

# مولود جديد ٣ أشهر مرحباً بك بالعالم

حزمة المولود الجديد هذه تحتوي على مواضيع وإرشادات وحقائق عن مولودك الجديد من عمر الولادة ولغاية ٣ أشهر. يحتوي كل موضوع على حقائق وإرشادات وأفكار لتقومي بتجربتها، جميعها مصممة لتناسب عمر طفلك واحتياجاته.

## على الأرجح أن تلاحظي في هذه الفئة العمرية بأن طفلك:

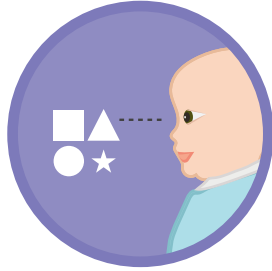
تبدأ بإصدار أصوات هادئة



قد تجلب يديها إلى فمها  
ومص يديها



تبدأ بتتبع الأشخاص  
والأشياء بعينها



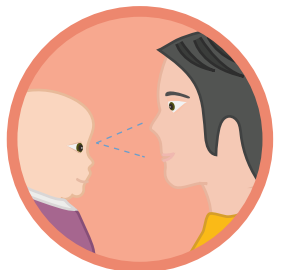
تبدأ بالابتسامة للآخرين



تنزعج بشدة عندما تشعر  
بالضجر



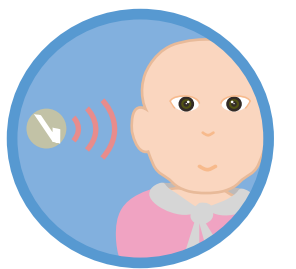
تحاول النظر إلى والديها



تنتبه إلى الوجوه التي تراها



تنتبه إلى الأصوات وتتجه  
نحوها.





## مجرد جزء صغير لما يجعلهم مميزين

يبدل الأطفال حديثي الولادة جهداً كبيراً لامتصاص الحليب والبلع والتنفس في آن واحد. يتطلب منهم ذلك تنسيق عشرات العضلات في فمهم ورقبتهم وفكهم ورأسهم، بالإضافة إلى محاذاة الوركين وجسدهم مع رقبتهم مما يعني ربط أجزاء مختلفة من الجهاز العصبي. يواجه بعض الرضع صعوبة في شرب كميات كافية من الحليب، قد تلاحظين ذلك من خلال علامات مثل:

- سيلان اللعاب أو الريالة أو تسرب الحليب من فمها على الثدي أو من زجاجة الحليب
- التذمر أو البكاء أو تقويس ظهرها عندما تحاول شرب الحليب أو بعد الرضاعة الطبيعية
- اللهاث أو السعال أو البصاق عند محاولتها لشرب الحليب
- يغلبها النعاس عدة مرات عند كل وجبة حيث تكون منهكة لدرجة أنها لا تستطيع الشرب



### إذا لاحظت هذه الصعوبات، سيكون من الجيد أن تطلي المساعدة الطبية بالإضافة إلى ذلك، يمكنك أيضاً

- الجلوس بطريقة مريحة عند إرضاع أو إطعام طفلك. استخدم الوسائد لدعم ظهرك وذراعيك وكتفيك
- احمل طفلك في وضعية ثابتة بحيث تكون قريبة من جسدك عندما تقومين بإرضاعها. أي أن تكون وضعية رأسها ورقبتها وجسدها جميعها مستقيمة، وربما مع وضع بطانية خفيفة ملفوفة حولها
- ابق طفلك مستقيمة قليلاً عند الأكل بحيث يكون مستوى فمها أعلى من أذنيها، وإلا سيتوغل الحليب إلى الأنابيب التي تقع بين حلقها وأذنيها مما يؤدي إلى حدوث التهاب
- راقبي طفلك عن كثب؛ يجب أن تكون شفاه طفلك متدلية على الثدي أو الزجاجة وليس فقط على طرف الثدي أو الزجاجة، أي مثل شفاه السمكة. ضعي خديها برفق إلى الأمام بالقرب من الثدي أو الزجاجة لتشجيعها على الالتحام الجيد بالثدي أو الزجاجة
- اطلي المساعدة بسرعة إذا لم تبلل طفلك ستة حفاظات كل يوم أو يبدو عليها الجفاف ولديها شفاه جافة جداً أو يكون لون بولها أصفر داكن
- حاولي جهدك أن تكوني هادئة وأن تعني بنفسك، فمن الصعب أن تقومي بإرضاع رضيعتك الجديدة والتأكد من حصولها على الغذاء الكافي كل ٢ أو ٣ ساعات في النهار والليل. كوني لطيفة وصبورة مع نفسك ومع طفلك أيضاً واطلي المساعدة عندما تحتاجينها

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 يعانون 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 ليتم توصيلك مع أولياء الأمور الآخرين.



## هل يسير طفلك على المسار الصحيح؟

ينمو الأطفال وفقاً لوتيرتهم الخاصة. إذا كنت قلقة حيال شيء ما، اطلي المساعدة والإرشاد من خبير الرعاية الصحية. إنه من المهم للغاية أن تأخذي 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 الأمور التي يمكنك فعلها لمساعدته إلى جانب طلب المساعدة والإرشاد.

## ملاحظات

## طرق لدعم طفلك

- لا يبدو أنه يستجيب للأصوات العالية
- لا يتتبع الأجسام المتحركة بعينه بعمر ٢-٣ أشهر
- لا يبتسم عند سماع صوتك بعمر ٢ أشهر
- لا يحمل أو يمسك الأجسام بعمر ٣ أشهر
- لا يبتسم لك أو للآخرين إطلاقاً بعمر ٣ أشهر
- لا يستطيع أن يسند رأسه بشكل جيد بعمر ٤ أشهر
- عندما تبدو عيون طفلك متقاطعة في أغلب الأحيان يُعد تقاطع العينين من وقت لآخر طبيعى في هذه الأشهر الأولى)
- لا يقوم بتحريك يديه وأرجله للأعلى عندما يتحمس
- تأكدي بأنه ينظر إليك عندما تتحدثين إليه وتلعبين معه
- دعيه يستشعر حركة الأجسام على جسده وجلده
- استمري بالتكلم إليه على كل حال، وتأكدي أنه ينظر إليك عندما تفعلين ذلك
- ساعديه على مسك الأجسام! استخدم حلقات أسهل للحمل. ساعديه على فتح وإغلاق أصابعه حول الأجسام. (يمكننا وضع صورة توضيحية هنا
- تذكري أن تقومي بلمس طفلك واحمليه بالقرب منك عندما تبتسمين له، وأضيفي لتلك الابتسامة بعض من الكلمات اللطيفة
- أبق طفلك مستلقي على بطنه مع منشفة ملفوفة تحت صدره (يجب أن تلامس يده الأرضية بالقرب من رأسه). استلقي أمامه واجذبي انتباهه من خلال تحفيزه لرفع رأسه. العبي معه بهذه الطريقة لمدة خمس دقائق في كل مرة
- احصلي على استشارة طبية
- حركي أطرافه بالنيابة عنه عند اللعب. ساعديه على تحريك يديه وأرجله نحو بطنه



# الغذاء الجيد

## في الأشهر الثلاثة الأولى...

يُولد حديثي الولادة بغريزة للرضاعة الطبيعية - مثل أي مهارة جديدة، يتحسن كل طفل وأمه في الرضاعة الطبيعية من خلال الممارسة- اللبأ - السائل الذهبي الذي تُنتجه الأم قبل الولادة والذي يُعد غذاء خارق لحديثي الولادة حيث يحمي صحتهم ويُقوي جهاز المناعة لديهم.

## هل كنت تعلم...

بأن معدة حديثي الولادة كاملي النمو يكون حجمها كحجم حبة الجوز تقريباً - و تكبر إلى أن يصبح حجمها كحجم بيضة كبيرة في الأسبوع الرابع! من الطبيعي أن يأكل حديثي الولادة كل ٢-٣ ساعات في اليوم.

## واليوم، كيف هي أمورك؟

تمنحك مرحلة طفلك الجديد الفرصة لبناء علاقة جميلة وممتدة مع طفلك. في الوقت نفسه، يمكن لعملية تنظيم فترات تغذية الطفل ووضعه لينام وتهدئته التي لا نهاية لها أن تكون مرهقة. من المهم أخذ بضع لحظات في كل يوم للاهتمام بنفسك وذهنك. وجسدك . للحصول على بعض الأفكار حول الأمور الصغيرة التي يمكن أن تحدث أثر كبير. انظر إلى قسم الاستجابة.

## كيف أتأكد بأن طفلي يحصل على كمية كافية من الحليب؟

- تُعد الرضاعة الطبيعية وحدها من عمر الولادة إلى حوالي ستة أشهر الخيار الأفضل لمعظم الرضع والأمهات - بالإضافة إلى أنها فرصة رائعة للتحدث مع طفلك أو الغناء له.
- في حال واجهتي صعوبة في عملية الرضاعة الطبيعية أو شعرت بالقلق حيال مخزون الحليب، من المهم حينئذ التواصل مع برنامج التوجيه الوطني لدعم الرضاعة للتأكد من حصولك على المساعدة التي تحتاجينها لإرضاع طفلك بثقة وبشكل مريح.
- بالنسبة للأمهات الجدد اللواتي لا يقمن بالرضاعة الطبيعية، من المهم أن يتعلم الأم والأب كيفية تحضير الحليب الصناعي بشكل آمن وقضاء الوقت في حمل طفلهم وضمه لتشكيل رابطة خاصة.
- بغض النظر عن اختيارك لطريقة تغذية طفلك، انتبهي للعلامات التي يظهرها طفلك في حال كان يشعر بالجوع أو الشبع. لا ينبغي أن تقومي بإطعامه على الفور، ولكن عندما تغفلين عن هذه العلامات ويشعر طفلك بالجوع الشديد، يمكن أن يبكي ويصاب بالذعر، وذلك يزججه وتصبح بالتالي عملية إطعامه أصعب. لذلك، يعد إطعامه قبل حدوث ذلك أفضل في حال استطعت.

## يشعر بالشبع

- يغلق فمه
- يبعد رأسه عن الثدي أو زجاجة الحليب
- جسده ويده بوضعية استرخاء

## يشعر بالجوع

- يضع يده على فمه
- يدير رأسه باتجاه الثدي أو زجاجة الحليب
- يلحق شفثيه أو يضرب شفثيه من أعلى لأسفل

- يؤدي كل من الآباء والجندات والأصدقاء والعائلة دور جوهري في دعم الأمهات الحديثات الإنجاب في تغذية المولود الجديد. يمكنهم تقديم كوب من الماء أو بعض التمر واللوز ووسادة والمساعدة بأخذ الطفل ليتجشأ بعد الرضاعة.
- اطلبي المساعدة من ممرضة مؤهلة أو قابلة أو طبيب في حال شعرت أنك تحتاجين إلى المساعدة أو إذا شعرت بالألم عندما ترضعين طفلك، وخاصة إذا شعرت بكتلة صلبة ومؤلمة في الثدي ذات ملمس ساخن ومائلة للاحمرار.
- بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٣٧ أسبوع ووزنهم أقل من ٥.٢ كيلوغرام أو يشعرون بتوعك، فالرضاعة الطبيعية وملامسة جلدك لجلدهم عند حملهم على صدرك هو أمر مهم لحمايتهم وتزويدهم بالغذاء.
- يحتاج جميع الرضع، بمن فيهم الرضع الذين يعانون من إعاقة أو من تأخر في النمو إلى رعاية محبة، انظري إلى أعين طفلك وربتي على يده واستمتعي بحمله بالقرب منك عند إطعامه.
- بمجرد أن تستقر الرضاعة الطبيعية ويتغذى طفلك بشكل جيد، في وقت ما بعد ٣-٦ أسابيع، يمكنك ضخ الحليب الذي يمكن لطفلك أن يشربه من الكوب. هذا مهم بشكل خاص إذا كنت ستعودين إلى العمل أو إن اضطرت إلى البقاء بعيداً عن طفلك للراحة أو النوم أو الاعتناء بنفسك أو الالتقاء بالعائلة والأصدقاء. يمكنك أيضاً أن تطلبي من الشخص الذي يعتني بطفلك إحضاره لك حتى تتمكني من إطعامه في مكان عملك. لمزيد من المعلومات، اضطلعي على التوجيه الوطني للرضاعة وضح الحليب.

# النمو بقوة

في الأشهر الثلاثة الأولى...

تكون المناعة لدى حديثي الولادة ضعيفة جداً ولا يمكنهم حماية أنفسهم من البكتيريا والفيروسات تدعم التطعيمات والرضاعة الطبيعية وتلامس جلد الطفل مع جلدك عندما تحمله على صدرك والولادة الطبيعية جهاز المناعة لدى طفلك وتحافظ على صحته.

## هل كنت تعلم...

ينام حديث الولادة لمدة قد تصل إلى 18 ساعة في اليوم ويستيقظ كل 2-3 ساعات على مدار اليوم لكي يطمئن عليك ويكتشف محيطه الجديد ولكي يأكل. لا يستطيع الرضع التفرقة بين النهار والليل في بدء الأمر، ولكن بعد أن تمضي الأسابيع والأشهر ستبدأ دورتهم الطبيعية عملها. التأكد من أن طفلك يحصل على قسط كافٍ من النوم أمر حاسم الأهمية لنمو صحي لجسمه وعقله.

## واليوم، كيف هي أمورك؟

يُعد إنجاب طفل جديد أمرٌ ساحر وفترة مميزة. في نفس الوقت، يمكن أن تكون فترة متقلبة ومتغيرة ومن الطبيعي أن يعاني الجميع في محاولة للتكيف مع الحياة و مع طفلهم الجديد. بالنسبة للنساء، ستعرضين للألم وأوجاع خلال تعافي الجسم من الولادة وبينما ترضعين طفلك. بالنسبة للنساء والرجال، تغيير الأدوار والمسؤوليات والعمل والضغوطات المالية يمكن أن تزيد من الضغوطات وتؤثر عليكما بشكل سلبي. انظر إلى قسم الاستجابة في صفحة إرشادات قائمة على أدلة عن كيفية الحفاظ على هدوئكما وكيفية الاهتمام بأنفسكما والعمل معا.

## كيف تساعد طفلك على النمو بشكل قوي وصحي؟

- تأكدي بأن يقوم أي شخص يعتني بطفلك بغسل أيديهم بشكل جيد - بما في ذلك أنت.
- إرضاع طفلك رضاعة طبيعية من الساعة الأولى بعد الولادة بقدر الإمكان، إذا لم تقومي بالرضاعة الطبيعية، تعلمي المزيد عن خيارات التغذية الأخرى.
- التأكد من إجراء فحص طبي عام للطفل والأم بعد أيام قليلة من الولادة وأن يحصل طفلك على التطعيمات الروتينية عند الولادة وعند عمر ال 6 أسابيع وفقاً للجدول الوطني.
- ادعمي دائماً رقبة طفلك بيدك عندما ترفعيه عن الأرض أو السرير أو الطاولة .
- يبكي جميع الرضع - بعضهم أكثر من غيرهم. البكاء لا يعني دائماً أن طفلك ليس على ما يرام- تعلمي أكثر عن البكاء وطرق التعامل مع البكاء في قسم الاستجابة في صفحة.
- انتهزي كل فرصة لحمله قريباً منك لكي يشعر بالحب والأمان.



## تعرفي على علامات الخطر التالية وتعلميها- خذي طفلك إلى الطبيب مباشرة إذا

- إذا لم يكن طفلك قادر على الرضاعة منذ الولادة أو توقف عن الرضاعة بشكل جيد
- يتعرض لتشنجات أو يعاني من نوبات منذ الولادة - حيث تتصلب وتهتز الساقين والذراعين
- يتنفس بشكل سريع، أي ازدياد معدل تنفسه في الدقيقة عن 60 نفس أو أكثر (إذا استمر على نفس المنوال بعد مرتين من العد
- تبرز ضلوعه عندما يتنفس وتتقلص عضلات رقبته
- حرارة عالية: 37.5 أو أكثر
- انخفاض في الحرارة: 35.40 أو أقل
- اصفرار باطن القدمين وراحتي اليدين
- يتحرك فقط عندما يتم تحفيزه أو لا يتحرك بتاتا حتى مع التحفيز
- علامات على عدوى موضعية: احمرار جذعة السرة أو وجود بثور القيح أو الدمامل الجلدية أو التهاب في العين



## اللعب بسعادة

في الأشهر الثلاثة الأولى...

تبدأ مرحلة التعلم منذ الولادة حيث ينمو الدماغ بشكل سريع في أول ثلاث أشهر ويعني هذا إرساء أسس التعلم للحياة.

يتعلم الأطفال عن أنفسهم ومحيطهم عن طريق الاستكشاف واستخدام حواسهم عند اللعب - النظر والسمع واللمس والشم.

### هل كنت تعلم...

يتشكل دماغ الطفل من خلال التفاعلات. غناء أغاني الحضانة ورواية القصص والتصفيق بيدي طفلك ودغدغة قدميه يمكن أن يفرز الهرمونات التي تساعد طفلك على الاسترخاء والشعور بالأمان، مع بناء دماغه ليصبح اجتماعياً أكثر ويتحلى بثقة أكبر.

### واليوم، كيف هي أمورك؟

الترحيب بمولود جديد في عائلتك أمر مشوق... وهائل. من الطبيعي الشعور بالسعادة والألم والصدمة والتعب. مع ذلك، إذا كان يشعر الآباء والأمهات بالتعب أو بالوحدة أو بالإحباط، سيكون من الصعب الإحساس بذلك الشعور السحري والتعرف على طفلهم والاهتمام به. تعرف على علامات الإجهاد والتوتر واطلب المساعدة للاهتمام بنفسك. من أجل خطوات بسيطة لتسهيل الحياة، انظر إلى قسم الاستجابة بعناية في صفحة.

### كيف يمكنك مساعدة طفلك على اللعب والنمو بشكل صحي؟

- حتى أصغر فئات الأطفال الصغار يحبون التفاعل والنظر إلى الأشياء المثيرة للاهتمام معك ويحبون وقع صوتك.
- تشير الأبحاث إلى أن جميع الرضع، بمن فيهم الرضع الذين يولدون صغار الحجم أو يتعين عليهم البقاء في المستشفى عند ولادتهم يكبرون بشكل أفضل عندما تحملهم أمهم أو أبيهم ويقرؤون لهم. قوموا بحملهم قريباً منكم، تكلموا معهم بلطافة وتواصلو معهم، سيسعدون بأنكم تستمتعون بصحبتهم.
- تعرفي على طفلك - لاحظي ما تحب واستجبي لاهتماماتها. إذا قامت طفلك بالنظر إليك ومن ثم ابتسمت، انظري إليها أنت أيضاً وابتسمي لها. ناد طفلك باسمها وتكلمي عن الشيء الذي تنظر إليه وأعطها دورها "لتتكلم" هي أيضاً.

- من عمر ال ٧ أو ٨ أسابيع، سيحاول معظم الرضع "التكلم" ويريدون منك التحدث معهم بشكل جدي - استجبي لطفلك من خلال تقليد الأصوات التي تصدرها أو قومي بالغناء لها أو سرد القصص.
- بعد الرضاعة أو عندما ترجعين من العمل إلى البيت أو قبل موعد النوم، أجلسيها بين ذراعيك وامضيا من الوقت فقط ١٠-١٥ دقيقة في النظر إلى كتاب ملون أو صور عائلية وتحدثا سوياً. انقري للحصول على نصائح حول مشاركة الكتب وبناء العقول.
- الأطفال ذوي الإعاقة والتأخر التطوري الاحتياجات الخاصة هم أولاً وقبل كل شيء أطفال. في حين أن دعم الأخصائي مهم، إلا أن جميع الأطفال يستفيدون من اللعب وأسلوب التربية المرح - حاولي معرفة ما يناسب طفلك وما تستمتع به، وركزي على ما تستطيع القيام به وتستمتع به. تذكري أنه إذا ولدت طفلك في وقت مبكر، فستبلغ سن الولادة والعمر الصحيح على حد سواء، لذلك ستبدأ في الدردشة قبل ١٣ أو ١٤ أسبوعاً بدلاً من ٧ أو ٨ أسابيع بعد الولادة.

## الحب بعمق

في الأشهر الثلاثة الأولى...

يستطيع الأطفال إظهار أبسط المشاعر مثل الاهتمام والألم والقناعة والتراجع. ويتعلمون إظهار الخوف والسعادة والاندھاش بشكل سريع يعتمد الأطفال عليك في جميع احتياجاتهم - الجسدية والعاطفية والنفسية. يستغرقون وقتهم ليتكيفوا مع محيطهم الجديد وليتعرفوا عليك ويثقوا بك قبل أن يتمكنوا من الاسترخاء والتعلم عن عالمهم الجديد.



## هل كنت تعلم ...

### بأن حديثي الولادة معرضين بشكل كبير للأخطار والمخاطر المنزلية؟

جهز منزلك لطفلك الجديد وكن مستعداً للتصدي للخطر والحوادث - تعرف على الإسعافات الأولية للرضع وتدريب عليها.

تعرف على الإسعافات الأولية الأساسية للرضع وتدريب عليها. اقرأ أيضاً صفحة السلامة أولاً في يوم هادئ عندما لا تكون هناك حالة طوارئ أو حادث واحتفظ بها بالقرب منك حتى تعرف ما يجب عليك فعله في حالة حدوث شيء ما.

### واليوم، كيف هي أمورك؟



تُحفز الولادة خليط من المشاعر القوية، من الإثارة والفرح إلى الخوف والتوتر.

تختبر أغلب الأمهات الكآبة النفسية بعد أيام من إنجاب الطفل بينما تختبر حوالي كل ١ من بين ٥ ما يُسمى باكتئاب ما بعد الولادة. لا يُعد اكتئاب ما بعد الولادة عيب في الشخصية أو ضعف؛ هو ببساطة من مضاعفات ما بعد الولادة. انظري إلى قسم الاستجابة في صفحة لمعرفة المزيد عن كيفية التعامل مع التوتر وتحديد العلامات التي تساعدك على معرفة متى تطلبين المساعدة.

### كيف يمكنني التأكد من أن طفلي يشعر بالحب والأمان؟

- تعلم كيفية التواصل مع طفلك هي أهم خطوة يمكنك اتخاذها لإنشاء علاقة قوية - حيث تفهم بأنك تفهمينها من خلال الاستجابة لإشاراتها، مما يساعدها على الشعور بالأمان ويساعدها على تعلم كيفية الاستقرار في الحياة العائلية.
- انتبهي لأول ابتسامة لطفلك السحرية بين ٦ أو ٧ أسابيع - ستقعين في حب طفلك.
- راقبي طفلك لكي تتعلمي تعابير وجهها وأريها بأنك تهتمي بها من خلال تقليدك لسعادتها أو بهجتها وقومي بتهديتها عندما تقلق أو تخاف.
- الأطفال حساسون جداً لتأثير الأصوات والنبرة والصراع. تجنبي الجدل أو التحدث بقسوة أمامه لأن ذلك قد يزعجه الآن أو في المستقبل.
- من أجل إبقاء طفلك بسلامة وأمان، راقبيه عن كثب طوال الوقت وأظهري للأطفال الآخرين في البيت كيف يمكنهم أن يكونوا الأخ الكبير الحنون أو الأخت الكبيرة الحنونة.

## خلاصة

وهكذا بكل بساطة، تمر ذكريات المولود الحديث السحرية. بغض النظر إذا كان طفلك ضحوك وهادئ أو كان يبكي لساعات كل يوم لأسابيع متتالية، يكون معظم الأطفال في الأسبوع الثاني عشر فضوليين ومهتمين ومتحمسين للعب مع العالم من حولهم. مع مرور الأسابيع والأشهر، سيصبح طفلك أكثر مرحاً وثرثرة ويتعلم ويستمتع بمهارات وقدرات جديدة. أكمل قراءة النموذج التالي (٤-٦ أشهر) لتكتشفي ما ينتظرك وما هي أفضل السبل لدعم صحة طفلك ونموه.