

## من الشهر الثالث الى الشهر السادس

## ماذا علي توقعه؟

- يصحو طفلك لفترات أطول ويبدى إهتماما أكبر بالعالم المحيط به وهو يتحكم في حركات جديدة ويتعلم غيرها.
- عند غنائك لطفلك أو التحدث إليه يناغيك ردا.
- يبدأ طفلك في إظهار ملامح شخصيته - وقد يكون سهل التعامل أو كثير المطالبة أو هادئا.
- في هذه المرحلة يتلطف الأطفال مع جميع الأشخاص.
- اللعب مع طفلك يساعده على معرفة المزيد عن العالم المحيط به.
- تأكدي من أن الطفل لا يلعب سوى بالألعاب الآمنة عليه.
- تأكدي من سلامة طفلك وذلك بمراجعة قائمة السلامة

- يبدأوا في إدراك وجود أجزاء من جسمهم كصدرهم وركبهم وأعضائهم التناسلية وأصابع أقدامهم. وهم يتعلمون ببطء التفريق بين "ما مني" و"ما ليس مني"
- يتعلموا التقلب من صدرهم على ظهرهم والعكس مما يغير من تصورهم للعالم. من الأسهل والأمن لطفلك أن يتعلم الحركات الجديدة وهو على الأرض بدلا من السرير أو طاولة تغيير الملابس
- يبدأوا في تعلم كيفية الزحف. يساعد اللعب مع طفلك وهو على صدره على تقوية عضلات العنق والظهر ويجب تشجيعه كل فترة صحيان للطفل
- يناموا فترات أقل خلال اليوم وقد يناموا فترات أطول قليلا ليلا
- يبدأوا في تعلم كيفية الجلوس بمساعدة مسند.

## اللغة

- الأصوات أمر مشير للإهتمام الشديد لأطفال في مثل هذا السن وهم يبدأوا في الرغي وأصدار بعد الأصوات الشبيهة بالكلمات بنفسهم.
- يمكنك مساعدة نمو ملكة الكلام لدى طفلك بالقيام بالآتي:
- التحدث الي طفلك والغناء له حتى أثناء قيامك بالواجبات اليومية مثل تغيير اللقمة أو تحميمه أو إطعامه
- الإبتسام والرد على طفلك كلما أصدر صوتا أو إبتسم
- تذكري أن طفلك لن يستطع التدرج على إصدار الأصوات إذا ما كانت اللهاية في فمه مما لن يساعده في تطوير ملكة الكلام مستقبلا
- تكرار الأصوات التي يصدرها طفلك وإضافة أصوات جديدة عليها
- التأكد من أن طفلك قادر على رؤية وجهك ولمسه وتحسسه عندما تتحدثين معه، فهذا يساعده على محاكاة الأصوات التي تصدر عنك وإصدار أصوات جديدة.

## طفلك والأخرين

- يبدأ معظم الأطفال في إظهار ملامح شخصيتهم في الشهور الثلاثة هذه - وقد يكونوا هادئون يسهل التعامل معهم أو كثيروا المطالبة وقليلو الصبر.

يمكن للوالدين الشعور بإحساس مختلف تجاه كل طفل ولأن كل طفل شخص فريد من نوعه فسوف يتفاعل مع كل من والديه بشكل مختلف عن الآخر.

في هذه المرحلة يتلطف الأطفال مع جميع الأشخاص. من السهل تشتيت إنتباه الأطفال أثناء فترة الإطعام ولكنهم عادة يحصلون على ما يكفي من طعام لإبقائهم أصحاء.

يقوم الأطفال في هذه الفترة بجذب الإنتباه بالإبتسام والرغي.

إذا أطمع طفلك لدي كونه جائعا وتمت مواساته لدى تكدره فسوف ينمو لديه إحساس بالأمان والثقة.

لكل طفل سرعة نمو خاصة به ويمر كل الأطفال عادة بنفس مراحل النمو ومنجزاته وبنفس 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 يمتلك 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 الفترة ما بين الأشهر الثالث والسادس يقوم معظم الأطفال بالآتي:
- يزداد إنتباههم وتجذبه الأشياء ذات الألوان الزاهية أو المتحركة. وهم يتأملون الستائر والأشجار والظلال والأشياء المتحركة
- يمكنهم لم إيديهم معا فوق صدرهم والنظر إليهم ومدهم لتناول الأشياء والقبض عليها والإمسك بها
- يربولوا أكثر من فهمهم لزيادة كمية اللعاب التي ينتجونها





## التعلم من خلال اللعب

الممارسة تمكن الأطفال من الإتقان.

من المدهش مراقبة الأطفال وهم يتعرفون على أنفسهم والعالم المحيط بهم ومساعدتهم في القيام بذلك. ولو سنحت لهم الفرصة فإن معظم الأطفال يتدربون على النشاطات الجديدة الى أن يتمكنوا منها.

ومن هذا الوقت سوف يستكشف طفلك الأشياء بمسكها وتحسسها والنظر إليها وهي بين أيديه وبوضعها في فمه. وسوف يقوم بهز الألعاب عمدا لكي تصدر صوتا.

يقوم معظم الأطفال في هذه السن بالآتي:

- الجلوس بمساعدة المسند
- اللعب بأصابع أقدامهم
- الحركة (التقلب والتلوي أو الزحف)

إذا كان طفلك يلعب لوجده سعيدا، فحاولي عدم مقاطعته فالمقاطعة تعلم الأطفال الاعتماد على غيرهم للترفيه بدلا من إلهاء أنفسهم بأنفسهم.

## الألعاب

الكثير من الممارسة يساعد في تطوير المهارات الجديدة. يحتاج الأطفال في هذه السن الي لعب:

- أجسام زاهية ملونة يمكنهم رؤيتها؛
- الخرخشات أو اللعب التي يمكن مطها بعرض عريتهم (ولكن في متناول يد الطفل)؛
- الخرخشات والأجسام الأخرى ذات الأشكال والأحجام والملمس للأمسك بها وإستكشافها مثل الخرخشات الصغيرة المناسبة لحجم يد الطفل أو لعب بها أجراس أو مكعبات وكور ناعمة؛
- مواد منزلية آمنة؛
- لعب موسيقية؛
- كتب.

إذا كان طفلك يلعب سعيدا بمفرده فحاولي عدم مقاطعته، لأن ذلك من شأنه تعليم طفلك الإعتماد على الغير للتسلية بدلا من أنفسهم.

## السلامة أولا

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

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

## الاعتناء بطفلك

- لا تترك 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 الزجاج بدلا من مجرد إنساده، 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 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 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 (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 المتدلية من الملابس لأنها قد تسبب 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 تترك طفلك لوحده أثناء الاستحمام ولا حتى لدقيقة واحدة





- قومي بتركيب أجهزة الإنذار ضد الحريق في كافة أرجاء المنزل وتأكد 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 متناولهم.
- أفحصي قطع الأثاث في منزلك - مثل المنضدات الصغيرة - لضمان كونها ثابتة بما يكفي لاستناد الطفل عليها عند محاولته الوقوف.
- راقبي بحذر 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 مسيجا ويعيدا 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 كيميائية زراعية أخرى.
  - مواد كيميائية خاصة بالمسبح.
  - نباتات سامة أو مهيجة للجلد.
  - فطريات سامة

- 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 متناولهم يمكنه ابتلاعها. وللاستدلال، 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.
- تأكدي من أن لكل الخزانات المنخفضة مزلاجات 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 المكنوة بعيدا عن متناول صغار الأطفال. استعملي درعا للفرن وأسلاكاً معقوصة لمنع الأطفال من سحب الأطعمة والمشروبات الساخنة وسكبتها على أجسادهم. دائما وجهي مقابض القدور والمقاليات نحو ظهر الفرن.



## خارج المنزل

## 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
- استخدمِي 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 سائبا.
- للمزيد من المعلومات إتصلي بجمعية SIDS and Kids علي رقم الهاتف ٣٠٧ ٣٠٨ ١٣٠٠ أو زوري موقعهم على الإنترنت [www.sidsandkids.org](http://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.

• 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 تتركي طفلك لوحده في السيارة أو عند تسوقك - ولا حتى لدقيقة واحدة.

## الوضع الآمن للنوم

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 ضعبيه 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).

استخدامك لأثاثات الطفل المستعملة قد يشكل خطرا حقيقيا على حياة طفلك - لذا تأكدي من أنها تتفق والمعايير الحالية قبل قبولها من أقباءك 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](http://www.consumer.gov.au) والبحث عن النشرة "الإبقاء على طفلك آمنا".

