KARITANE®

شراكات للوالدين

خط الرعاية الخاص بمؤسسة KARITANE: 1300 227 464

نصائح عن تربية الأطفال: من الولادة حتى سن 12 شهرًا

معًا، سنعرف ما يجب فعله.



تربية الأطفال التفاعلية

يتطلّب تعلُّم كيفية العناية بطفلكم ورعايته لتزويده بمزايا إيجابية لمدى الحياة التزامًا وجهدًا ودعمًا وشيئًا من الفكاهة. ومع ذلك، لا يتعيّن عليكم تعلّم كل ذلك بمفردكم. نحن هنا لنتشارك معكم.

تتضمن تربية الأطفال التفاعلية تلبية احتياجات طفلكم الاجتماعية والعاطفية والجسدية. حيث تعمدوا إلى تربية الأطفال بشكل تفاعلي عندما تتصرفون على الفور وتطابقون أفعالكم مع ما يحاول طفلكم توصيله إليكم.

ما يمكن توقعه

يُقدّم كل والد(ة) خبراته الخاصة وقيمه ومعتقداته عن الحياة العائلية وتربية الأطفال.

- العلاقة المبكرة التي تنشأ بينكم وبين طفلكم تؤهله للحياة من حيث نمو الدماغ والمهارات الخاصة بالعلاقات المستقبلية.

حقائق

تمر جميع العائلات بتجارب صعبة في بعض الأحيان.
على سبيل المثال:

- الضغوط والتسويات المالية.
- الانعزال.
- قلة النوم.
- انقطاع التواصل والعلاقة بين الوالدين.
- توقعات عالية لأنفسكم أو طفلكم أو شريككم.

السلامة

اطلبوا المساعدة إذا كنتم:

- تجدون صعوبة في فهم إشارات طفلكم.
- لا تتعاملون بشكل جيد مع تربية الأطفال، أو عند وجود خلاف مستمر عند محاولتكم المشاركة في تربية الأطفال.
- تجدون صعوبة كآباء وأمهات في التغلب على عواصف الحياة.

نصائح عن تربية الأطفال

- تعلّموا قراءة إشارات طفلكم اللفظية وغير اللفظية للاستجابة لاحتياجاته بشكل مناسب.
- قد تخطئوا أحيانًا في قراءة إشارات طفلكم، وهذا أمر طبيعي.
- اكتشفوا نوع العائلة التي تريدون تكوينها من خلال تحديد أهدافكم ومعتقداتكم وقيمكم.
- احرصوا على غرس التقاليد العائلية وتشاركوا المسؤوليات واستمتعوا بلحظات من المرح.
- تقبلوا النصائح ولكن تذكروا أنّ كل عائلة فريدة من نوعها، وما يصلح لشخص ما، قد لا يصلح دائمًا للآخرين.
- تربية الأطفال تعني بذل قصارى جهدكم وليس الكمال.
- الأكل الصحي وأشعة الشمس والهواء النقي والوقت مع الأصدقاء والاسترخاء أمور رائعة للجميع.
- حافظوا على صداقاتكم وفي الوقت نفسه اعملوا على إقامة علاقات اجتماعية جديدة من خلال مجموعات تربية الأطفال ومجموعات الدعم.
- إنكم تبدأون شراكة جديدة مع شريككم في إطار تربية الأطفال، لذلك ستحتاجون للتفاوض بشأن كيفية الاشتراك في التربية كفريق واحد.
- التواصل المحترم والواضح أمر أساسي للأزواج (تذكروا أنّ كلاكما يتعلّم إدارة التغييرات في حياتكما).
- أخبروا شريككم عن كيفية شعوركم واستمعوا له. من المهم مشاركة مشاعركما معًا.
- اقبلوا المساعدة أو اطلبوا الدعم عند الحاجة.



الرضاعة - الرضاعة الطبيعية

يمكن أن تكون الرضاعة تجربة عائلية ممتعة ومشتركة وطريقة رائعة لزيادة الارتباط. في المراحل الأولى من عملية الرضاعة، ستتعلمون أنتم وطفلكم الكثير من بعضكما البعض. تحلوا بالصبر واستمتعوا بالتجربة معًا.

ما يمكن توقعه

- تلبية احتياجات طفلكم الغذائية أمر مهم لنموه وتطوره ورفاهه.
- يُوصى بإرضاع الأطفال رضاعة طبيعية فقط خلال الأشهر الستة الأولى.
- يُوصى بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر 12 شهرًا وما بعدها.
- يقوم الأطفال بالرضاعة ما بين 6 إلى 12 مرة في اليوم.
- يمكن إدخال الأطعمة الصلبة في عمر 6 أشهر تقريبًا.
- يُوصى بالرضاعة الطبيعية عندما يطلبها الطفل لتلبية احتياجاته الغذائية المتغيرة. ويتضمن ذلك إرضاع الطفل عند وجود إشارات تدل على أنّه جائع.

وتشمل هذه:

- أصوات المص.
- فتح الفم.
- الاستدارة تجاه الثدي.
- مص الأصابع/قبضة اليد.
- البكاء (وهذه هي الإشارة الأخيرة في العادة).

حقائق

قد يصبح طفلكم صعب الإرضاء أو يرفض الرضاعة.
وتشمل أسباب ذلك ما يلي:

- امتلاء الثدي/الحصول على كمية كبيرة من الحليب بسرعة كبيرة.
- قلة إمداد الحليب/تباطؤ الوتيرة.
- التعلّق غير الصحيح بالثدي.
- تقرّح أو تضرر الحلمات.
- انسداد القنوات أو التهاب الثدي.
- معاناة الطفل من الإرهاق الشديد أو عدم الجوع.
- يعاني ما يقرب من 96% من السيدات اللاتي يرضعن من الثدي من ألم في الحلمة عند وضع الطفل على الثدي لأول مرة. قد تشعرين بالرغبة في الاستسلام ولكن حاولي وثابري لأنّ هذا الأمر مؤقت في العادة وللرضاعة الطبيعية الكثير من الفوائد لك ولطفلك. اطلبي المساعدة مبكرًا إذا كنت تعانين من الألم.

السلامة

- من المهم الاعتناء بنفسك أثناء الرضاعة الطبيعية. اتبعي نظامًا غذائيًا متوازنًا واشربي الكثير من الماء واستريحي عندما تستطيعين.
- تجنبي مشاركة السرير مع طفلك أثناء الرضاعة الطبيعية.
- تجنبي الكحول والمخدرات والتدخين.



نصائح عن الرضاعة الطبيعية

- تأكدي من تعلّق طفلك بشكل صحيح بثديك (فم طفلك مفتوح على آخره مع التفاف الشفتين العلوية والسفلية للخارج وليس للداخل).
- إذا كان طفلك متعلقًا بثديك بشكل صحيح، فعادة ما يكون معظم الحلمة في فمه ولا يوجد ألم.
- إذا كنت تشعرين بألم، فأبعدي طفلك عن صدرك بعناية ثم أعيديه مرة أخرى.



وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز، 2021

- الرضاعة الطبيعية هي الوقت المثالي لتعزيز الصلة والارتباط بطفلك. ومن بين النصائح:
  - كلمات ناعمة.
  - لمسات لطيفة.
  - التحدث إلى طفلك أثناء الرضاعة.

الرضاعة - الرضاعة الاصطناعية

تُستخدم الرضاعة الاصطناعية لتقديم حليب الثدي المسحوب أو الحليب الاصطناعي لطفلكم. يتطلب نجاح هذه العملية لكم ولطفلكم القليل من التحضير. تأكدوا من استخدام تقنيات النظافة الجيدة (غسل اليدين، أدوات التعقيم، تنظيف المقاعد). احملوا الطفل دائمًا عند الرضاعة، فأنتم تغذون أدمغتهم كما تغذون أجسامهم من خلال الترابط والتواصل.

ما يمكن توقعه

يمكن إرضاع الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الاصطناعية عند الطلب، على غرار الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي ذلك إلى:

- إهدار لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي.
- غازات مؤلمة بسبب التدفق السريع للحليب.
- أعراض الارتجاع.

حقائق

يمكن أن يكون الطفل عند الرضاعة صعب الإرضاء وهذا أمر شائع وقد يكون مرتبطًا بما يلي:

- روتين نوم سيء.
- تدفق الحليب بطيء جدًا أو سريع جدًا.
- إذا كان الطفل يرضع من الثدي والزجاجة فقد يختلط عليه الأمر.
- أن يكون محمولًا بطريقة غير مريحة أثناء الرضاعة.
- مشاكل صحية.
- تشوهات الفم.

السلامة

- تحققوا دائمًا من درجة حرارة الحليب قبل الرضاعة.
- لا تتركوا الطفل مع الزجاجة دون رقابة.
- تجنبوا وضع الطفل للنوم أثناء الشرب من الزجاجة.
- عقموا الزجاجات والمعدات حتى يبلغ طفلكم 12 شهرًا للحد من خطر الإصابة بالعدوى.



نصائح عن الرضاعة الاصطناعية

- تعتمد معرفة كمية الحليب الكافية لطفلكم على زيادة وزنه والرضا بين الرضعات وسلوكه أثناء الرضاعة وبعدها ورفاه طفلكم بشكل عام.
- أرضعوا الطفل رضاعة اصطناعية لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة لتسهيل عملية الهضم.
- اختاروا تركيبة معتمدة على الحليب البقري (في حال عدم استخدام حليب الثدي المسحوب).
- تأكدوا من استيفاء الحليب الصناعي للمعايير الأسترالية.
- اتبعوا تعليمات الخلط وتاريخ انتهاء الصلاحية على علبة الحليب الصناعي.
- أتيحوا الفرصة لطفلكم ليخبركم عندما يكون قد شرب كمية كافية.
- اطلبوا المشورة المهنية قبل تغيير الحليب الصناعي.

أنتم وطفلكم تتعلمون معًا. تحلوا بالصبر واعلموا أنه بإمكانكم أنتم وطفلكم تخطي أي شيء معًا.

إدخال المواد الصلبة

قد يكون البدء بالأطعمة الصلبة وقتًا حافلًا بالإثارة بالإضافة إلى تعلّم الكثير من الأمور على طول الطريق. بعد بلوغ 6 أشهر من العمر، لن يلبي الحليب وحده احتياجات طفلكم الغذائية أو النمائية، لذلك يوصى بإدخال الأطعمة الصلبة في هذا الوقت (ما لم ينصح اختصاصي الصحة بخلاف ذلك من الناحية الطبية). حيثما أمكن، تناولوا وجباتكم مع طفلكم. تعتبر أوقات الوجبات العائلية طريقة رائعة للتواصل كل يوم.

ما يمكن توقعه

يُوصى بمجموعة متنوعة من الأطعمة غير الحليب عندما يبدأ طفلكم في إظهار هذه العلامات:

- عدم قذف الأشياء من فمه تلقائيًا.
- التحكم الجيد بالرأس عند الجلوس في وضع مدعوم.
- اهتمامه بتناول الآخرين للطعام.
- لم يعد الحليب وحده يشبع جوعه.

نصائح لإدخال المواد الصلبة

- قدموا الطعام الصلب باستخدام ملعقة بعد 30 دقيقة من رضعة الحليب.
- ابدأوا ببطء - قدموا الأطعمة الصلبة مرة واحدة يوميًا واعملوا تدريجيًا حتى تصلوا إلى 3 مرات يوميًا على مدى فترة 4 أسابيع.
- ابدأوا بالأطعمة المهروسة وانتقلوا إلى الأطعمة العائلية عند بلوغه 12 شهرًا.
- قدموا الأطعمة الغنية بالحديد مثل حبوب الإفطار المدعمة بالحديد واللحوم والدواجن والأسماك والخضروات والفواكه والبقوليات والتوفو.
- يمكنكم إدخال الأطعمة بأي ترتيب.
- اسمحوا لطفلكم أن يقرر متى يكتفي. ابحثوا عن إشارات مثل الاستدارة أو النظر بعيدًا أو قذف الطعام خارج الفم أو إغلاق الفم أو اللعب أو رمي الطعام.
- من سن 6 أشهر، يمكنكم تقديم كوب من الماء.
- تخلصوا من زجاجات الرضاعة تدريجيًا ببلوغ 12 شهرًا من العمر.
- استجيبوا لجوع طفلكم وإشاراته بالكامل.



حقائق

- إحداث فوضى أو بصق الطعام أو حتى التقيؤ قد تكون أمور طبيعية أثناء تعلّم طفلكم تناول الأطعمة الصلبة. يساعد التقيؤ اللاإرادي على منع طفلكم من الاختناق.
- يعاني بعض الأطفال من تغيّر في عملية الهضم عند تناول الأطعمة الصلبة. في حال حدوث إمساك، قدموا الأطعمة الغنية بالألياف مثل الكمثرى وفاكهة الكيوي والخوخ وتجنبوا الموز وفاكهة الكاكا (البرسيمون) والأطعمة النشوية لبضعة أيام.
- يمكن لطفلكم أن يتعلّم المضغ حتى بدون أسنان. بمجرد ظهور الأسنان، نظفوها بلطف بقطعة قماش ناعمة مبللة.
- طفلكم غير معتاد على الأطعمة ذات القوام الجديد مثل الأطعمة المتكتلة أو الجافة. تحلّوا بالصبر أثناء تعلّمه قبول الأطعمة الصلبة والاستمتاع بها. من المهم كذلك تشجيعه على الانتقال إلى الأطعمة المتكتلة ببلوغه 6 إلى 9 أشهر تقريبًا.

السلامة

- ابقوا مع طفلكم في أوقات الوجبات.
- استخدموا حزام الأمان في الكراسي العالية.
- بالنسبة للرضع الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا، تجنبوا المكسرات الكاملة والبذور والفواكه الصلبة والخضروات الصلبة والعسل والبيض النيء.
- تجنبوا شاي الأعشاب والعصائر والمشروبات الغازية.

فهم ماهية النوم

يطور كل طفل أنماط نوم خاصة به في الوقت المناسب. يحتاج بعض الأطفال إلى الكثير من الدعم ليهدأوا بما يكفي للنوم. على عكسنا، فإنّ أدمغتهم غير قادرة على تنظيم المشاعر المرتبطة بالتعب. ولكن كونوا على يقين، إذا استجبتم لإشارات طفلكم المتعلقة بالتعب والراحة باستمرار وعناية، يمكنكم عندها مساعدته على تحسين نوعية النوم ومدته.

ما يمكن توقعه

- من الطبيعي أن يشعر الأطفال الصغار بعدم الاستقرار في بعض الأوقات خلال النهار والليل.
- لكي ينام، يحتاج الطفل إلى تغذية جيدة وأن يشعر بالهدوء والأمان في علاقته معكم.
- يُساعد اتباع دورة الرضاعة واللعب والنوم على إعداد طفلكم للنوم.
- يستغرق الطفل العادي ما بين 30 ثانية و30 دقيقة لينام.
- ينام الأطفال في دورات من 20 إلى 40 دقيقة.
- من المرجح أن يتحرك طفلكم وقد يستيقظ بالكامل في نهاية دورة النوم.
- يستيقظ الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا مرة واحدة على الأقل كل ليلة.

دورة الرضاعة واللعب والنوم



فترة النوم الاعتيادية



حقائق

هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تؤثر على نوم طفلكم، مثل:

- النمو.
- المزاج.
- بيئة النوم.
- العلاقة مع الوالدين.
- أحداث الحياة.
- الصحة الجسدية.

الإشارات التي تدل على التعب

يمكن أن يساعدكم التعرف على الإشارات التي تدل على التعب والاستجابة لها في إعداد طفلكم للنوم بشكل أفضل. تشمل العلامات ما يلي:

- التثاؤب.
- إطباق قبضة اليد.
- حركات متقلّبة.
- تقطيب الوجه.
- سهولة تشتت الانتباه.
- التحديق في الفضاء.
- الانفعال.
- البكاء (آخر إشارة في العادة).

أشياء مرتبطة بالنوم

يمكن أن تساعد الأشياء المرتبطة بالنوم طفلكم على النوم. مع نمو طفلكم، قد تكون بعض هذه الأشياء غير مفيدة. عندما تكون هناك حاجة للتغيير، توقعوا حدوث سلوكيات مضطربة مثل الأنين أو أخذ وقت أطول للنوم.

تشمل الأشياء الشائعة المرتبطة بالنوم:

- لف الطفل في لفافة أو كيس للنوم.
- موسيقى هادئة أو غناء الوالدين.
- لهاية.
- الهز بين الذراعين أو في السرير.
- التربيت حتى النوم.
- لعبة طرية صغيرة (من سن 12 أشهر).
- احرصوا على اتباع تعليمات السلامة عند استخدام اللفافات أو أكياس النوم أو الألعاب.

وضع الطفل للنوم

- بمجرد التعرف على علامات التعب لدى طفلكم، يحين عندها الوقت لإعداده للنوم باستخدام الأشياء الخاصة المرتبطة بنومه.
- عندما يهدأ طفلكم ويسترخي، ضعوه في سريره وهو مستيقظ وامنحوه الوقت ليستقر.
- ابقوا على مقربة - قد يتلوى طفلكم ويبكي قليلاً بينما يهدأ للنوم. فنحن جميعًا نتحرك أثناء محاولة الخلود للراحة في السرير.

نصائح لنوم أفضل



نصائح للنوم

- أتيحوا إمكانية التعرض لضوء الشمس واللعب المناسب للعمر كل يوم.
- ضعوا طفلكم في الفراش في مكان نوم آمن في غرفتكم.
- استجيبوا لطفلكم بهدوء وكما يتوقع، لأنّ من شأن ذلك أن يقلل من الوقت الذي يستغرقه طفلكم للنوم أو الاستقرار بعد الاستيقاظ. من المرجح أن يستجيب طفلكم عندما تكونوا أكثر هدوءً.
- تأكدوا من نظافة حفاض طفلكم ووجهه ويديه. استحمام طفلكم ليلاً قد يؤدي إلى إطالة وقت نومه.
- قدّموا أنماط غذائية صحية ومنتظمة (تجنبوا إطعام طفلكم للنوم إذا استطعتم).
- قد تساعد الغرفة الهادئة المظلمة بالإضافة إلى الحديث الناعم أو الغناء أو القراءة أو الموسيقى الهادئة على النوم.
- تجنبوا أن يمضي طفلكم وقتًا قبل النوم أمام الشاشات أو في أضواء ساطعة.
- هدئوا طفلكم وسكنوا من روعه بحنان قبل النوم عبر احتضانه أو تدليكه.

السلامة

- إذا كنتم تشعرون بالإرهاق والتوتر، ضعوا طفلكم بهدوء في سريره واخرجوا من الغرفة ثمّ خذوا نفسًا عميقًا وعودوا من بعدها لتهدئة الطفل.
- تأكدوا دائمًا من نوم طفلكم في مكان نومه الخاص. اتبعوا التوصيات الستة لمؤسسة Red Nose Australia للنوم الآمن:
  1. وضع الطفل للنوم على ظهره منذ ولادته وليس على بطنه أو جانبه.
  2. وضع الطفل للنوم ورأسه ووجهه مكشوفين.
  3. إبقاء الطفل في بيئة خالية من التدخين قبل الولادة وبعدها.
  4. توفير بيئة نوم آمنة.
  5. وضع الطفل للنوم في مكان نوم آمن خاص به في نفس الغرفة مع مقدم رعاية بالغ خلال الأشهر الـ 6 إلى 12 الأولى.
  6. إرضاع الطفل من الثدي إذا أمكن.

المزيد من النصائح لنوم أفضل

- قد يستغرق الأمر عدة محاولات لتهدئة طفلكم حتى ينام. استمعوا لطفلكم واستجيبوا لبكائه. إذا أصبح صوته أعلى أو أصبح أكثر توترًا، فحاولوا:
  - استخدام كلمات أو أصوات مهدئة.
  - التربيت اللطيف على جسده أو سريره.
  - هزه بلطف في السرير أو بين الذراعين.
  - إعطائه لهاية.
- إذا كان طفلكم مستاءً، فاحملوه وتحققوا:
  - هل بلل نفسه/هو متسخ؟
  - هل هو بخير؟
  - هل هو جائع؟
  - هل يعاني من حرارة شديدة أو برودة شديدة؟
  - هل هو بحاجة فقط للاحتضان؟
  - هل حان الوقت لتجربة شيء آخر، مثل الاستحمام أو نزهة في عربة الأطفال أو الراحة بين ذراعيكم؟
- في بعض الأحيان لا شيء ينفع، ولا بأس بذلك. يمكنكم المحاولة مجددًا خلال دورة النوم التالية.

الإجراءات الروتينية

كل منزل فريد من نوعه، مما يعني أنه لا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع لوضع إجراءات روتينية. فكروا في ما هو مناسب لعمر طفلكم وما الأفضل لمنزلكم. نوصي في Karitane بالاستجابة لاحتياجات طفلكم وإشاراته.

ما يمكن توقعه

- يمكن اعتبار أي شيء تفعلونه باستمرار أمرًا روتينيًا.
- يكبر الأطفال بسرعة ويمكن أن تتغير احتياجاتهم بسرعة، لذلك غالبًا ما سيتغيّر روتينكم.
- قد يستغرق طفلكم عدة أشهر حتى يعتاد على روتين معين، لذلك عليكم التحلّي بالصبر ودعمه قدر الإمكان أثناء تكيّفه مع الوضع.

حقائق

- يجب أن يكون أي روتين مرنًا مع تغير الظروف. حتى اليوم الحار قد يعني أنّ طفلكم سيحتاج إلى رضعة إضافية.
- تكون بعض التغييرات قصيرة المدى، مثل المرض أو العودة إلى العمل أو التسنين أو السفر. ابدأوا في معاودة العمل بالروتين في أقرب وقت ممكن. سيحتاج هذا إلى الثبات والوقت.

نصائح لوضع إجراءات روتينية

- الروتين اليومي المتمثل في الرضاعة واللعب والنوم والتغذية الجيدة والنشاط البدني والتواجد في الهواء الطلق مفيد لطفلكم.
- يمكنكم وضع إجراءات روتينية صحية من خلال فهم إشارات طفلكم.
- انتبهوا لإشارات الجوع لدى طفلكم واستجيبوا لها من خلال تقديم الطعام (قد يشمل ذلك الأطعمة الصلبة من عمر 6 أشهر).
- قوموا بتضمين اللعب حتى يتمكن طفلكم من النمو والتعلّم (عندما يكون طفلكم صغيراً جداً، سيكون وقت اللعب أقصر بكثير). انتبهوا للإشارات التي تدل على التعب بعد اللعب (هذا وقت رائع لأخذ قيلولة).
- ضعوا توقعات واقعية لأنفسكم ولطفلكم وتحلّوا بالصبر.

الروتين اليومي المرن - اتباع دورة الرضاعة واللعب والنوم

- قد تدعو الحاجة لإجراء بعض التعديلات لتلبية احتياجات طفلكم.
- قد يستمر طفلكم في الاستيقاظ ليلاً للرضاعة حتى عمر 12 شهرًا.
- هذا دليل فقط. من المهم الاستجابة لاحتياجات طفلكم وإشاراته.

العمر	وقت الرضاعة-اللعب	وقت النوم / الراحة	متوسط مرات النوم والرضاعة
0-6 أسابيع.	ساعة واحدة.	تتراوح من 1 ½ - 3 ساعات.	النوم لـ 5 – 6 مرات و 6 - 10 رضعات.
6 أسابيع - 3 أشهر.	1 - 1 ½ ساعة.	1 ½ - 2 ساعة.	النوم لـ 4 – 5 مرات و 6 - 8 رضعات.
3 – 4 ½ أشهر.	1 ½ - 2 ساعة.	1 ½ - 2 ساعة.	النوم لـ 3 مرات في النهار و 5 - 6 رضعات.
4 ½ – 6 أشهر.	2 - 2 ½ ساعة.	1 ½ - 2 ساعة.	النوم لـ 3 مرات في النهار و 4 - 6 رضعات.
6 – 9 أشهر.	2 - 3 ساعات.	1 – 2 ساعة.	النوم لـ 2 - 3 مرات في النهار و 3 رضعات.
9 – 12 شهرًا.	3 - 4 ساعات.	1 – 2 ساعة.	النوم لمرتين في النهار و 3 رضعات.

النمو

ينمو الأطفال ويتطوروا بالسرعة التي تناسبهم. قد تختلف الأمور الطبيعية من طفل لآخر. بصفتكم أحد الوالدين، فمن المهم أن توفروا لطفلكم الكثير من الفرص لاستكشاف بيئته بأمان واللعب والتفاعل معكم، حيث يساعد القيام بذلك على تطوير لغة طفلكم ونمائه العاطفي وقدرته على حل المشكلات.



ما يمكن توقعه

- سينمو طفلكم ويتطور بسرعة مذهلة في عامه الأول. بالإضافة لنموه، سيتعلّم طفلكم مجموعة من المهارات الجديدة مثل:
  - التدحرج.
  - الزحف.
  - الوقوف.
  - المشي.
- التحدث والتفاعل مع الآخرين.
- استخدام اليدين لحمل الألعاب أو إطعام نفسه.
- سيتعلّم طفلكم أيضًا مشاعر الأمان والانتماء. ونسمي ذلك التطور الاجتماعي/العاطفي. عند بلوغه 7 إلى 9 أشهر تقريبًا، يعاني بعض الأطفال من قلق الانفصال وقد ينزعجون عند مغادرتكم الغرفة. هذا جزء طبيعي من النمو.

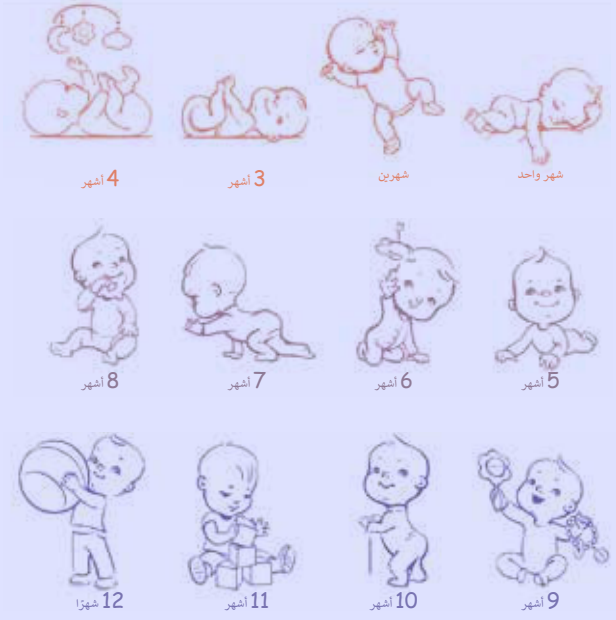
حقائق

- كل طفل متميز عن غيره وسيتعلّم وفق سرعته الخاصة – حاولوا عدم مقارنة طفلكم بالآخرين.
- أدخلوا الأشياء الجديدة ببطء. قد يكون تعلّم مهارات جديدة والتعرض لأنشطة وبيئات جديدة أمرًا مزعجًا لطفلكم.
- بصفتكم أحد الوالدين، فأنتم أفضل من يعرف طفلكم. إذا كنتم قلقين بشأن نمو طفلكم، فناقشوا هذا الأمر مع اختصاصي الصحة.
- تجنبوا أن يمضي الأطفال الوقت أمام الشاشات. التفاعل معكم هو أفضل طريقة لتطورهم.

نصائح لنمو صحي

- ضعوا الطفل على بطنه لبضع دقائق عدة مرات في اليوم لتشجيعه على الزحف ومن ثم الوقوف والمشي.
- العبوا مع طفلكم طوال اليوم من خلال التحدث والغناء والقراءة وتخصيص وقت للعب داخل المنزل وخارجه.
- يمكن التحدث والغناء والقراءة عند تغيير ملابس طفلكم أو الاستحمام أو إطعامه.
- وفروا مكانًا نظيفًا وآمنًا للعب، مثل بساط نظيف على الأرض.
- احصلوا على مجموعة متنوعة من الألعاب المناسبة للعمر والمتوفرة بألوان وأصوات ومواد مختلفة.
- تحدثوا إلى طفلكم. إذا لاحظ شيئًا ما أو حاول الوصول إليه، فتحدثوا معه عن هذا الشيء.
- تعرفوا على المشاعر التي يظهرها طفلكم وتحدثوا عنها.

مخطط النماء



السلامة

- من الأفضل قضاء الوقت على البطن على الأرض.
- لا تتركوا الطفل بمفرده على طاولة تغيير الحفاضات أو السرير أو الكرسي المرتفع. عندما يتعلّم طفلكم التدحرج والزحف، تأكدوا من أنّ منزلكم آمن (التأكد من عدم تمكن الطفل من الوصول إلى الأسلاك الكهربائية والمنافذ ومن وضع الأشياء الصغيرة أو الأشياء التي تسبب خطر الاختناق بعيدًا عن متناول طفلكم).

إذا كان لديكم سؤال عن تربية الأطفال،
فاتصلوا بخط الرعاية الخاص بمؤسسة Karitane:
1300 227 464

رفاه الوالدين



ينمو الأطفال ويترعرعوا في منازل تنعم بالاستقرار والأمان، حتى لو كانت الأسرة تمر بأوقات عصيبة. يمكن أن يساعدكم الاعتناء بأنفسكم وطلب المساعدة عند الحاجة إليها في تجاوز هذه الأوقات.

إذا كان لديكم سؤال عن تربية الأطفال،
فاتصلوا بخط الرعاية الخاص بمؤسسة Karitane:
1300 227 464

حقائق

- يعتقد الكثير من الناس بأنه من المتوقع أن يكونوا الوالدين المثاليين. يحتاج الأمر للتدريب لكي تتحسنوا. تحلّوا بالصبر مع أنفسكم وشريككم.
- من الشائع الشعور بفقدان الهوية. قد تشعرون باختلاف هويتكم كوالدين عن الهوية التي اعتدتم عليها قبل إنجاب الأطفال.
- أخذ إجازة من حياتكم المهنية عند ولادة الطفل هو قرار مهم. من الطبيعي أن تنتابكم مشاعر متضاربة حيال هذا الأمر.
- يعاني الكثير من الآباء والأمهات من القلق و/أو الاكتئاب (أم واحدة من كل 5 أمهات و أب واحد من كل 10 آباء تقريبًا). المساعدة متاحة عبر خط ForWhen على الرقم 1300 242 322.
- يجد العديد من الآباء والأمهات صعوبة في كيفية كونهم قدوة في الوقت الذي يفتقدون هم أنفسهم لقدوة يحتذى بها.
- السعي بجهد لتحقيق التوازن بين العمل والأسرة أمر شائع. قد تكون إجازة الأبوة والأمومة مدفوعة الأجر محدودة، وقد يكون من المتوقع أن تتكيفوا بسرعة كبيرة.
- يمكن أن تطغى رعاية طفلكم على كل شيء، وفي بعض الأحيان قد تشعرون كما لو أنّ علاقتكم باتت في المرتبة الأخيرة.

السلامة

- **سينتابكم أحيانًا شعور بأنكم تعرفون ما تفعلون. وفي أوقات أخرى ستشعرون بعكس ذلك. ومع ذلك، لا يتعيّن عليكم أن تتعلموا كل شيء بأنفسكم. الحصول على الدعم الذي تحتاجونه أنتم أو أحد أفراد أسرتكم يدل على الكثير من القوة.**
هناك شبكات دعم متوفرة لتعزيز صحة ورفاه الأسرة بأكملها.

نصائح خاصة بالرفاه

- يستغرق التكيف مع تربية الأطفال وقتًا من الجميع. فتعلّم أي مهارة جديدة يستغرق وقتًا. لا يتعيّن عليكم أن تكونوا مثاليين، ما عليكم إلا المحاولة فقط.
- من الطبيعي ألا تعرفوا ما يحتاجه طفلكم بالضبط طوال الوقت.
- إن توقّع أن تكونوا والدين مثاليين يعتبر توقّعًا غير واقعي. لا تصدقوا كل ما ترونه على وسائل التواصل الاجتماعي.
- الاعتناء بأنفسكم أمر مهم. عندما تكونون أكثر سعادة، تكونون أكثر قدرة على دعم شريككم وطفلكم. حددوا الأمور التي كانت مهمة بالنسبة لكم قبل إنجاب الأطفال، وابحثوا عن طريقة لإدراجها في حياتكم.
- الزمن يتغير، لذلك، عليكم اختيار إجازة الأبوة والأمومة المناسبة لعائلتكم. تحلّوا بالشجاعة، حتى لو كنتم الأوائل في مكان عملكم. ناقشوا خططكم مع شريككم وصاحب العمل. لا بأس إذا كنتم ترغبون بالعودة إلى العمل، ولكن لا بأس أيضًا إذا غيرتم رأيكم.
- طلب المساعدة المبكرة أمر مهم ويشكل جزءًا من إدارة المشكلات بنجاح. اقبلوا المساعدة من الآخرين، وخاصة شريككم.
- تواصلوا مع شريككم وكونوا دقيقين بشأن ما تحتاجونه. التواصل بشكل محترم أمر مهم.
- شاركوا في الإجراءات الروتينية لطفلكم. شكلوا فريقًا مع شريككم وتقبلوا أن يتعامل كل منكما بشكل مختلف مع الطفل.
- خصصوا بعض الوقت للتواصل كل يوم وقضاء بعض الوقت مع طفلكم. لا تقللوا أبدًا من أهمية الابتسامة والعناق.
- قضاء وقت ممتع كزوجين مهم للتواصل المستمر. ناقشوا ما يعنيه الوقت المميز لكما. لا تفترضوا أنّ العشاء الرومانسي سيكون الحل السحري.

خط الرعاية الخاص بمؤسسة KARITANE: 1300 227 464

لجميع الاستفسارات

138-150 The Horsley Drive,
Carramar NSW 2163

(02) 9794 2300

معًا، سنعرف ما يجب فعله.

نتفهم في Karitane أنّ هناك شيء جديد وفريد لكل تجربة أبوة وأمومة. وعلى الرغم من أنّ غرائزكم الطبيعية، أو التعلّم المدروس جيدًا، لا بد أن يكون له تأثير، فلا بأس أيضًا ألا تكون لديكم كل الإجابات. لذلك، أثناء مغامرتكم في رحلة الأبوة والأمومة، اعلموا أنه بغض النظر عن العقبات التي تعترض طريقكم، معًا، سنعرف ما يجب فعله.

خط الرعاية: 1300 227 464
KARITANE.COM.AU