأكدي من سلامة طفلك وذلك بمراجعة قائمة السلامة

- يقفون بجذب أنفسهم الي الأعلى إستنادا على قطع أثاث أو أي سند آخر. في البداية لا يتمكن الأطفال من الجلوس أرضا بعد الوقوف مستندين، وقد يقعون على مؤخراتهم أو يبكون طلبا للمساعدة، ثم يقفون مرة أخرى في ثوان
- يبدأوا في المشي تدريجيا بعمل خطوات جانبية مسكين بالأثاث للإستناد عليه
- يتعلمون المشي لدى الإمساك بكلتا يديهم ثم لدى الإمساك بأحدى يديهم
- قد يقفوا لوهلة دون سند وقد يمشوا دون مساعدة ببلوغهم الشهر الثاني عشر.

إستخدام الأيدي

تنمو قدرة طفلك على إستخدام يديه في هذه السن بسرعة شديدة، وتصيح يديه أكثر مهارة كما يمكنه إستخدام أطراف أصابعه لمسك الأشياء ومعالجتها.

لطفلك الآن تحكم أفضل في عملية إطلاق الأشياء من يده وهو بالتالي قادر على وضع المكعبات فوق بعضها البعض ووضع أشياء داخل علب. وفي هذه السن أيضا يمارس الأطفال مهارات الرمي بطرق مختلفة منها رمي اللعب والطعام من عربته أو كرسيه.

عادات تناول الطعام

لا حاجة هناك الي أن يطعم طفلك دائما طعاما مسحونا في هذه السن. بإمكان الأطفال المضغ حتى بدون أسنان ولكن لا تعطي طفلك أطعمة صلبة كالمكسرات أو الجزر أو التفاح حتى لا يختنق. يفضل بعض الأطفال إطعام أنفسهم بإستخدام أصابعهم ولكن عليك الإشراف على ذلك. كما يستمتع الأطفال بمحاولات الأكل بأنفسهم مستخدمين الملعقة.

ويبدي الأطفال في هذه السن إهتماما بمسك الكوب والشراب منه لذا ساعديهم على القيام بذلك عندما يكاد السائل أن يفرغ بالكوب. وقد يتسبب هذا في بعض الفوضى ولكنه يشجع طفلك على الإستقلال.

اللغة

يهتم الأطفال في الفترة بين شهرهم التاسع والثاني عشر بجميع الأصوات وخاصة بأصواتهم وأصوات الآخرين.

هذا هو الوقت الذي قد يقول فيه طفلك كلمته الحقة الأولى ولكن قد يصعب عليك سماعها وسط الأصوات الأخرى التي يصدرها.

يحب الأطفال القيام بالآتي:

- الرغي للتسلية؛
- عرض ما يريدونه بالإشارة اليه وإصدار أصوات.

لكل طفل سرعة نمو خاصة به ويمر كل الأطفال عادة بنفس مراحل النمو ومنجزاته وببنفس الترتيب تقريبا.

ينمو الأطفال ويتعلمون بإستمرار ولو أن ذلك لا يحدث دائما بنمط إنسيابي أو بدون قلاقل. أحيانا قد يتدرب طفلك على واحدة من المهارات لفترة طويلة حتى يبدو وكأنه لن يتقدم للأمام أبدا، وفي الأحيان الأخرى يتملك ناصية المهارة بسرعة كبيرة.

الأمر المهم هو أن طفلك سعيد وينمو ويتطور.

تفهمي طفلك

يساعدك تفهم قدرات طفلك التنموية وما يمكنه أو لا يمكنه القيام به في كل من مراحل نموه على التالي:

- الحفاظ على سلامته
- مساعدته على النمو
- تفهم سلوكه
- الإحساس بالرضا والسعادة أثناء رعايتك له.

الإعتناء بطفلك

يحتاج طفلك الى الإحساس بالحب والأمان والسلامة.

من الخطوات الإيجابية تجاه إنجاز هذا الوضع هو مساعدة طفلك على تنمية علاقات حميمة مع الأشخاص المهمين في حياته.

بالإضافة الى ذلك، حاولي تجنب حدوث مشاجرات عائلية أو عنف منزلي في وجود الطفل لأن ذلك يساعد طفلك على الإحساس بالأمان.

النمو والتطور

في معظم الأحيان يستطيع الطفل بين شهره التاسع والثاني عشر القيام بالأمور التالية:

- الجلوس دون إسناد لفترات لا بأس بها
- الألتفاف جانبا دون فقدانه التوازن
- التمدد لرفع لعبة من الأرض
- التطور من التقلب الي التلوي الي الحبو. لبعض الأطفال أسلوبهم الغريب بعض الشيء في الحبو إلا أن ما يهمهم هو الوصول الى مكان ما وليست الطريقة التي يصلون بها الى هناك





السلامة أولاً

يحتاج الأطفال إلى سنوات عدة لفهم ما تقتضيه سلامتهم، وطفلك يعتمد عليك في إبقائه سالماً.

فيغض النظر عن عمر طفلك، يمكنك استعمال القائمة المدرجة أدناه لضمان بقاءه سالماً الآن وأثناء نموه.

الاعتناء بطفلك

- لا تترك طفلك أبداً لوحده فوق منضدة تغيير الملابس أو فوق أي قطعة أثاث أخرى، أو في حوض الحمام، أو المسبح أو داخل سيارة أو بالقرب من حيوانات أليفة
- أمسكي بطفلك عند إرضاعه من الزجاج بدلاً من مجرد إسناده، وذلك لأن الأطفال قد يتقيئون الحليب أو يستنشقونه
- لا تقومي بتسخين زجاجة الإرضاع في فرن المايكروويف، فالحليب قد لا يسخن بشكل متساو مما قد يسبب حروقاً لقم الطفل
- لا تتناولي أبداً مشروبات ساخنة مثل الشاي أو القهوة أثناء الإمساك بطفلك، فالحروق التي تسببها السوائل والماء المغلي قد تترك ندبات عميقة على الأطفال الصغار
- حافظي على طفلك من أشعة الشمس المباشرة. استعملي مواد حامية من أشعة الشمس، مثل مرهم الوقاية من الشمس، والملابس الواقية وقبعة. يمكنك الحصول على معلومات عن الوقاية من الشمس بالاتصال بمجلس كوينزلاند لأمراض السرطان على الرقم ١٣ ١١ ٢٠.

الألعاب

- يجب أن تكون الألعاب آمنة، متينة وقابلة للغسل. إذا كان للعبة فراء، تذكري بأن طفلك قد يرضع الفرو وابتلعته
- يجب ألا تكون للألعاب السمات التالية:
 - أشرطة متدلية، أو خيوط طويلة أو مطاطة.
 - قطع صغيرة أو مفككة يمكن نزعها أو قطعها بالأسنان.
 - مصادر صوت يمكن فكها.
 - أطراف أو رؤوس حادة.
 - خشخاش يمكن تفكيكه.
- تأكدي من أن حلقات التسنين لا يمكن ثقبها.
- يجب أن تكون كل اللعب التي يمكن للطفل معانقتها محشوة بمادة البولستر أو الداكرون أو الجوارب القديمة. (الإسفنج المفتت أو الحبوب أو الخرز قد يبلعها الطفل أو يحشرها في أذنه أو أنفه).

الملابس واللهايات

- إذا كانت لطفلك لهاية (سكاته) تأكدي من أنها:
 - بحالة جيدة
 - ليس بها شرائط أو سلاسل
 - بها فتحة بالممسك تساعد على إخراج اللهاية من الفم بسرعة وسهولة عند الطوارئ
 - تستخدم لتهدئة طفلك لا لتنويمه

كلما تحدثت مع طفلك أكثر وردت على محاولاته التواصل كلما تيسر تطور ملكة الكلام لديه.

يتعلم الأطفال اللغة من خلال الكثير من الروتين والتكرار. لذا يستحسن استخدام مفردات فقط في هذه الفترة وترديدها مرات ومرات لإعطاءه الفرصة لسماع هذه المفردات وتقليدها في نهاية الأمر.

تذكرتي أنه يجب عليك النزول إلى مستوى طفلك والتحدث معه عن الأمور التي تشير إنتباههم.

الحديث أثناء تقضية الواجبات اليومية مثل تغيير اللفة أو الإستحمام يساعد طفلك على تعلم اللغة.

قراءة الكتب والتحدث عن الصور التي بها طريقة ممتعة أخرى لتنمية المهارات اللغوية لدي طفلك.

طفلك والأخرون

تزداد ثقة طفلك بنفسه في هذه السن ويتعامل بثقة مع الآخرين ويستمتع بصحبة الراشدين الذين يعرفهم، ولكنه:

- قد لا تعجبه أحياناً الوجوه والأصوات الجديدة و
- قد يتكدر إذا تركتبه ولو لفترة قصيرة.

هذه مرحلة طبيعية من نمو طفلك وهو يتعلم الفرق بين الأشخاص المألوفين والأغرب.

التعلم من خلال اللعب

اللعب هو وسيلة الطفل لمعرفة العالم المحيط به. تتيح الألعاب المختلفة الكثيرة والمناسبة لسن الطفل الفرصة له لإكتساب الخبرات التي يحتاجها للنمو والتعلم.

يحتاج طفلك إلى فرص لإستكشاف وتجربة مهارات جديدة. ويمكنك توفير هذه الخبرات له باللعب والحديث معه.

من الألعاب التي يمكنك ممارستها معه:

- الأشعار والأغاني التي يستخدم معها أصابع يديه ورجليه
- لعبة الإستخباء
- التصفيق
- الإستماع إلى وتقليد الأصوات.

تشمل اللعب المفيدة لهذه السن التالي:

- عربات وقطارات يمكنه دفعها
- لعب هواتف
- مكعبات وأجسام أخرى يمكنه رصها فوق بعضها البعض
- أكواب مختلفة الأحجام يمكن إدخالها في بعضها البعض
- أحجيات تستخدم الأوتاد
- أطقم أنشطة
- دمي ناعمة لينة للإحتضان
- علب تستخدم للتخزين في المنزل
- الألوان الخشبية والورق
- لعب للحمام
- كرات متوسطة وكبيرة.





- تأكدي من أن لكل الخزانات المنخفضة مزلاجيات لا يمكن لطفلك فتحها، وبأن كل الأدراج لها أقفال لمنع وصول الطفل إلى السموم والأدوية ومنتجات التنظيف والسكاكين والمواد الحادة الأخرى.
- أبقى علي غلايات الماء وأسلاك المكواة بعيدا عن متناول صغار الأطفال. استعملي درعا للفرن وأسلاكاً معقوصة لمنع الأطفال من سحب الأطعمة والمشروبات الساخنة وسكبها على أجسادهم. دائماً وجهي مقابض القدور والمقليات نحو ظهر الفرن.
- قومي بتركيب أجهزة الإنذار ضد الحريق في كافة أرجاء المنزل وتأكدي من صلاحيتها بانتظام. فهذا لن يحمي طفلك فحسب بل أسرتك بأكملها. الرجاء الاتصال بخدمات المطافئ المحلية لمعرفة المزيد.
- الأشياء الخطيرة على طفلك مثل المدفأة الكهربائية والمراوح والمشروبات الساخنة يجب أن تحفظ بعيدا عن متناوله.
- أفحصي قطع الأثاث في منزلك - مثل المنضدات الصغيرة - لضمان كونها ثابتة بما يكفي لاستناد الطفل عليها عند محاولته الوقوف.
- راقبي يحذر كل تعاملات طفلك مع الحيوانات وخاصة الكلاب. تأكدي من عدم ترك طفلك لوحده دون مراقبة مع أي من حيواناتكم الأليفة.
- عندما يبدأ طفلك في استعمال فمه للتعرف على كل ما يحيط به، كوني على حذر من إمكانية تناوله سموما. قومي بتركيب خزانة ذات قفل محكم في المطبخ وفي غرفة الغسيل والمراب لتخزين أي مواد سامة بها. لا تسكبي مواد كيميائية في أي وعاء آخر غير وعائها (وخاصة زجاجات الحليب أو المشروبات).
- تفادي التدخين بالقرب من طفلك. أبقى على السجائر والولاعات ومنفضدات الرماد وبقايا السجائر المدخنة بعيدا عن متناول الأطفال.
- السجائر وبقاياها مواد سامة للأطفال.
- تأكدي من أن لمنزلك مقاليد أمان كهربائية تعمل بالصورة الصحيحة منعا للصعق الكهربائي.
- قومي بتغطية كل منافذ الكهرباء عند عدم استعمالها.

حول نطاق المنزل

- لا تتركي طفلك لوحده بالقرب من المسبح ولا حتى لثانية.
- تأكدي من أن أماكن اللعب خارج المنزل ظلية وأمنة، وأن لها سياج تفصلها عن المسابح وحمامات السبا والطريق وممر السيارات. إذا كنت تقيمين في مزرعة بالريف، عليك تحديد موضع اللعب للأطفال يكون مسيحا وبعيدا عن الخزانات وجداول المياه.
- أفحصي منطقة لعب الأطفال بالخارج بانتظام لضمان عدم وجود الأشياء التالية بها:
 - أدوات الحديقة
 - أفرع أشجار بارزة وأية أجسام حادة غيرها.
 - منطقة مياه لا تحيطها سياج.
 - سماد أو مواد كيماوية زراعية أخرى.
 - مواد كيماوية خاصة بالمسبح.
 - نباتات سامة أو مهيجة للجلد.
 - فطريات سامة

- قومي بإزالة كل الأشرطة أو الزركشة المتدلية من الملابس لأنها قد تتسبب في اختناق طفلك
- تأكدي من عدم وجود أي أشرطة أو خيوط داخل جوارب وأحذية وقفازات طفلك يمكنها أن تلتف حول أصابعه وتوقف جريان الدورة الدموية بها
- اختاري لطفلك ملابس نوم مصنوعة من قماش لا يحترق بسرعة أو مصمم للتقليل من خطورة الاشتعال.

مواعيد الاستحمام

- تأكدي دائما من درجة حرارة الماء قبل وضع طفلك داخل حوض الحمام، وذلك بوضع كوعك في الماء
- لا تتركي طفلك لوحده أثناء الاستحمام ولا حتى لدقيقة واحدة
- يجب عدم ترك طفلك تحت إشراف طفل يكبره سنا، بغض النظر عن مستوى إحساس الطفل الأكبر بالمسؤولية
- تأكدي من أن سخان المياه في منزلك به صمام أمان للحرارة يعمل على الوجه الصحيح واضبطي الحرارة على 50 درجة مئوية.

الطعام

- تفادي إطعام طفلك مأكولات يصعب أكلها مثل المكسرات والتفاح أو الجزر، حتى لا يختنق بها.
- للحصول على المعلومات الكاملة حول إطعام طفلك، الرجاء الاطلاع على صحيفتي الحقائق عن الإرضاع الطبيعي والبدء في إطعام الجوامد لطفلك.

داخل المنزل

- لمنع سقوط الطفل تأكدي دائما من أنه مربوط بشكل آمن عندما يكون داخل عربة الأطفال أو كرسي الطفل المرتفع أو ما شابهها. لا تستعملي مشايات الأطفال ذات العجلات، فهي ليست مفيدة للأطفال الأصحاء طبيعياً النمو.
- أبقى دائما بجوار طفلك عندما يكون فوق طاولة تغيير الملابس.
- ضعي طفلك في قفص اللعب لفترات قصيرة كل يوم لمساعدتهم على فهم تقييدات السلامة وقبولها مستقبلا.
- ركبي حواجز الأمان على الدرج والسلالم والغرف التي لا تريدين للطفل أن يدخلها، ولأبقاء الطفل بمنأى عن المواقد والمدافئ.
- أبقى على باب الحمام مغلقا حتى لا يتمكن طفلك من لمس الحنفيات الحارة.
- حيثما كان طفلك يلعب، تأكدي دائما من عدم وجود أشياء صغيرة في متناوله يمكنه ابتلاعها. وللإستدلال، فإن أي شيء يمكن إدخاله في علبه أفلام التصوير المستديرة هو صغير بما يكفي للابتلاع من قبل الطفل. الدبابيس والبطاريات والحشرات الميتة والأزرار والخرز والمكسرات والعملات المعدنية والعديد من الأشياء الصغيرة الأخرى كلها يمكن أن تتسبب في اختناق طفلك إن وضعها في فمه.
- تأكدي من أن منزلك خالي من مخاطر الغرق. ضعي دلو الحفظات في مكان مرتفع بعيدا عن متناول الطفل وتأكدي أنه محكم الإغلاق. أبقى على أبواب دورات المياه مغلقة. فالأمر لا يحتاج إلا إلى 5 سنتمترات من الماء ودقيقتان من الزمن ليموت طفلك غرقا.



خارج المنزل

- تأكدي من موضع طفلك قبل العودة بسيارتك إلى الخلف.
- في كل مرة يركب فيها طفلك السيارة يجب أن يكون مثبتا في كرسولات حماية الأطفال المعتمدة أو بأحزمة الأمان الخاصة بالأطفال. للمزيد من المعلومات حول هذه الأجهزة الرجاء الاتصال بمحطة الإسعاف المحلية أو بجمعية Queensland Australia على الرقم ١٨٢٩ ٣٨٥٤ (٠٧).
- لمنع سقوط الطفل تأكدي دائما من أنه مربوط بشكل آمن عندما يكون داخل عربة الأطفال أو عربة التسوق. وعليك البقاء بجوار الطفل في كافة الحالات.
- لا تتركي طفلك لوحده في السيارة أو عند تسوقك - ولا حتى لدقيقة واحدة.

مواعيد النوم

- هناك أربعة أمور هامة يمكنك القيام بها بمساعدة طفلك على النوم بأمان خلال عامه الأول وللتقليل من خطر وقوع متلازمة موت المهد المفاجئ (SIDS):
١. منذ ولادة الطفل ضعيه على ظهره عند النوم، وليس أبدا على جانبه أو بطنه.
 ٢. تأكدي دائما من عدم تغطية رأس الطفل ووجهه أثناء النوم.
 ٣. لا تعرضي الطفل للدخان قبل وبعد ولادته.
 ٤. جهزي للطفل مهذا آمنا، وفرشا وفراشا آمنين ومكانا آمنا ينام فيه.
- عند شرائك لمهد الطفل تأكدي من أنه يحمل رمز المعيار الأسترالي للمهد رقم (AS ٢١٧٢). استخدمك لأثاثات الطفل المستعملة قد يشكل خطرا حقيقيا على حياة طفلك - لذا تأكدي من أنها تتفق والمعايير الحالية قبل قبولها من أقرباءك وأصدقائك. لا تبتاعي أثاثات طفلك مطلقا من محلات الأثاثات المستعملة.
- للحصول على دليل كامل عن أثاثات الطفل الآمنة الرجاء مراجعة الموقع www.consumer.gov.au والبحث عن النشرة "الإبقاء على طفلك آمنا".



مهد طفلك

- المهد الموضوع بجانب سريرك هو المكان الأكثر أمانا لنوم طفلك حتى يبلغ شهره الثاني عشر.
- فيما يلي خطوات تجهيز مكان آمن لتنويم الطفل:
- ضعي قدما الطفل في أسفل المهد
 - تأكدي من أن المهد يفي بالمعايير الأسترالية ذات الصلة
 - أثنى الشرشف تحت الفرشة حتى لا يكون الفراش محلحلا.
 - أبقِي على الدثار والبطانية والأغطية والوسائد ومساند المهد خارج المهد
 - استخدمي فرشاً ثابتاً نظيفاً يلائم مقاسه المهد بالضبط

تذكرى...

انتباهك لطفلك بشدة هي الطريقة الوحيدة للتأكد من أنه آمن.

أيضا تأكدي من

- أن طفلك مغطي بأمان داخل الفراش أو بحقيبة النوم الخاصة به وذلك بطي أطراف الغطاء تحت الحاشية.
- عدم وجود أي بطاطين أو لحافات أو وسادات أو مصدات المهد بداخله وأن فراش المهد ليس سائبا.
- للمزيد من المعلومات إتصلي بجمعية SIDS and Kids على رقم الهاتف ٣٠٧ ٣٠٨ ١٣٠٠ أو زوري موقعهم على الإنترنت www.sidsandkids.org

شكر وتقدير

هذه النشرة هي نتاج جهد ومساعدة من العديد من العاملين في المجال الصحي في ولاية كوينزلاند. ولهم جزيل الشكر منا على مساعدتهم في تجهيز محتويات النشرة.



Queensland
Government
Queensland Health