

١٢-٧ أشهر انطلق أيها الطفل الرضيع، انطلق!

تحتوي هذه الحزمة على حقائق وإرشادات وأفكار لتقومي بتجربتها مع طفلك الذي يبلغ من العمر ٧-١٢ شهر. ستساعدك هذه الحزمة على اكتشاف المزيد عن عالم الأطفال. ولكنك أعلم بطفلك، استمتعي بالتعرف أكثر على الشخص الصغير في حياتك.

على الأرجح أن تلاحظي في هذه الفئة العمرية بأن طفلك:

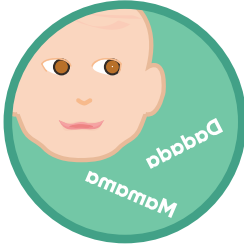
تقوم بحركة بين الإبهام والسبابة
مثل حركة القرص



تستطيع الجلوس لوحدها ومن ثم الزحف أو الجري بسرعة، بالإضافة إلى رفع نفسها في وضع مستقيم والتجول من خلال الاستناد على الأثاث أو يدك وفي بعض الأحيان يبدأ الرضع بالمشي لوحدهم



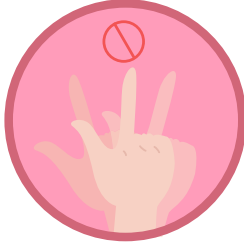
تصدر أصوات عالية مثل "بابابا" و "ماماما"



تتحمس لرمي الألعاب وأشياء أخرى ومشاهدتها وهي في الهواء



"تفهم معنى كلمة لا"



تفهم وتستجيب بابتسامة للتقدير الإيجابي مثل الابتسامة والتصفيق.



قد تبكي حول أشخاص غير أوبها وتعلق بهم، حتى الأشخاص الذين تعرفهم



تبحث على الكوب أو اللعبة التي خبأتها تحت المنشفة، هي تفهم بأن الكوب أو اللعبة ما زال هناك من غير رؤيتهما



تبدأ في التأشير على الأشياء بإصبعها عند حوالي ال ١٢ شهر، تفعل ذلك لكي تشاركك تجربتها أو اهتمامها أو للإشارة إلى لعبة تريدها أو النظر إليها.



- لا يبدو أنها تميز الأشخاص المألوفين.
- اطلب استشارة طبية.
- تأكد من الاستمرار في التحدث والابتسام واللعب.
- معها والإمساك بها حتى لو لم تستجيب بحفاوة .
- لا ينظر للمكان الذي تؤشرين باتجاهه.
- قربه من الشيء الذي تريد أن يراه، حاول وصفه. اختار أجسام كبيرة للإشارة إليها.
- لا يمر الألعاب من يد إلى أخرى.
- حاول إشراكه في الألعاب عندما تكون هناك حاجة إلى استخدام اليدين: أمسك بالكرات الكبيرة وادفعها. أو اختار ألعاب محددة حيث يجب أن يستخدم يد واحدة في كل مرة. تذكر أن تمدح اليد "الصعبة الاستخدام". يده جزء من جسده وعليه أن يتقبلها. قبل والمس اليد أو الذراع من وقت لآخر.



مجرد جزء صغير لما يجعلهم مميزين

يجد العديد من الأطفال الرضع صعوبة أكبر في محاولة التأقلم على تناول الأطعمة الصلبة، حيث يمكن لعضلاتهم وتناسق هذه العضلات أن لا تكون قوية مقارنة بالرضع الآخرين بمثل سنهم أو احتمال لأنهم يجدون هذا الإحساس غير مريح. جربي الآتي:

- قدمي وجبات عديدة بكميات صغيرة، ووقت أطول لطفلك لتناول طعامه.
- أعطيهم ملعقة بالإضافة إلى لعبة بلاستيكية أو مطاطية قابلة للغسل يحبون مضغها أو وضعها في فمهم. دعهم يغمسون اللعبة في الطعام حيث سيتعلمون عن الطعام أكثر بهذه الطريقة.
- قدمي أطعمة بأكثر من لون وشجعيهم على خلط وتجربة كل صنف.
- اخلطي الشوفان المدعم بالحديد أو حبوب الشعير مع حليب الثدي أو حليب الأطفال الصناعي وقدميه في كوب أو على ملعقة.
- جربي أطعمة ذات قوام مختلف، واحدة تلو الأخرى (اضطلعي على النقطة أدناه)، لمعرفة ما إذا كان لديهم خيار مفضل. غالباً ما يكره الأطفال الطعام الصلب تماماً أو السائل بالكامل، لذا جربي الطعام الطري والسائل أو الصلب.
- يمكن لبعض الرضع أن يجدوا صعوبة أكبر عند تناول الطعام الذي يحتوي على قطع كبيرة أو أطعمة ذات قوام مختلف، مثل: (طعام سائل أو ناعم مع قطع صلبة من الطعام). لذلك، عندما تكتشفين القوام الذي يحبونه، حاولي الالتزام بتقديمه وجربي أشياء جديدة بتأن من وقت لآخر.





هل يسير طفلك على المسار الصحيح؟

ينمو الأطفال وفقا لوتيرتهم الخاصة. إذا كنت قلق حيال شيء ما، اطلب المساعدة والإرشاد من خبير الرعاية الصحية. إنه من المهم للغاية أن تأخذ طفلك إلى الطبيب إذا لاحظت أي من الآتي على طفلك. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم يكن طفلك يسير على المسار الصحيح لأي سبب كان، فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لمساعدتهم إلى جانب طلب المساعدة والإرشاد.

ملاحظات

- لا يتحمل وزن على الرجلين مع المساعدة.

طرق لدعم طفلك

- حاول أن تضعه في المقام الأول في وضعية الركوع وحفزه على رفع مؤخرته (يمكنك استخدام الألعاب على طاولة / كرسي منخفض). عندما يتمكن من الحفاظ على توازنه على ركبته، حاول أن تفعل الشيء نفسه في الوقوف. تذكر أنه من الأسهل أن تقف عندما تمسك يدك / ذراعك بشيء ثابت مثل كرسي أو طاولة.

- ابتسم، انظر إلى عينيه وكلمه عما تفعله.

- حاول تقريبه من الشيء الذي تريد أن يراه، حاول وصفه. اختار الأشياء الكبيرة للإشارة إليها.

- حاول إشراكه في الألعاب عندما تكون هناك حاجة إلى استخدام اليدين: أمسك بالكرات الكبيرة وادفعها. أو اختار ألعاب محددة حيث يجب أن يستخدم يد واحدة في كل مرة. تذكر أن تمدح اليد "الصعبة الاستخدام". يده جزء من جسده وعليه أن يتقبلها. قبل والمس اليد أو الذراع من وقت لآخر.

- ضعها في وضعية بحيث يكون دعم الظهر والوركين جزئي. حاول أيضا تثبيت الساق على الأرض بيدك أو رجلك وتقليل الدعم ببطء.

- ضعها في وضعية بحيث يكون دعم الظهر والوركين جزئي. حاول أيضا تثبيت الساق على الأرض بيدك أو رجلك وتقليل الدعم ببطء.

- اطلب استشارة طبية.

- استخدم اسمه بانتظام كلما تحدثت أو لعبت معه.

- استخدم أسماء أشخاص آخرين أيضا عند التحدث أمامه.

- تأكد من الاستمرار في التحدث والابتسام واللعب معها والإمساك بها حتى لو لم تستجيب بحفاوة.

- لا تستطيع الجلوس بمساعدة.

- لا يثرثر ("ماما"، "بابا"، "دادا").

- لا يستجيب عند مناداة اسمه.



كيف أتأكد من أن طفلي يأكل جيدًا؟

- اجعلي وجبات الطعام مريحة قدر الإمكان؛ أريه وجبته وفي نفس الوقت تناولي وجبة الطعام بجانبه وتحديثي والعبي معه. راقبي كيف يتفاعل بالإضافة إلى علامات الاهتمام والجوع لديه.
- قدمي قطع طرية أو مهروسة أو صغيرة من الخضار المطبوخة أو الفواكه أو حبوب الشعير أو حبوب الشوفان.
- خذي الأمور بروية، تقديم الخضروات أو الفواكه أو الحبوب كصنف واحد على حدى يُسهل من تحديد أي نوع من الحساسيات الغذائية يمكن أن يعاني منها رضيعك.
- شجعيه على أخذ قطع صغيرة من الخضار أو الفواكه أو الخبز المحلى بأصابع يديه وأعطيه ملعقته الخاصة ليلعب بها ويتعلم كيفية استخدامها.
- ليس هناك حاجة لصنع أطعمة خاصة بالرضع. حضري أطعمة عائلية منتظمة غير مطهوه بالملح وقدمي لهم القليل من الخضروات المطحونة أو الموز أو الأفوكادو أو البطاطا المهروسة أو الرز. إدراج صفحة تحتوي على وسيلة إيضاح مرئية متاحة لتغذية الطفل.



النمو بقوة

في النصف الثاني من السنة الأولى

تُعد هذه الفترة مذهلة للنمو السريع. يتعلم معظم الرضع في هذه الأشهر القصيرة التنقل هنا وهناك وفتح الأدراج والخزائن والزحف والتجول في كل مكان.

تظهر أسنان الرضع في هذا السن مسببة لهم المزاج المتعكر وخدود حمراء والترويل المستمر والتهاب في اللثة وكسر في النوم وضعف في الشهية وأحياناً حمى خفيفة.



هل كنت تعلم...

يستطيع رضيعك في هذا السن إدراك المسافة بينك وبينه ويمكن لذلك أن يضايقه في كثير من الأحيان؛ قومي بحمله خاصة بعد فترة من بُعدك عنه. لأنه مع كل هذا النمو السريع في هذا الوقت، قد يكون من الصعب أحياناً على طفلك الاستقرار للنوم. ساعديه على الاسترخاء والخلود إلى النوم من خلال حركات إيقاعية هادئة والترتيب أو إصدار أصوات هادئة أو مددي طفلك عند كتفك.



التحدث مع آباء وأمّهات الأطفال الآخرين في نفس السن يمكن أن يساعد الأبوين بشكل كبير حيث يمكن لجميع الآباء والأمّهات مشاركة قصص أطفالهم عن الحفاظات والليالي الطويلة، بينما يمكن للآباء والأمّهات الآخرين الذين يعاني أطفالهم من صعوبات مماثلة لطفلك مساعدتك على رؤية حالتك بشكل مختلف ومشاركة المصادر والخبرات. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على جهات الاتصال، تواصل مع الهيئات المحلية لدعم الأطفال ذوي الإعاقة والتأخر التطوري ليطمئنك مع أولياء الأمور الآخرين.



الغذاء الجيد في النصف الثاني من السنة الأولى

بعد سن الست أشهر، تصبح احتياجات الرضع للحديد والفيتامين أكبر مما يمكن الحصول عليه من حليب الأم. بالإضافة إلى حليب الثدي أو حليب الأطفال الصناعي، يحتاج الرضع إلى الحديد ومغذيات أخرى من الطعام الصلب للتأكد من أن أدمغتهم تنمو بشكل طبيعي ولمساعدتهم على النمو وتزويدهم بالطاقة لكي يلعبوا ويستكشفوا.

انتبهي لهذه العلامات التي تدل على أن رضيعتك مستعدة لاستكشاف الطعام الصلب.

- تستطيع الجلوس على حضنك أو على كرسي أطفال عال أو كرسي أطفال مع تحكم جيد لرأسها
- تصل إلى الطعام أو تبدي اهتمام في تناول الطعام
- تستطيع وضع الأشياء في فمها بنقسه



هل كنت تعلم...

يمكن لبعض الأطعمة أن تكون خطيرة على الرضع دون السنة. تجنبي تقديم الأطعمة المالحة أو الأطعمة التي تحتوي على سكر أو المحار أو العسل الخام أو البيض النيء أو حليب البقر أو حليب الماعز أو الخضار الصلبة أو غير المطبوخة أو المكسرات الكاملة أو عصير الفاكهة. يتفاجأ العديد من الناس عند قراءة "عصير الفاكهة"، ولكن عصير الفاكهة الطبيعي أو المحلى يحتويان على الكثير من السكر والذي يؤدي بدوره إلى صعوبات في النوم والمزاج عند الأطفال، بالإضافة إلى أنه يزيد من المشاكل المتعلقة بالأسنان وزيادة الوزن لاحقاً في الحياة.

واليوم، كيف هي أمورك؟

أن يبدأ رضيعك بتناول الأطعمة الصلبة هو أمر ممتع ومشوق ولكن ممكن أن يعني أيضاً وجوب المزيد من التحضيرات والتنظيف وبذل جهد أكبر من قبل. إذا كنت دائمة التركيز على عائلتك، ستهملين نظامك الغذائي بسهولة وهذا الأمر ليس جيد لصحتك أو لمزاجك أو لحيويتك لتناول الطعام. تبادلوا الأدوار بين الأم والأب وأفراد العائلة لإطعام الرضيع أو للتنظيف من بعد وجبة الطعام لكي يحظى الجميع بالوقت لتناول وجبتهم. انظري إلى قسم الاستجابة لمعلومات حول الحفاظ على الهدوء حيث يمكن لهذا السن أن يحدث فوضى.





اللعب بسعادة

في النصف الثاني من السنة الأولى

يكون الرضع الذين يبلغون من العمر 7-12 شهر مرحين بشكل كبير ويحبون اللعب. غالباً ما يتحركون ويثرثرون كما ويستمتعون باستكشاف العالم من خلال النظر إلى كل الأشياء ولمسها وأكلها.

يحب الرضع في هذا السن مشاهدة الأسباب ونتيجة هذه الأسباب، مثل: الخريشة بالطباشير على الرصيف ودس العصا في التراب أو ينبهون بالرسم بأقلام الشمع على الورق. يبدأ الرضع الأكبر سناً أيضاً بإسقاط الأشياء ورميها لنفس السبب. حاولي تقديم سبل ثلاثهم لكي يستمتعوا بهذا السحر مثل إسقاط أكواب البلاستيك في الماء ورمي الكرة أو رمي الأوراق في الهواء.



هل كنت تعلم ...

ظهر الأبحاث إلى أن معظم الرضع قرابة هذا السن ينتفعون من الروتين اليومي في حياتهم بالأخص في الظروف المضطربة أو الصعبة. يمكنك مساعدة رضيعك على الشعور بالأمان والراحة من خلال السماح لهم بالأكل والنوم واللعب بطريقة مألوفة.

انتبهي للعرض الذي يستخدمونه لراحتهم، مثل: دبدوب أو بطانية أو دمية معينة أو اللهاية. حاولي أيضاً التأكد بأن رضيعك يمضي الوقت مع أشخاص مألوفين في حياته اليومية بشكل ثابت.



واليوم، كيف هي أمورك؟

لل كبار وكذلك الأطفال، يمكن لروتين الحياة اليومي أن يكون طريقة جيدة لإرضاء نفسك على مستوى عقلي وعاطفي بالأخص في الظروف المضطربة أو الصعبة. ابذلي جهداً لتناول الطعام والذهاب إلى النوم بقدر ما تستطيعين. خصمي الوقت للصلاة أو الممارسات الروحية، تمرني ولو ل 10 دقائق كل يوم واعقدي لقاءات منتظمة مع العائلة والأصدقاء وابقى على تواصل مع مجتمعك. انظري إلى قسم الاستجابة لمزيد من الأفكار حول كيفية الحفاظ على أقل توتر ممكن في الحياة العائلية.



واليوم، كيف هي أمورك؟

يختبر معظم الأزواج لأسباب مختلفة خلافات أكثر في علاقتهما بعد إنجابهم للأطفال. إلى جانب الحب والمرح والسعادة، يمكن أن يحبط الأبوين بسبب المتطلبات والأعمال المتعلقة بإنجاب طفل جديد إلى جانب التعامل مع توقعات الجميع و"نصائحهم" يُعد هذا الأمر طبيعي. ما يهم هو اختيارك لكيفية التعامل مع الخلافات حيث تؤثر هذه الخلافات على جميع أفراد العائلة بمن فيهم رضيعك.

قوما بتجربة اختبارات الآباء والأمهات القصيرة للحصول على بعض الأفكار حول ما يشعره كل منكما وما تختبرانه. يمكن للعديد من المهارات في قسم الاستجابة أن تساعدكما على البقاء هادئة والتواصل والاستجابة لبعضكما البعض في أوقات الخلاف، وحل خلافاتكم، والعمل على الحفاظ على منزلكم صحيًا وآمنًا.

كيف يمكنني مساعدة طفلي على النمو بشكل قوي وصحي؟

- إذا كانت طفلتك الرضیعة تمر في مرحلة التسنين، قدمي فوطة نظيفة ومبلولة بماء بارد أو لعبة طرية أو قطعة موز مبردة للمضغ للتخفيف عنها.
- لا تضعي الكحول على منشفة الوجه ومن ثم على وجه طفلتك إذا كانت تعاني طفلتك من مشاكل في التسنين حيث يمكن أن يدخل الكحول إلى جسمها ويضر أعضاء جسدها.
- الحمى هي وسيلة الجسم لمحاربة العدوى وفي بعض الأحيان تصاحب مرحلة التسنين. لا يُوصى بوضع الرضيع في الماء البارد أو وضع الثلج عليه عندما يتعرض للحرارة. ألبسيه ملابس خفيفة، قدمي له الكثير من حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي أو الماء للشرب وراقبيه عن قرب. تحدثي مع ممرضة أو طبيب عن كيفية معالجة الحمى قبل إعطاء طفلك باراسيتامول أو أي مسكنات ألم أخرى.
- اصطحبي رضيعك للطبيب من أجل تلقي التطعيمات وإجراء فحوصات النمو والتنمية من خلال البرنامج الوطني للتطعيم.
- امنحي رضيعك الكثير من الوقت لتقوية رقبته وظهره من خلال اللعب. قومي بوضعه على الأرضية مستلقيا على بطنه على غطاء نظيف أو منشفة نظيفة على الأرضية وضعي حوله أدوات منزلية آمنة وألعاب بالإضافة إلى كتاب مصور لمدة تصل إلى نصف ساعة كل يوم بينما تراقبينه.





• الاستجابة إلى احتياجاتها بشكل ثابت

- إظهار الطمأنينة وإعادة في الألعاب أو الأفعال التي تشمل الاختباء والكشف عن المخبأ أو الخروج من الغرفة والرجوع إليها
- استخدم نفس العبارة في كل مرة مثل " انطلق يا بابا، ارجعي يا بابا"، وامنحها شيئاً خاصاً بك لتحفظ به مثل وشاح أو قميص قديم. ردد نفس العبارة عند "إخفاء" و "العثور" على الألعاب، حتى تتعلم مفهوم الرجوع - " اذهب كوب، ارجع كوب."



واليوم، كيف هي أمورك؟



مع مرور الأشهر، يميز الأطفال الأكبر سناً العديد من المشاعر ويظهرونها، مثل: الحزن والسعادة والحماس والاشمئزاز والغضب والخوف والألم وعدم الارتياح والانفعال الشديد. تعليم طفلك عن المشاعر الإيجابية غالباً ما يأتي بشكل طبيعي، مثل: اعتناق السعادة والبهجة والحماس. ولكن تعليمه عن المشاعر السلبية يمكن أن يكون أصعب بكثير. فكر فيما تفعله عندما تشعر بالإحباط أو الحزن أو الغضب أو الخوف - كيف تتصرف وكيف يخدم هذا السلوك احتياجاتك واهتماماتك؟ هل هذا ما تريده لطفلك؟ انظر إلى قسم الاستجابة للحصول على بعض المعلومات حول كيفية التعرف على المشاعر السلبية والتعامل معها بطريقة صحية، من أجل مصلحة الجميع.

كيف أتأكد من أن طفلي يشعر بالحب والأمان؟

- الرضع في هذا السن يمكن أن يكونوا حنونين للغاية حيث يعرضون على أشخاصهم المفضلين؛ أي الأم والأب تقديم القبلات والأحضان والتربيت أو علامات أخرى تدل على الحب. بادل طفلك هذا الحب واستمتع بكونك الشخص المفضل لديه.
- اعرض على رضيعك خيارات حينما تستطيع، مثل: "هل تريد هذا الكوب أو هذه الملاعقة أم هذا الكوب الآخر وتلك الملاعقة الأخرى؟" وتفيد باختياراته.
- ألق نظرة على ورقة السلامة أولاً وكن يقظ عندما يبدأ بالزحف والتجول حيث لا يعرف معنى الإحساس بالخطر؛
 - راقب طفلك عن كثب في كل الأوقات عندما يكون بجانب السلالم أو الشرفات أو أي مناطق أخرى يوجد فيها خطر السقوط وتأكد من أن جميع الأشخاص الذين يعتنون برضيعك يفهمون هذه الضرورة
 - لا تمش عند حملك لرضيعك وحمل أشربة ساخنة في آن واحد، لأنه يستطيع انتزاع أكواب الشاي أو القهوة، وأبق أسلاك الغلايات الكهربائية بعيدة عن متناوله.
 - أبق الرضع في هذا السن بعيد عن الأسلاك أو الستائر الكهربائية بالأخص تلك القريبة من سريره حيث يمكنه التدحرج بها والاختناق.
 - أبق المواد السامة بعيدة للغاية أو موضوعة في مكان محكم الإغلاق بالأخص كبسولات الغسيل والأدوية والفيتامينات ومنتجات التنظيف أو السوائل.

كيف يمكنني مساعدة طفلي على النمو بشكل قوي وصحي؟

- غني الأغاني وقومي بحركات تتوافق مع إيقاع الأغاني. سيصرخ ويبتسم طفلك في سن ال ٩ أشهر وربما يصفق بيديه ويضحك عند سماع أغانيه المفضلة.
- تحدثي معه عن مختلف الأدوات الآمنة والنظيفة ذات الألوان المختلفة والملمس المختلف، إلخ. قدمي له هذه الأدوات وشجعيه على أن يمررها لكي من يد إلى أخرى، قومي بهز هذه الأدوات ورميها على الأرض.
- أمضيا ١٠ أو ١٥ دقيقة كل يوم في النظر إلى كتاب سوية ولمس الصفحات والدردشة حول ما تقوم طفلك بالتأشير عليه أو النظر إليه، يعد وقت ما قبل موعد النوم مناسب لهذا النشاط.
- العبي لعبة الغميضة بألعابه وابدلي جهود هائلة في البحث عنهم وامدحيه عندما يجدهم قبلك.
- شجعيه على التقاط قطع الطعام الصغيرة مثل حبات الذرة الحلوة أو الفاصوليا خلال تناوله للطعام.
- شغلي الموسيقى أو قومي بالغناء أو الرقص أو قدمي لرضيعك أدوات تستخدم في المنزل بحيث تكون آمنة ونظيفة لكي تصدر أصوات بها، مثل: الأواني والمقالي المعدنية والبلاستيكية والملاعق الخشبية والألعاب البلاستيكية.



الحب بعمق

في النصف الثاني من السنة الأولى

يصعب إرضاء الرضع في هذا السن حيث أنهم يحبون أشخاصهم المفضلين ومن الممكن أن يبكوا إذا تم حملهم أو التقاطهم من قبل شخص لا يعرفونه أو لا يريدون أن يكونوا معه. حاول إظهار مشاعر الثقة لمقدمي الرعاية لمساعدة رضيعك في اجتياز هذه المرحلة على نحو سلس عندما تتركينه مع شخص آخر.



هل كنت تعلم ...

يفهم الأطفال في حوالي سن ال ٦ أشهر وجود شيء ما عندما لا يستطيعون رؤيته (ديمومة الأجسام). يمكن أن يخلق هذا فرص رائعة للعب وألعاب الاختباء / الكشف الأخرى. ومع ذلك، فإنه يجعل أيضا بعض الأطفال يشعرون بالقلق عند انفصالهم عن أبويهم. لمساعدة طفلك على الشعور بالأمان، يمكنك فعل الآتي:



خلاصة

وتماماً مثل ذلك، لقد فعلتموها حقاً، لقد اجتزتما سنة كاملة، أحسنتما! إذا نظرنا إلى الوراء، من الممكن أن تسأل أنفسكما كيف مضى الوقت ولكن ما زال هناك العديد من المغامرات والإنجازات في رحلة الأبوة والأمومة لتتطلعا إليها وتعتزا بها.

