

منذ ولادته حتي الشهور الثلاثة الأولى من عمره

عند بلوغ الشهر الأول

يقوم معظم الأطفال عند بلوغهم الشهر الأول بالآتي:

- إدارة الرأس والعيون تجاه الضوء
- التأمل في الوجوه أثناء إطعامهم وتوجيه الكلام إليهم
- الإبتسام لإبداء السعادة.

بين سن الشهر والثلاثة أشهر

يقوم معظم الأطفال بين سن الشهر والثلاث أشهر بالآتي:

- يقوى عودهم
- يرفعون رأسهم والجزء الأعلى من جذعهم وقد يبدأوا في إستخدام أذرعهم للإستناد عند وضعهم على صدرهم
- يظهرون إدراكا متزايدا بالأشخاص حولهم
- يبتسمون ويهدلون لإبداء السعادة
- يقومون بحركات سعيدة عند توقعهم حادثا ممتعا كالحمام أو الإطعام على سبيل المثال.

وضع الطفل على صدره

مع أنه تم تشجيعك على وضع طفلك عند النوم على ظهره إلا أنه من المهم جدا وضعه على صدره لفترة ما كل يوم.

ذلك لأن وضعه على صدره من شأنه مساعدة الطفل على تطوير حركات ومهارات أساسية كالتقلب والجلوس والزحف وإستعمال اليدين. في البداية يمكن أن يكون ذلك بعد الإستحمام عند تحفيك للطفل أو أثناء ذلك له.

وفي المراحل التالية - بعد بلوغه الأشهر الثلاثة - يفضل أن يلعب طفلك أثناء وجودك بقربه وهو على صدره.

طفلك والأخرين

اللغة

ينمي الأطفال مهارات الكلام واللغة من خلال الإنصات الي الأصوات المحيطة بهم، والتدرب على إصدارها.

لمساعدة طفلك على تنمية ملكات الكلام واللغة تحدثي إليه وغني له بقدر المستطاع.

أوقات الحمام وتغيير اللغات هما من الأوقات الجيدة للقيام بذلك.

تذكري أن طفلك لن يستطع التدرب على إصدار الأصوات إذا ما كانت اللهاية في فمه مما لن يساعده في تطوير ملكة الكلام مستقبلا.

ماذا علي توقعه؟

- لا يستطيع طفلك التحكم في العديد من حركاته حتي شهره الثالث.
- سوف يتجاوب طفلك معك منذ ولادته.
- سوف يصبح طفلك تدريجيا أقوى وسيبدأ في الإبتسام والرغي والتحرك معبرا عن سعادته.
- وضع الطفل على بطنه أثناء أوقات إستيقاظه يساعده على تعلم حركات هامة.
- التحدث والغناء لطفلك تساعده في تعلم الكلام.
- الإستجابة لبكاء طفلك يبين له بأنك تحبينه.
- اللعب مع طفلك يساعده على معرفة العالم حوله.
- تأكدي من سلامة طفلك وذلك بمراجعة قائمة السلامة.

لكل طفل سرعة نمو خاصة به ويمر كل الأطفال عادة بنفس مراحل النمو ومنجزاته ونفس 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 يساعده على الإحساس بالأمان.

حركات طفلك

لا يتحكم طفلك في معظم حركاته في الأشهر الثلاثة الأولى من حياته.

للأطفال حركات إنعكاسية يستخدمونها من أجل البقاء على قيد الحياة، منها الرضاعة والعطس والبلع. وتختفي بعض الحركات الإنعكاسية المبكرة

- مثل طرح أذرعهم بعيدا والتشنج والبكاء عند سماع صوت عال - بعد فترة قصيرة.





البكاء

البكاء من أهم وسائل الإتصال بالنسبة للأطفال الرضع.

يبكي الأطفال دائما لسبب ما منها:

• التعب

• الجوع

• الألم

• أمر ما يضايقهم مثل الليل أو الحر أو البرد

• قلق الوالدين (وهو أمر يتحسسه الطفل بسرعة شديدة).

عندما تلبين إحتياجات طفلك فهو يتعلم أنه محبوب ومرغوب فيه، مما يؤدي الى إحساسهم بالثقة والإرتباط بك.

اللعب والتعلم

يتعلم الطفل شيئا من أي نوع نشاط تمارسينه معه – التحدث إليه، تغيير لفته، تحميمه، إطعامه، أو مجرد الوجود بالقرب منه في نفس الغرفة.

اللعب بالنسبة للأطفال هو وسيلة للتعلم والتدرب على المهارات إضافة الى الإستكشاف والتعرف على العالم والأشخاص من حولهم.

في الأشهر الثلاثة الأول من حياتهم يتعلم الأطفال الآتي:

• الإبتسام والضحك بخفوت والهديل

• الإستدارة تجاه الأصوات

• التركيز على الأشياء ومتابعة حركتها بأعينهم

• مد اليدين وملامسة الأشياء.

اللعب المفضلة

اللعب المفضلة لطفلك في هذه المرحلة:

• إبدأ الإهتمام من الوالدين أو المعتنين بالطفل

• الأجسام الملونة المتحركة أو أوراق الشجر والستائر التي يحركها تيار الهواء

• مختلف الأصوات التي يمكنه الإستماع إليها

• اللعب المخشخشة أو المتدللية من عربته والتي تشجع تطور الإنسياق بين عيون الطفل ويديه.

السلامة أولا

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

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

الاعتناء بطفلك

• لا تتركي طفلك أبدا 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 الزجاجه بدلا من مجرد إنساده، وذلك لأن الأطفال قد يتقيئون الحليب أو يستنشقونه

• لا تقومي بتسخين زجاجه الإرضاع في فرن المايكروويف، فالحليب قد لا يسخن بشكل متساو مما قد يسبب حروقا لغم الطفل

• لا تتناولي أبدا 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 وابتلعه

• يجب ألا تكون للألعاب السمات التالية:

- أشرطة متدللية، 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. (الإسفنجة المفتت أو الحبوب أو الخرز قد يبلعها الطفل أو يحشرها في أذنه أو أنفه).

الملابس واللهايات

• إذا كانت لطفلك لهاية (سكاتة) تأكدي من أنها:

- بحالة جيدة

- ليس بها شرائط أو سلاسل

- بها فتحة بالمسك تساعد على إخراج اللهاية من الفم بسرعة وسهولة عند الطوارئ

- تستخدم لتهدئة طفلك لا لتنويمه

• قومي بإزالة كل الأشرطة أو الزركشة المتدللية 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 ٥٠ 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 متناول يده يمكنه ابتلاعها. وللاستدلال، فإن أي شيء يمكن إدخاله في علبة 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 ٥ سنتيمترات من الماء ودقيقتان من الزمن ليموت طفلك غرقا.

تأكدي من أن لكل الخزانات المنخفضة مزلاج 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 وأسلاك معقوصة لمنع الأطفال من سحب الأطعمة والمشروبات الساخنة وسكبها على أجسادهم. دائما وجهي مقابض القدور والمقاليات نحو ظهر الفرن.

- قومي بتركيب أجهزة الإنذار ضد الحريق في كافة أرجاء المنزل وتأكدي من صلاحيتها بانتظام. فهذا لن يحمي طفلك فحسب بل أسرته 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 حيواناتك 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 ظليلة وآمنة، 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



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 Kidsafe Queensland 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 تترك طفلك لوحده في السيارة أو عند تسوقك - ولا حتى لدقيقة واحدة.

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 بآمان 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 سايبا.
- للمزيد من المعلومات إتصلي بجمعية SIDS and Kids علي 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.

مواعيد النوم

هناك أربعة أمور هامة يمكنك القيام بها بمساعدة طفلك على النوم بآمان 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 آمانا، وفرشا وفراشا آمنين ومكانا آمانا ينام فيه.

عند شرائك لمهد الطفل تأكدي من أنه يحمل رمز المعيار الأسترالي للمهد رقم (AS ٢١٧٢).

استخدامك لأثاثات الطفل المستعملة قد

يشكل خطرا حقيقيا على حياة طفلك - لذا

تأكدي من أنها تتفق والمعايير الحالية قبل قبولها من أقبياك 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 آمانا".

