

من الشهر السادس الى الشهر التاسع

ماذا علي توقعه؟

- سوف يكون طفلك فضولياً ويستكشف العالم مستخدماً أصابع يديه وأقدامه وعينيه وأذنيه وفمه في ذلك.
- مهاراته الجديدة تتضمن التقلب ومد اليدين والجلوس والبحث والزحف على أربع في معظم الأحيان.
- سيبدأ طفلك في الأكل مستخدماً أصابعه والشراب من الكوب.
- الأطفال في هذه السن يتعرفون على الأشخاص الذين يرونهم كل يوم ولكنهم قد يشعروا بالإرتباك في حضور الأعراب.
- سوف يستمتع طفلك بإصدار الأصوات والتعامل مع الأشياء والموسيقى والكتب وأستكشافهم.
- إختاري له ألعاباً آمنة وممتينة وقابلة للغسل.
- تأكدي من سلامة طفلك وذلك بمراجعة قائمة السلامة.

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

ينمو الأطفال ويتعلمون باستمرار 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 أبداً، 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

يندر أن يكون طفلك دون إنشغال بشئ ما بين الشهر السادس والتاسع. فهو يحتاج الى مسك الأشياء وإستكشافها حتي يتمكن من معرفة المزيد عن محيطهم.

كل الأشياء في هذه الفترة تنتهي في فمه، حتى قدميه. في هذه الفترة يقوم الأطفال بالآتي:

- يقبضون على الأشياء عند رؤيتهم لها
- يركزون بنظرهم على الأشياء القريبة والبعيدة ويتابعونها بعينهم وهي تتحرك في الغرفة
- يبدأوا في محاولة الحبو.

عند بلوغ الشهر التاسع

سيقوم الأطفال بالآتي:

- أستكشف كل ما تقع عليه أيديهم
- البحث عن الأشياء المخبأة في الأماكن الصحيحة
- مراقبة اللعب وهي تسقط على الأرض من العربة أو من كرسي عال
- الإنقلاب بسهولة من ظهرهم الى صدرهم والعودة علي ظهرهم
- محاولة الوصول الى لعبة أم شئ ما يشير إهتمامهم
- محاولة الجلوس دون إستناد
- الإستمتاع بمحاولة تناول الطعام بإستخدام أصابعهم
- البدء في الشرب من الكوب (وسكبه من الأمور المألوفة).

طفلك والأخرين

على مر الشهور يتعلم الأطفال الكثير عن الأشخاص المحيطين بهم. وبين الشهر السادس والتاسع:

- يتعرف الأطفال على الأشخاص الذين يرونهم كل يوم
- يكون الأطفال حذرون مع الأعراب والأشخاص الذين لا يعرفونهم جدا.
- قد يبكي الأطفال إذا غابت الأم عن أنظارهم ولو لفترة قصيرة وذلك لأنهم غير قادرين على إستيعاب كونها ستعود. لذلك فإلعب الإستخباة
- تعلمهم بأن الأشخاص والأشياء موجودة حتي إذا لم يتمكنوا من رؤيتها. هذه مرحلة طبيعية من نمو طفلك وهو يدرك الفرق بين الأشخاص المألوفين والأعراب.

التعلم من خلال اللعب

بين الشهر السادس والتاسع يطور الأطفال مهارات إضافية يستخدمونها عند اللعب ومنها:

إصدار الأصوات

يشمل إصدار الأصوات هز الخرخشات وتجميع الورق والزعيق عالي النبرة، الضحك والربط بين الأصوات (ما - ما، دا - دا) وتقليد الأصوات اللاتي يسمعوها. يمكنك تشجيع



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 يستشقون
- لا تقومي بتسخين زجاجة الإرضاع في فرن المايكروويف، فالحليب قد لا يسخن بشكل متساو مما قد يسبب حرقاً لغم 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 وابتلعها
- 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. (الإسفننج المفتت أو الحبوب أو الخرز قد يبلعها الطفل أو يحشرها في أذنه أو أنفه).

الملابس واللبايات

- إذا كانت لطفلك لبايات (سكااتة) تأكدي من أنها:
 - بحالة جيدة
 - ليس بها شرائط أو سلاسل
 - بها فتحة بالمسك تساعد على إخراج اللبايات من الفم بسرعة وسهولة عند الطوارئ
 - تستخدم لتهدئة طفلك لا لتنويمه
- قومي بإزالة كل الأشرطة أو الزركشة المتدلية من الملابس لأنها قد تتسبب في اختناق طفلك

ذلك بتكرار الأصوات التي يصدرها طفلك وإضافة أصوات جديدة عليها. تذكري أن طفلك لن يستطع التدرج على إصدار الأصوات إذا ما كانت اللبايات في فمه مما لن يساعده في تطوير ملكة الكلام مستقبلاً.

الإمساك بالأشياء وإستكشافها

الإمساك باللعب والمواد المنزلية وإستكشافها يساعد الأطفال على التعلم عن مفاهيم مثل الدفء والبرد والخشونة والنعومة واللينة والصلابة. وهم يتعلمون بخبط الأشياء بعضها ببعض وتقريرها من يد إلى يد، والإمساك بالأشياء بين الأصبع والإبهام وإدخالها إلى الفم.

الإستمتاع بالموسيقى

الغناء والتأرجح مع الإيقاع، أو تقليد الحركات مع أغاني الأطفال وأشعارهم والتصفيق كلها من الطرق التي يستمتع بها الأطفال بالموسيقى.

الإطلاع على الكتب

لا يستطيع الأطفال التركيز لفترات طويلة ولكنهم يحبون مشاهدة الصور وتقضية الوقت معك في الحديث عنها. تأكدي من إختيار كتاب لا يمكن تمزيقه بسهولة واللوان الصور به زاهية وواضحة وليس بكل صفحة منه أكثر من شيئين بسيطين.

تبادل أطراف الحديث

يعني ذلك الإنصات إلى طفلك ومحاولة تفهم ما يريد وتوجيه الكلام له. فالتحدث مع طفلك والرد على محاولاته التواصل سوف تساعد طفلك على تطوير ملكة الكلام.

اللعب

- الممارسة الكثيرة تساعد الطفل في تطوير مهارات جديدة. واللعب المفيدة لهذه السن تتضمن:
 - أجسام زاهية ملونة ومتحركة يمكنهم رؤيتها
 - الخرخشات أو اللعب التي يمكن مطها بعرض عربتهم (ولكن في متناول يد الطفل)
 - الخرخشات والأجسام الأخرى ذات الأشكال والأحجام والملمس للإمساك بها وإستكشافها مثل الخرخشات الصغيرة المناسبة لحجم يد الطفل أو لعب بها أجراس أو مكعبات وكور ناعمة
 - لعب لها أطراف
 - طقم أنشطة
 - لعب للحمام
 - مكعبات صغيرة (أكبر من علبة الأفلام سعة ٣٥ ملم إذ أن أي شيء أصغر من ذلك قد يؤدي إلى الإختناق)
 - مواد منزلية آمنة
 - لعب موسيقية
 - لعب يمكن للطفل سحبها خلفه
 - كتب
 - كرات.

السلامة أولاً

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





• 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 المكواة بعيدا عن متناول صغار الأطفال. استعملي درعا للفرن وأسلاكها 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 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 بحذر 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 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

• 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 الآمان على الدرج والسلالم والغرف التي لا تريدين للطفل أن يدخلها، ولأبقاها 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. 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 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 كبسولات 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.

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 مهدا آمنا، وفرشا وفرشا آمنين ومكانا آمنا ينام فيه.

عند شرائك المهد 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 أصدقاء 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 والبطنانية والأغطية والوسائد ومساند المهد خارج المهد
- استخدمي فرشا ثابتا نظيفا 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 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.

