

الإصدار الأول



هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority

# أراقب طفلي ينمو ويتعلم

دليل الوالدين لرعاية الرضع والأطفال الصغار



# جدول المحتويات

## رسالتنا لكم

### الجزء 1

- رحبي بمولودك الجديد  
اعتني بنفسك**
- ما يجب أن تعرفه كل أم جديدة**
1. نبذة عن الرضاعة الطبيعية
  2. نبذة عن النوم
  3. نبذة عن النظافة الشخصية
  4. نبذة عن اللعب
  5. نبذة عن القراءة
  6. نبذة عن السلامة
  7. نبذة عن وقت الشاشة
  8. نبذة عن الذهاب للطبيب
  9. نبذة عن علامات الخطر
  10. نبذة عن إدارة السلوك

### الجزء 2

- رحلة نمو طفلك**
1. الشهر الأول
  2. شهران
  3. 4-6 أشهر
  4. 12 شهراً
  5. 15 شهراً
  6. 18 - 24 شهراً
  7. 30 - 36 شهراً

### الملحق

مزيد من التفاصيل

جهة النشر:  
هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة

يمكنك تحميل نسخة من الدليل بصيغة PDF من خلال الموقع الإلكتروني: [www.eca.gov.ae](http://www.eca.gov.ae)

حقوق الطبع والنشر محفوظة © 2025  
هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة  
جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو تخزينه في أي نظام لاسترجاع المعلومات أو نشره في أي شكل أو بأي وسيلة إلكترونية أو كهروميكانيكية أو باستخدام شريط مغناطيسي أو بطريقة ميكانيكية أو بالتصوير الضوئي أو التسجيل أو المسح الضوئي أو خلاف ذلك، دون الحصول على إذن كتابي من جهة النشر.

# رسالتنا لكم

تهانينا بقدوم طفلك! صُمم هذا الدليل بحب وعناية، خصيصاً لكم - آباء وأمهات المواليد الجدد في أبوظبي. سيكون هذا الدليل رفيقكم طوال رحلة نمو أطفالكم الرائعة في السنوات الثلاث الأولى من حياتهم لمساعدتكم في مراقبة نموهم ودعمهم.

تحتل السنوات الأولى من حياة الطفل بأهمية كبيرة. وخلال هذه الفترة، يمر دماغ الطفل بمراحل نمو سريعة، حيث يتكون أساس التعلم والصحة

العاطفية للطفل في المستقبل. سيأخذكم هذا الدليل في رحلة عبر كل مرحلة من مراحل حياة الطفل في السنوات الأولى، بدايةً من اصطحابه إلى المنزل وحتى إدراك مراحل نموه وتطوره في مختلف الأعمار. ويتضمن هذا الدليل معلومات أساسية عن كيفية نمو الأطفال وتعلمهم. ويعرض المراحل الأساسية للنمو، أي ما يجب أن يعرفه الرضع والأطفال الصغار وما يجب أن يكونوا قادرين على فعله في مختلف المراحل العمرية. ويقدم نصائح عملية للوالدين ومقدمي الرعاية. ويتضمن مساحة لتسجيل المراحل الأساسية لنمو الطفل وإنجازاته، والاحتفال بها. والدليل مصمم بشكل مختصر للغاية؛ فبالنسبة للوالدين اللذين يرغبان في معرفة المزيد من المعلومات أو التعمق في أي مسألة بعينها، قد وضعنا في هذا الدليل إشارات إلى مصادر المعلومات الإضافية في جميع أجزاءه.

سواء كانت الابتسامة الأولى لطفلك، أو خطواته الأولى، أو كلماته الأولى، فإن معرفة التوقعات الممكنة في كل مرحلة ستساعدك على توفير الرعاية والدعم اللازمين له. لا تفوت قضاء هذا الوقت مع طفلك - فالأطفال يكبرون بسرعة!

أطيب التحيات

**هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة**

الجزء

# استقبال مولودكم الجديد

سواء أكنتم والدًا لأول مرة، أو تخوض بالفعل مغامرات رائعة في عالم الأبوة والأمومة، فإن استقبال مولودك الجديد في منزلك يمثل بداية مثيرة مليئة بالحب والتحديات الجديدة. إذا كان لديك طفل أكبر سنًا، أشركه في الاستعدادات لاستقبال المولود الجديد في منزل العائلة:

## أولاً وقبل كل شيء: فحص الأطفال حديثي الولادة

يخضع كل مولود جديد في أبوظبي إلى سلسلة من الاختبارات الوقائية الأمانة التي تُجرى للكشف عن مشاكل في التمثيل الغذائي والدم والغدد الصماء والجهاز التنفسي في أقرب وقت ممكن. تشمل اختبارات فحص الأطفال حديثي الولادة تحديد فقدان السمع المحتمل عند الرضع. في بعض الحالات، وخاصة إذا وُلد طفل بوزن منخفض عند الولادة، يتم أيضًا إجراء فحص للعينين من قِبل طبيب العيون. يساعد فحص الأطفال حديثي الولادة الأطباء على التأكد من حصول طفلكم على أفضل رعاية ممكنة منذ البداية.

## الرحلة الأولى للعودة إلى المنزل

في دولة الإمارات العربية المتحدة، يلزم استخدام مقعد سيارة مخصص للأطفال منذ الولادة. اختاروا مقعد سيارة مواجه للخلف يناسب الأطفال حديثي الولادة والأطفال الصغار، وقوموا بتركيبه قبل وقتٍ كافي. اتبعوا التعليمات المُفَصَّلة التي تزودها الجهة المصنعة لمقعد السيارة أو اطلبوا المساعدة المهنية.

عندما تكونون مستعدين جيدًا، يمكنكم التركيز أكثر على الاستمتاع بلحظاتكم الأولى في المنزل مع طفلكم الجديد. تذكروا أن الشعور بالإثارة والتوتر في نفس الوقت هو أمر طبيعي تمامًا. لا تترددوا في طلب الدعم عندما تحتاجون إليه!



QR Code is not working

## إعداد منزلكم

ترقبوا وصول طفلكم، اجعلوا منزلكم ملاذًا يدعم راحة طفلكم وسلامته:

- **طاولتة تغيير الحفاضات:** يجب تخصيص منطقة تغيير آمنة للحفاضات في منزلكم، مزودة بجميع المستلزمات الأساسية: الحفاضات، ومناديل الأطفال المبللة، وكريم للطبخ الجلدي الناتج عن الحفاضات، وسجادة تغيير مريحة. يحتاج الأطفال حديثو الولادة عادةً إلى تغيير حفاضاتهم 10-12 مرة يوميًا، لذا من الضروري توفير المستلزمات الكافية في الأسابيع الأولى. يُفضل بعض الوالدين المهتمين بالبيئة استخدام حفاضات قابلة للغسل وإعادة الاستخدام، بدلًا من الحفاضات المعبأة، والتي تُستخدم لمرة واحدة.
- **درجة الحرارة:** يجب الحفاظ على درجة حرارة مريحة للغرفة، ويُفضل بين 22-24 درجة مئوية.
- **منطقة النوم:** يجب إعداد سرير الطفل أو سرير ذي مرتبة ثابتة، مع التأكد من خلوه من الوسائد وبياضات الأسرة الفضفاضة والألعاب اللينة.
- **المساحات الهادئة:** يجب تخصيص مناطق يمكن فيها تقليل الضوضاء إلى أدنى درجة لتسهيل نوم طفلكم.
- **كرسي مريح ذو ذراعين:** يجب التأكد من وجود كرسي بذراعين يمكنك الجلوس عليه بشكل مريح لإرضاع طفلكم.
- **مجموعة أدوات الصحة والسلامة:** يجب إعداد مجموعة أدوات الرعاية الصحية الأساسية، تحتوي على مقياس حرارة للأطفال، ومقصات أظافر آمنة للأطفال، وغسول لطيف، وفرشاة شعر ناعمة. من الجيد أيضًا أن تكونوا على دراية بنصائح الإسعافات الأولية، فضلًا عن معرفة موقع أقرب مركز طوارئ للأطفال ومعلومات الاتصال به.
- **الحيوانات الأليفة:** يجب مراعاة كيفية استجابة حيواناتكم الأليفة للوافد الجديد. ففي بعض الأحيان، قد تشعر الكلاب بالغيرة من المولود الجديد، لذلك من المهم تقديمهم تدريجيًا.



## اعتني بنفسك

أن تصبحين أمّاً هو أمر يشعرك بالفرحة، لكن الأمر يتطلب تغييرات كبيرة كذلك. فعندما تصبحين أم لطفل رضيع أو طفل صغير، من المهم أن تعتني بصحتك، وأن تبني علاقة قوية مع طفلك، وأن تستمتعي برحلة تربيتك.

### تأكدي من الاهتمام بما يلي:

- **نظامك الغذائي:** لا تقوتي وجبات الطعام. يؤثر نظامك الغذائي على مستويات طاقتك وصحتك العاطفية. حافظي على شرب الكثير من الماء - فهذا الأمر مهم تحديداً للأمهات المرضعات.
- **ساعات نومك:** على الرغم من صعوبة ذلك مع وجود مولود جديد، نامي عندما ينام طفلك، كلما أمكن ذلك.
- **مشاعرك:** مشاعرك تنطوي حياة الأم على مجموعة كبيرة من المشاعر. فبسبب التقلبات الهرمونية بعد الولادة، قد تعاني الأمهات من القلق والحزن. وهذا أمر طبيعي في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة. لكن إذا استمرت هذه المشاعر، فقد تكونين تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة. وتتضمن الأعراض الأخرى لاكتئاب ما بعد الولادة نقص النشاط، والتحسس، واضطرابات النوم واضطرابات الأكل. اكتئاب ما بعد الولادة هو حالة شائعة تعاني منها الأمهات الجدد، ولكن يمكن علاجها. أما اكتئاب ما بعد الولادة لدى الآباء فهو أقل شيوعاً. قد يكون السبب الرئيسي لإصابة الوالدين بالاكتئاب هو التغيير الكبير الذي يطرأ على الحياة الأسرية بسبب ولادة طفل جديد، أو تحمل مسؤوليات جديدة، أو التعرض لمشاكل مادية، أو قلة النوم، أو عوامل أخرى عديدة.



### لا تتردى في التواصل مع:

- **شريكتك:** الأبوة والأمومة هي مسؤولية مشتركة بين الأب والأم. يجب عليكما التواصل معاً والاعتماد على بعضكما البعض - فالتربية هي مجهود جماعي.
- **عائلتك وأصدقائك:** قبول المساعدة ليس ضعفاً، بل استراتيجية ذكية لإدارة مسؤولياتك. أشركي عائلتك وأصدقائك في رعاية الأطفال والأعمال المنزلية.
- **مجتمعك المحلي:** انضمي إلى مجموعات محلية مثل دروس ما قبل الولادة أو المجموعات المعنية بالأبوة والأمومة. ويمكن أن تكون المراكز المجتمعية المحلية والمنصات الإلكترونية مصادر قيمة للحصول على الدعم والصداقة والأنشطة.
- **طبيبك:** إذا كنت تعتقدين أنك تعانين من الاكتئاب، فسيُساعدك طبيبكِ على تخفيف مشاعر القلق و/أو الحزن و/أو الحمول.



من الممكن أن تكون رعاية مولود جديد أمراً مرهقاً، لكنها فترة ممتعة كذلك وتمضي سريعاً. تذكري الحفاظ على أخذ قسط من الراحة كلما أمكن، فالنوم سيساعدكِ على البقاء نشيطة ومتيقظة مع طفلك. اغتيمي اللحظات البسيطة وكوني لطيفة مع نفسك - فكل يوم يجلب معه أفراحاً وتحديات جديدة. خصصي وقتاً للتعبير عن مشاعرك، سواءً بالتحدث مع شريككِ أو طلب الدعم من أحبائك. اعتمدا على بعضكما البعض، وثقا بحدسكما، ولا تنسيا أن تضحكا وسط هذه الفوضى. أنتما تقومان بعمل رائع، ويجب عليكما أن تخوضا هذه الرحلة معاً.

# ما يجب أن تعرفه كل أم

## 1 الرضاعة الطبيعية:

تجمع بين التغذية والحماية والترابط.

حليب الأم هو الأفضل - فهو يلي جميع احتياجات الطفل من المغذيات في الأشهر الستة الأولى من حياته، كما أن الرضاعة الطبيعية تعزز ارتباط الطفل بالأم وتقوي جهازه المناعي.

ينمو طفلك بشكل جيد إذا بدأتي في إرضاعه في غضون ساعة من الولادة. أرضعي طفلك بحليب الأم فقط، دون أي أطعمة صلبة أخرى أو ماء أو سوائل أخرى. قدمي الأطعمة الصلبة (مثل اللوز المهروس أو الخضراوات المهروسة) بمجرد بلوغ الطفل ستة أشهر. من المهم القيام بالرضاعة الطبيعية بشكل متكرر وعند الطلب. استمري في الرضاعة الطبيعية عندما يكون الطفل مريضاً أو يعاني من الإسهال. يعمل جسم الأم بجد لإنتاج حليب ثدي غني بالعناصر الغذائية. ويجب على الأمهات العناية بصحتهن البدنية - فهذا أمر ضروري لكل من الأم والطفل.

قد تواجه بعض الأمهات صعوبات عند الرضاعة الطبيعية. ويلعب الآباء وأفراد الأسرة الآخرون دوراً مهماً في دعمهن وتشجيعهن. وفي حال كنت بحاجة إلى مشورة طبية أو إذا كنت تواجهين صعوبة كبيرة في الرضاعة الطبيعية، فاستشيري طبيبك أو استشاري رضاعة مرخص.

ويجب على الأم للرضعة أن تولي اهتماماً خاصاً بما يلي:

**النظام الغذائي الصحي والإكثار من شرب الماء:** انتبهي لنظامك الغذائي وتأكدتي من احتوائه على كميات كافية من البروتينات والدهون والكريهيدرات، ولكن دون إفراط. يجب أن يشتمل نظامك الغذائي على المغذيات الدقيقة مثل الكالسيوم واليود والحديد ودهون أوميغا 3 وفيتامين ب 12 وفيتامين د والزنك. ويمكنك الحصول على جميع العناصر الغذائية والمغذيات الدقيقة التي تحتاجينها من نظام غذائي متوازن وغني بالألياف، يشتمل على الكثير من الفواكه والخضراوات، بالإضافة إلى الحبوب واللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان. ويجب أن تحرصي على شرب حوالي 2.5 لتر من الماء يومياً. قد تحتاجين إلى شرب المزيد من المياه في الأيام الحارة أو الرطبة أو عند قيامك بنشاط بدني كبير.

**التمارين الرياضية:** من المهم أن تدعي جسمك يحصل على فترة راحة بعد الولادة. عندما تكونين مستعدة، ستساعدك ممارسة بعض التمارين الخفيفة، مثل السباحة أو اليوغا أو البيلاتس، على زيادة قوتك وتعزيز صحتك ورفاهيتك.



QR Code is  
not working



### علامات التغذية الجيدة

- نمط إرضاع/بلع منتظم مع التوقف من حين لآخر.
- البلع بصوت مسموع.
- جسم الطفل ويديه في حالة استرخاء.
- زيادة وزن الرضيع بشكل مطرد بعد الأسبوع الأول.

### ما هي أوضاع الرضاعة الطبيعية المثالية؟



أثناء رعايتك لطفلك، تذكرتي أن تهتمي بنفسك. صحتك مهمة ليس فقط لك، ولكن أيضاً لنمو طفلك وسعادته. ومن خلال الاهتمام باحتياجاتك الجسدية والعاطفية والاجتماعية، ستكونين أكثر استعداداً للاستمتاع برحلة الأمومة الجميلة.

## 2 النوم

### النوم الآمن للرضع والأطفال الصغار

يُعد النوم ضرورياً لكل من الرضع والوالدين، حيث يؤدي دوراً مهماً في النمو والتطور وجودة الحياة بشكل عام. بالنسبة للرضع، يساعد النوم على نمو دماغهم وجسمهم، كما يدعم وظائف المناعة والصحة العاطفية لديهم.

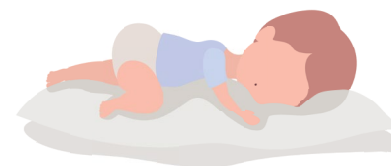
إن وضع عادات نوم صحية في مرحلة مبكرة يمكن أن يعزز راحة طفلك وراحتك. وعلى الرغم من صعوبة توقع أنماط النوم المناسبة منذ البداية، إلا أن وضع روتين هادئ للنوم وتوفير بيئة مريحة يُمكن أن يجعل جميع أفراد الأسرة ينعمون بنوم هادئ.

تخيلي هذا السيناريو: إنها المرة الأولى التي ينام فيها طفلك بشكل متواصل لمدة 4 إلى 5 ساعات، وتستيقظين في حالة من الزعر التام. عندما تُدركين أن طفلك لم يبيكي كالمعتاد، تُسرعين إلى سريره، وتضعين يدك برفق على بطنه أو أمام وجهه للاطمئنان على أنه يتنفس وبصحة جيدة. في مرحلة ما، تقلق جميع الأمهات بشأن سلامة أطفالهن أثناء النوم. وهذا أمر مهم للغاية ويجب معالجته.

### إذن، كيف يمكنك توفير نوم آمن ومريح لطفلك؟ اطلي على النصائح التالية وتحققي مما إذا كان هناك أي تعديلات تحتاجين إلى إجرائها.

- **ضعي طفلك دائماً على ظهره أثناء القبلولة والنوم ليلاً.**
- **يجب أن ينام الطفل على سطح ثابت مغطى بأغطية مشدودة ومفرودة.** ولا يجب على الإطلاق وضع الأطفال الرضع على أسطح ناعمة أو أغطية فضفاضة للنوم.
- **لا تضعي الألعاب أو الوسائد أو البطانيات في سرير الطفل أثناء نومه.** كما أن مصدات الأسرة تمثل خطورة أيضاً على الأطفال الصغار. لحماية الطفل الرضيع من أي أذى غير مقصود، يجب وضعه في مكان آمن ومخصص له مع مراقبة التفاعلات مع الأطفال الصغار عن كثب.
- **إذا كنتِ ترغبين في النوم مع طفلك، فلا بأس. ولكن تأكدي من وضع الطفل في سرير منفصل بجانب سريركِ وليس داخله.**
- **اضبطي درجة حرارة الغرفة بين ٢٢ و٢٤ درجة مئوية.** ويجب أن يرتدي الطفل طبقة إضافية من الملابس مقارنةً بما يرتديه الوالدين.

تذكري أن الراحة ضرورية لك ولطفلك. اجعلي النوم على رأس أولوياتك كلما أمكن، لأنه سيساعدك على البقاء نشيطة وأكثر قدرة على رعاية طفلك.



## 3 النظافة الشخصية

### وقت الاستحمام كفرصة للتقارب والعناية بالطفل

يوفر وقت الاستحمام فرصة رائعة للتواصل مع طفلك. في حين يختار بعض الوالدين استحمام أطفالهم يومياً، يكفي عادةً استحمام الطفل كل يومين أو ثلاثة أيام خلال السنة الأولى. ومع ذلك، من الضروري غسل وجه طفلك ويديه ورقبته بانتظام، على الأقل مرة أو مرتين في اليوم، وتنظيف منطقة الحفاض بشكل جيد بعد كل تغيير له.

لا يحتاج الأطفال حديثي الولادة سوى الاستحمام بالإسفنجية حتى يسقط الحبل السري. ويشبه الاستحمام بالإسفنجية الاستحمام العادي، ولكن بدلاً من غمر طفلك في الماء، تنظف برفق باستخدام قطعة قماش مبللة.

### استحمام طفلك:

قبل البدء بالاستحمام، تأكدي من توفر جميع مستلزماتك في متناول يدك. ويشمل ذلك حوضاً من الماء الدافئ، ومنشفة ناعمة مبللة بماء خالٍ من الصابون، ومنشفة جافة، فضلاً عن أي مستلزمات أخرى قد تحتاجينها.

وضعي طفلك على سطح مستو ومريح، ويمكنكِ تغطيته ببطانية أو منشفة ناعمة عليه. واحرصي دائماً على إبقاء يد واحدة على طفلك إذا كان على مستوى مرتفع لمنع أي حوادث سقوط غير مقصودة.

باشري تنظيف وجه طفلك برفق باستخدام قطعة القماش المبللة، مع الحرص على عدم وصول الماء إلى عينيه أو فمه. وبعد ذلك، اغمسي قطعة القماش مرة أخرى في حوض الماء لتنظيف باقي جسمه، مع إنهاء التنظيف بمنطقة الحفاض.

### العناية بالحبل السري:

عادةً ما يسقط جذع الحبل السري خلال 7 أيام إلى 21 يوماً. حافظي على نظافة المنطقة وجفافها عبر طي الحفاض للأسفل للسماح للهواء بالوصول إلى الحبل السري. ولا تحاولي بتاتا سحب الحبل السري بنفسك. وراقبي علامات العدوى، على سبيل المثال، الاحمرار أو الإفرازات أو الرائحة الكريهة، واتصلي بطبيب الأطفال في حال ملاحظتك لأي من هذه العلامات. وتجنبي الاستحمام في الحوض حتى يسقط الحبل السري وتلتئم منطقة الشتر بال كامل.



### 3 النظافة الشخصية

وقت الاستحمام كفرصة للتقارب والعناية بالطفل

#### نصائح حول سلامة حوض استحمام الطفل:

استخدمي حوض استحمام للرضع أو حوض مغسلة: يساعد حوض الاستحمام الخاص بالأطفال المصنوع من البلاستيك الصلب ذو السطح المائل أو ذات اللمس غير الأملس أو استخدام الحزام المخصص على منع انزلاق الطفل. ويجد بعض الوالدين أنه من الأسهل استخدام حوض مغسلة أو حوض استحمام صغير مبطن بمنشفة نظيفة. وتذكري دائماً توخي الحذر عند استخدام حوض الاستحمام، بحيث سطحه قد يكون زلقاً ويحتوي على بعض القطع البارزة كالصنابير أو المقابض التي تشكل خطراً.

ويمكن أن يكون وقت الاستحمام تجربة آمنة ومريحة وتقوي الروابط بينك وبين طفلك. ومع نمو طفلك، اجعلي وقت الاستحمام ممتعاً باستخدام ألعاب آمنة يمكنه اللعب بها في الماء. ومهما كان مستوى الماء في حوض الاستحمام ضحلاً للغاية، لا تتركي طفلك لحظة واحدة بمفرده بتاتا من دون مراقبة أثناء الاستحمام.



يعدّ وقت الاستحمام فرصة رائعة لتقوية الروابط بين الوالدين وأطفالهم، لذا اجعليه روتيناً هادئاً وممتعاً من خلال التأكد من أن درجة حرارة الماء مناسبة والبقاء بالقرب من طفلك للحفاظ على سلامته واسترخائه.

### 4 اللعب

اجعلي المرح جزءاً من حياة الأمومة

جميع الأطفال الصغار يحبون اللعب! وهذا أمر رائع - فاللعب يُعد من أهم الطرق التي يستكشف بها الأطفال عالمهم ويتعلمون من خلالها.

لا يحتاج الأطفال حديثي الولادة سوى الاستحمام بالإسفنجة حتى يسقط الحبل السري. ويشبه الاستحمام بالإسفنجة الاستحمام العادي، ولكن بدلاً من غمر طفلك في الماء، تنظفيه برفق باستخدام قطعة قماش مبللة.

وتساعد الأنشطة، على سبيل المثال، الهز برفق، ووقت الاستلقاء على البطن، والتدليك على بناء قوة العضلات والتنسيق الحركي. ولا تعزز هذه التفاعلات المرحبة النمو الجسدي والعاطفي فحسب، بل توفر كذلك الشعور بالراحة والطمأنينة، مما يجعل طفلك يشعر بالأمان والحب. وعندما يكون عمر طفلك أقل من ستة أشهر، من المهم أن تتفاعلي معه خلال فترات استيقاظه وانتباهه، فتحدثي إليه، واستخدمي الألعاب الملونة، وقدمي له بلطف أنشطة يمكنه فهمها.

ومع اقتراب طفلك من مرحلة الحبو والمشي، يصبح اللعب أكثر تفاعلاً وذا هدف واضح. ويبدأ الأطفال الصغار في هذه المرحلة في التفاعل في أنشطة مثل ترتيب المكعبات، وتقليد الأفعال، واستكشاف بيئتهم بفضول أكبر. وخلال هذه الفترة، يمكن للوالدين تعزيز نمو أطفالهم من خلال المشاركة الفعالة في اللعب، وتقديم التوجيه، وخلق بيئة آمنة للاستكشاف.

وتتيح التفاعلات المرحبة مع طفلك الصغير الاستكشاف والتعلم من خلال أنشطة ممتعة وهادفة، مما يعزز شعوره بالأمان العاطفي ويقوّي الروابط الشخصية.

وتساعد الأنشطة البسيطة مثل التحدث إليه والغناء له والقراءة على تنمية مهاراته اللغوية وتقوية الروابط بينكما. وفي حين أن مهام الروتين اليومي والأعمال المنزلية غالباً ما تقلل من وقت اللعب، يعدّ تخصيص الوقت للتنشئة المرحبة أمراً ضرورياً.



## 4 اللعب

اجعلي المرح جزءاً من حياة الأمومة

## برد فيما يلي 5 طرق سريعة وسهلة لتجعلي تفاعل مع طفلك أكثر مرحاً خلال يومك.

- أثناء قيامك بروتينك اليومي، خصصي بعض الوقت لتداعي طفلك الصغير! ودعيه يبادلك ذلك كذلك! أضيفي البهجة إلى يومكما من خلال لعبة الدغدغة.
- ابدئي يومك بالرقص والغناء مع طفلك الصغير، واجعلي وجهك يعكس ملامح مضحكة، وأصدري أصواتاً مضحكة لتجعلي صباحكما مفعم بالمرح.
- العبي مع طفلك الصغير لعبة الاختباء في أرجاء المنزل لمدة 10 دقائق خلال منتصف اليوم.
- أثناء الطهي أو التنظيف في المطبخ، دعي طفلك يلعب بالملعق أو الأكواب أو الأواني أو المقالي، ليخلق لنفسه تجربة موسيقية ممتعة له.
- أثناء ارتداء الملابس في الصباح، خصصي 15 دقيقة إضافية للعب مع طفلك الصغير داخل الخزانة وتجربة الملابس بطريقة مضحكة. وسحب طفلك الصغير مختلف الأقمشة، ويمكنكما اللعب بالإكسسوارات مثل القمصان والفساتين.
- يعدّ وضع الحناء على جسم طفلك تقليداً ثقافياً جميلاً يقدّره الكثير من الآباء والأمهات، وقد يكون مغرباً أي الرغبة في وضعه خلال مناسبات مثل شهر رمضان والعيد.

ويمكن وضع الحناء على جسم الأطفال بشكل عام عندما يبلغون عدة أشهر من العمر، عادةً ما بين 6 إلى 12 شهراً، ولكن من المهم توخي الحذر والتأكد من أن الحناء عضوية وتحتوي على مكونات طبيعية فقط.

عندما يشعر طفلك بالأمان والتعلق بك، فمن المرجح أن يكون لديه الثقة اللازمة لاستكشاف عالمه، بحيث يقوي اللعب مع طفلك الصغير علاقتكما ويشجعه على الاستكشاف والملاحظة والتجربة وحلّ المشكلات.

## 5 القراءة

يمكن أن تعزز قراءة الكتب حب القراءة لدى الأطفال

تساعد قراءة الكتب، والتحدث عن الصور، ومشاركة القصص، وغناء القوافي والأغاني، في نمو طفلك بطرق كثيرة. وتساعد ممارسة هذه الأنشطة يومياً طفلك على التعرف على أصوات الكلام والكلمات والصور والكتب. وهذا يبني مهارات اللغة المبكرة لدى طفلك ومهارات القراءة والكتابة المبكرة. كما أن القراءة لطفلك تثير خياله وإبداعه. وبالإضافة إلى ذلك، تقوي الروابط بينك وبين طفلك.

لا يحتاج الأطفال حديثي الولادة سوى الاستحمام بالإسفنجة حتى يسقط الحبل السري. ويشبه الاستحمام بالإسفنجة الاستحمام العادي، ولكن بدلاً من غمر طفلك في الماء، تنظفيه برفق باستخدام قطعة قماش مبللة.

## بناء أساس حب القراءة

لتنمية حب القراءة لدى الأطفال، يجب منحهم الكثير من الفرص لممارسة الحديث والاستماع، وطرح الأسئلة، والاستمتاع بالإيقاع والقوافي، وسماع الأصوات المختلفة في اللغة المنطوقة، والتعامل مع المواد المطبوعة والكتب.

- اقرأي لطفلك بصوت عالٍ عدة مرات في اليوم - حتى قبل أن يتمكن من نطق كلمته الأولى.
- عندما تقرأي لطفلك، استخدمي أصواتاً مختلفة لكل شخصية في القصة.
- شجعي طفلك على المشاركة الفعالة ودعيه يشير إلى الصور والكلمات وقومي بمساعدته في تقليب صفحات الكتاب.
- احرصي على وجود كتب لافتة للنظر - تحتوي على صور للأشياء والنباتات والحيوانات والأشخاص - في كل غرفة من غرف المنزل.
- تحدّثي مع أطفالك وشجّعيهم على التواصل، سواء عبر غرفة الطفل الرضيع أو طرح أسئلة على الطفل البالغ من العمر 4 سنوات.
- اسمحي لأطفالك بتصفح المجلات والصحف.
- لا تسري في جعل أطفالك يبدؤون بالتعرف على الحروف والكلمات والأرقام؛ فمع الاطلاع المستمر على الكتب والقراءة، سيطورون هذه المهارات بوتيرتهم الخاصة.
- دعي أطفالك يرونك عند القراءة لهم.



## 5 القراءة

يمكن أن تعزز قراءة الكتب حب القراءة لدى الأطفال

### القراءة مع الأطفال بلغات متنوعة

يمكنك القراءة والغناء وسرد القصص مع طفلك بأي لغة تشعرين بالراحة في التحدث بها.

ويساعدك استخدام لغة تشعرين بالراحة بها على التواصل بسهولة أكبر. ويجعل كذلك القراءة والغناء وسرد القصص أكثر متعة لك ولطفلك. ومع ذلك، سيتعلم طفلك أن الكلمات تتكون من حروف ومقاطع صوتية وأصوات مختلفة، وأنها عادةً ما ترتبط بالصور الموجودة على الصفحة.

وفي حال رغبتك في تعريف طفلك بلغة ثانية (مثال: اللغة الإنجليزية)، يمكنك البحث عن كتب ثنائية اللغة، أو يمكنك قراءة كتاب بصوت عالٍ بتلك اللغة، أو الاستماع إلى كتاب صوتي (يُسمع بصوت قارئ)، ثم التحدث عن القصة مع طفلك بأي لغة تشعرين بها بالراحة.

وتعدّ القراءة بصوت عالٍ نشاط قيّم يمكنه تعزيز نمو اللغة وغرس حب الكتب في قلوب الأطفال. فمن المفيد التعامل مع القراءة بصوت عالٍ بشكل منفصل عن الأنشطة الأخرى مثل سرد القصص والغناء وغناء القوافي، حيث أن لكل منها غرض فريد من نوعه في نمو الطفل. ويرد فيما يلي بعض النصائح للقراءة بصوت عالٍ حسب الفئات العمرية:

### الأطفال الرضع من حديثي الولادة حتى عمر 12 شهراً

- **النصيحة:** اختاري كتباً ذات صفحات صلبة تحتوي على صور ملونة ولافتة للنظر ونصوص بسيطة. وتفاعلي مع طفلك من خلال الإشارة إلى الصور وإصدار الأصوات المختلفة.
- **النشاط:** احلمي الكتاب قريباً من طفلك واستخدمي نغمات صوت مختلفة لجذب انتباهه.

### الأطفال الصغار في مرحلة الحبو والمشّي

من عمر السنة حتى عمر 3 سنوات

- **النصيحة:** اختاري كتباً تحتوي على عبارات متكررة وقوافي وشجعي التفاعل من خلال طرح أسئلة عن الصور.
- **النشاط:** أضيفي حركات أو أصوات تتناسب مع أحداث القصة لجعل القراءة أكثر متعة وتفاعلية.

### الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

من عمر 3 حتى عمر 5 سنوات

- **النصيحة:** اختاري قصصاً تحتوي على حيكات أكثر تعقيداً وشخصيات يمكن التعاطف معها. وناقشي القصة واطرحي أسئلة مفتوحة لتشجيع التفكير.
- **النشاط:** اسمحي لأطفالك بتوقع ما سيحدث بعد ذلك أو التعبير عن أجزاءهم المفضلة من القصة.

تعزز قراءة الكتب لطفلك منذ صغره نمو لغته، وتقوّي علاقتكما، وتشجّع على حبّ القراءة طوال حياته.

## 6 السلامة

الحفاظ على سلامة طفلك في جميع الأوقات

تعد البيئة الآمنة أمراً بالغ الأهمية لتمكين طفلك من استكشاف العالم من حوله من دون مخاطر. وستؤجّه القائمة المرجعية التالية إلى كيفية تكييف منزلك لجعله آمناً لمغامرات طفلك الصغير.

لا يحتاج الأطفال حديثي الولادة سوى الاستحمام بالإسفنجية حتى يسقط الحبل السري. وبشبه الاستحمام بالإسفنجية الاستحمام العادي، ولكن بدلاً من غمر طفلك في الماء، تنظفيه برفق باستخدام قطعة قماش

### القائمة المرجعية للتحقق من سلامة الطفل

- رَكِّي أجهزة كشف الدخان ومفاتيح الأمان وأغطية مقابس الكهرباء.
- تأكّدي من أن مياه صنابير الحمام ليست ساخنة للغاية بحيث لا يمكن لمسها.
- خزني المواد السامة والأدوية المنزلية بشكل آمن في خزانة صغيرة ذات رفوف يبلغ ارتفاعها 1.5 متر على الأقل ومزودة بأقفال تمنع الأطفال من فتحها.
- لا تتركي الأطفال بتاتاً بمفردهم في الحمام أو بالقرب من الماء... حتى القليل من الماء قد يكون خطيراً.
- رَكِّي زجاج أمان في النوافذ والأبواب أو ضعي فيلماً مقاوماً للكسر عليها. وألصقي ملصقات على الزجاج على مستوى عيون الأطفال.
- أغلقي النوافذ وأبعدي الكراسي والأدوات الأخرى عن النوافذ.
- تَبَيّ أجهزة التلفاز والأثاث الثقيل الآخر في الجدران أو على الأرض لمنع سقوطها على طفلك.
- رَكِّي بوابات أمان في أعلى السلالم وأسفلها وعلى مداخل الشرفات.
- خزني الأدوات الحادة بعيداً عن متناول أطفالك.
- احذري من الأغراض الصغيرة التي قد تسبب الاختناق أو التي قد يدخلها طفلك في أنفه أو أذنيه أو عينيه.
- احرصي على أن تكون السلاسل والحبال الخاصة بالستائر والستائر القصيرة أقل من 5 سم، أو لفيها حول مثبتات على ارتفاع لا يقل عن 1.6 متر عن الأرض.
- اعرضي أرقام الطوارئ وجهات الاتصال الخاصة بالسلامة على ثلاثتك أو احفظيها في هاتفك.
- امنعي حدوث صدمات كهربائية خطيرة من خلال إدخال سدادات بلاستيكية فارغة في المقابس لا يمكن إزالتها بالأيدي الصغيرة للأطفال.
- يجب أن تكون حمامات السباحة مسيجة و/أو مغطاة بشكل مناسب لمنع حوادث الغرق.
- استخدم حواجز مانعة للانزلاق في الحمام وتحت السجاد لمنع الانزلاق.
- استخدم أغطية لمقابض الموقد وركّبي وافي للموقد لمنع الحروق والتشغيل العرضي.
- تَبَيّ أغطية المراحيض بأقفال أمان لمنع مخاطر الوقوع أو السقوط.



قم بالسلح هنا للحصول على دليل كامل

QR Code is not working

## 6 السلامة

الحفاظ على سلامة طفلك في جميع الأوقات

في الوقت الذي تكون فيه البيئة المادية المحيطة بطفلك آمنة، يجب عليك كذلك التأكد من أنه دائماً تحت رقابة أنظارك أو أنظار شخص بالغ موثوق به.

ويتطلب اصطحاب الأطفال الرضع إلى الصحراء، لا سيما في أماكن مثل الإمارات العربية المتحدة، حيث تشكل الصحراء جزءاً لا يتجزأ من المناظر الطبيعية، عناية خاصة نظراً للظروف القاسية في هذه المنطقة.

وعلى الرغم من إمكانية زيارة الصحراء مع أي طفل رضيع، تتطلب الزيارة الالتزام بعدة قواعد وإرشادات مهمة يجب اتباعها لضمان سلامته وراحته:

1. تجنّب الحرارة العالية
2. ارتداء ملابس مناسبة
3. إحضار كمية كافية من الماء
4. حماية طفلك من الرمل والرياح
5. الانتباه لسلامتك وسلامة طفلك
6. اختيار أنشطة مناسبة للأطفال
7. استشارة طبيب الأطفال



تعدّ سلامة الطفل الرضع أمراً بالغ الأهمية - راقبي طفلك دائماً، واستخدمي معدات مناسبة لعمره، واحرصي على تأمين منزلك لطفلك لخلق بيئة آمنة تسمح له بالاستكشاف.

## 7 وقت الشاشة

قيمة التفاعل البشري لا تُضاهى!

في العصر الرقمي الحالي، أصبح وقت الشاشة جزءاً لا مفرّ منه من الحياة اليومية، حتى بالنسبة إلى الأطفال الصغار. وفي حين أن الشاشات قد تقدم محتوى تعليمياً وترفيهياً، يعدّ تحقيق التوازن أمراً مهماً.

ويوصي خبراء من جهات عالمية، على سبيل المثال، منظمة الصحة العالمية، والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، ووزارة الصحة الأسترالية بما يلي:

عدم تجاوز

عدم تجاوز

120 دقيقة

60 دقيقة

عدم استخدام  
الشاشةعند استخدام وقت  
الشاشة يومياً للأطفالعند استخدام وقت  
الشاشة يومياً للأطفالللأطفال الذين تقل  
أعمارهمالذين تتراوح أعمارهم بين  
5 و8 سنواتالذين تتراوح أعمارهم بين  
سنتين و5 سنوات

عن سنتين

## الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين إلى 4 سنوات

خلال هذه المرحلة من النمو، يتفاعل الأطفال مع والديهم وربما مع أشقائهم كذلك على الأجهزة. وهذا هو الوقت المثالي لتعزيز الروابط مع طفلكم وخلق تجارب مشتركة. وهذا الأمر لا يقتصر على السلامة بقدر ما يرتبط ببناء تجربة إيجابية على الإنترنت معاً، كأساس للسلوك المستقبلي. ومن المهم مناقشة أهمية الأمان على الإنترنت والأمور غير المناسبة لسماعها أو رؤيتها الأطفال الصغار، مع باقي أفراد المنزل بما في ذلك الأشقاء الأكبر سناً. ومع اقتراب نهاية هذه المرحلة، يمكن السماح للأطفال ببعض الاستقلالية واستكشاف المواقع الإلكترونية التي تختاروها لهم. ومع ذلك، يجب عدم ترك أي جهاز في غرفة نوم الطفل، إذ ثبت أن بعض المتطفلين على الإنترنت يمكنهم الوصول إلى أجهزة الأطفال بما في ذلك الكاميرا.



## 7 وقت الشاشة

قيمة التفاعل البشري لا تُضاهى!

### ما هي الخطوات التي يمكنك اتباعها كأم؟

- كوني على دراية بمدة تعرّض طفلك للشاشات وشاركه فيها. وتواصلي مع طفلك لفهم عاداته واهتماماته بشكل أفضل.
- ضعي حدوداً لمدة تعرّض الأطفال للشاشات. ويشمل ذلك تحديد وقت استخدام الشاشات يومياً ونوعية المحتوى الذي ينبغي أن يتعرض له الأطفال.
- كوني قدوة لهم وقلّي من تعرّضك للشاشات واقضي المزيد من الوقت في التفاعل مع أفراد الأسرة.
- يمكن استخدام برامج الرقابة الوالدية لإدارة الوقت الذي يقضيه طفلك على جهازه والمحتوى الذي يشاهده.
- تأكدي من أن طفلك يشاهد محتوى مفيداً. وللإطلاع على مزيد من المعلومات حول المحتوى المناسب لكلّ عمر، يُرجى زيارة: [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org)
- الإبلاغ عن المحتوى غير اللائق/غير القانوني. يجب الإبلاغ عن الجرائم الإلكترونية إلى النيابة العامة الاتحادية في الإمارات العربية المتحدة باستخدام تطبيق الهاتف المحمول "مجتمعي آمن".



يمكنك التقليل من وقت استخدام الشاشة لطفلك لتشجيع نموه الصحي، مع التركيز بدلاً من ذلك على اللعب التفاعلي والتجارب الواقعية التي تدعم نموه.

للإطلاع على مزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

[Child Online Protection Guide - ECA & Healthy Use of Technology Guidelines - ECA](#)



QR Code is not working



QR Code is not working

## 8 الذهاب للطبيب

حق عندما لا يكون طفلك مريضاً

منذ الولادة، يجب مراجعة الطبيب الأطفال بانتظام. وعند زيارته، سيحصل طفلك على التطعيمات اللازمة والفحوصات الصحية وفحوصات النمو. وشاركي أي مخاوف لديك بشأن رفاه طفلك مع طبيب الأطفال.

التطعيمات في مرحلة الطفولة المبكرة إلزامية في أبوظبي. وتحمي اللقاحات الأطفال من الأمراض الخطيرة التي قد تهدد حياتهم، على سبيل المثال، الحصبة وشلل الأطفال والتهاب السحايا. وهي وسيلة فعالة من حيث التكلفة لحماية الأطفال من الأمراض. وخضعت لاختبارات دقيقة وثبت أنها آمنة وفعالة. وتعترف منظمة الصحة العالمية والهيئات الصحية الوطنية، بما في ذلك السلطات الصحية في الإمارات، بها كوسيلة آمنة وفعالة لحماية الأطفال من الأمراض. ومن المهم ملاحظة غياب أي صلة بينها وبين التوحد أو غيره من اضطرابات النمو.

ويوصى بإجراء فحوصات منتظمة لنمو طفلك بشكل سنوي - أسألي طبيب الأطفال عن اتباع معيار "زيارة الطفل السليم" في أبوظبي خلال زيارتك الأولى.



QR Code is not working



## 8 الذهاب للطبيب

حتى عندما لا يكون طفلك مريضاً

### جدول التطعيمات حسب ما تفرضه حكومة الإمارات العربية المتحدة:

| بعد الولادة                                       | نهاية الشهر الثاني | نهاية الشهر الرابع | نهاية الشهر السادس | نهاية الشهر الثامن عشر | نهاية الشهر الثاني عشر | الصف الأول | الصف الثامن | الصف الحادي عشر |  |
|---------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------------|------------------------|------------|-------------|-----------------|--|
| الدرن                                             | ●                  |                    |                    |                        |                        |            |             |                 |  |
| الالتهاب الكبدي (ب)                               | ●                  |                    |                    |                        |                        |            |             |                 |  |
| السداسي                                           |                    | ●                  | ●                  |                        |                        |            |             |                 |  |
| روتا أحادي التكافؤ                                |                    | ●                  | ●                  |                        |                        |            |             |                 |  |
| النيموكوكال ١٣                                    |                    | ●                  | ●                  |                        |                        |            |             |                 |  |
| شلل الأطفال الفموي (ثنائي التكافؤ)                |                    |                    | ●                  |                        |                        |            |             |                 |  |
| التهاني الفيروسي                                  |                    |                    | ●                  | ●                      |                        |            |             |                 |  |
| الجدري للمائي                                     |                    |                    | ●                  | ●                      |                        |            |             |                 |  |
| الحماسي                                           |                    |                    |                    | ●                      |                        |            |             |                 |  |
| فيروس الورم الحليمي (تساعي التكافؤ) الجرعة الأولى |                    |                    |                    |                        |                        |            | ● (3 doses) |                 |  |
| التهاني البكتيري (كبار)                           |                    |                    |                    |                        |                        |            |             | ●               |  |
| لقاح الكوربات السحائية للفتن (رباعي التكافؤ)      |                    |                    |                    |                        |                        |            |             | ●               |  |

### مفاتيح الرموز

|                          |                                                                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التهاني البكتيري (كبار): | لقاح الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي (لعمر 7 سنوات فما فوق).                                                    |
| التهاني الفيروسي:        | لقاح الحصبة والتكافؤ والحصبة الألمانية.                                                                          |
| الحماسي:                 | لقاح الدفتيريا والكزاز والسعال الديكي (غير الخلوي)، اهيوموفيليس انفلونزا ب، فيروس شلل الأطفال.                   |
| الرباعي:                 | لقاح الدفتيريا والكزاز والسعال الديكي (غير الخلوي)، فيروس شلل الأطفال.                                           |
| السداسي:                 | لقاح الدفتيريا والكزاز والسعال الديكي (غير الخلوي)، اهيوموفيليس انفلونزا ب، التهاب الكبد (ب)، فيروس شلل الأطفال. |
| النيموكوكال 13:          | لقاح للكوربات الرئوية المرتبطة ثلاثي عشر التكافؤ.                                                                |
| روتا أحادي:              | لقاح فيروس الروتا أحادي التكافؤ.                                                                                 |

**أثناء تقييمات النمو،** سراقب الطبيب تطور طفلك من خلال طرح بعض الأسئلة البسيطة عليك والتحدث واللعب مع طفلك لمعرفة كيفية استجابته. وقد يُطلب منك تعبئة نموذج يحتوي على أسئلة حول نمو طفلك. واستناداً إلى إجاباتك، سيتمكن طبيب الأطفال من إخبارك بمدى تقدم طفلك و/ أو توجيهك في حال وجود أي أمر يدعو للقلق.



## 9 علامات الخطر

### عند الأطفال الرضع والأطفال الصغار

أثناء قيامك بمسؤوليات الأبوة والأمومة، من الضروري معرفة الحالات التي يجب أن تطلي فيها المساعدة الطبية العاجلة لطفلك. ويرد فيما يلي بعض الحالات الحرجة التي تتطلب اتخاذ إجراءات فورية لضمان سلامة طفلك ورفاهه.

### الحالات التي تستدعي الاتصال بالإسعاف



- **النعاس الشديد أو فقدان الاستجابة:** إذا كان طفلك يعاني من النعاس الشديد أو عدم استجابة أو لا يمكن إيقاظه، فمن الضروري استدعاء سيارة الإسعاف على الفور.
- **صعوبة في التنفس:** إذا كان طفلك يعاني صعوبة في التنفس، أو يظهر أنماط تنفس غير عادية، أو يتوقف عن التنفس، لا بد من طلب خدمات الطوارئ.
- **تغير لون البشرة:** تتطلب برودة اليدين أو القدمين، أو شحوب لون البشرة، أو ظهور بقع أو ميل لزرقة اللون عناية عاجلة.
- **النوبات:** إذا كان طفلك يعاني تشنجات أو انقلاب عيني للخلف، فهذا يشير إلى الحاجة إلى تدخل طبي فوري.
- **الطفح الجلدي:** قد يشير الطفح الجلدي الذي لا يختفي عند الضغط عليه ويصاحبه الحمى إلى حالات خطيرة مثل التهاب السحايا. وفي حالة ظهور هذه الأعراض، اتصلي بالإسعاف من دون أي تأخير.

### الحالات التي تستدعي التوجه إلى قسم الطوارئ



- **البكاء المستمر أو التهيج:** قد يشير البكاء المستمر أو غير المعتاد أو صعوبة تهدئة الطفل إلى مشكلة خطيرة.
- **علامات الجفاف:** يجب أن يستدعي انخفاض كمية البول، وخصوصاً قلة عدد الحفاضات المبللة، إلى زيارة قسم الطوارئ.
- **مواجهة صعوبات في تغذية الطفل:** إذا رفض طفلك تناول الطعام أو واجه صعوبات في إطعامه، يجب عرضه على قسم الطوارئ.
- **القيء:** يتطلب القيء المستمر أو الشديد أو المحتوي على دم، وخصوصاً القيء الأخضر، تقييماً فورياً.

### الحمى: الحالات التي تستدعي القلق من الإصابة بمرض خطير

يجب التوجه فوراً إلى المستشفى إذا كان طفلك يعاني الحمى:



- بالنسبة إلى الرضع الذين يبلغون من العمر شهرين، اصطحبهم إلى المستشفى على الفور.
- بالنسبة إلى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 23 و 36 شهراً، يجب مراجعة طبيب عام أو طبيب أسرة أو طبيب أطفال على الفور في الحالات التالية:
- التوجه فوراً إلى المستشفى إذا كانت درجة الحرارة أكثر من 40 درجة مئوية.
- إذا استمرت الحمى عند 39 درجة مئوية أو أكثر لأكثر من 3 أيام
- إذا استمرت الحمى عند 38 درجة مئوية أو أكثر لأكثر من 7 أيام
- بغض النظر عن درجة الحمى إذا كانت مصحوبة بطفح جلدي أو صعوبة في التنفس أو قيء أو تغير في مستوى الوعي

تذكّري أنه يمكن لاستجابتك السريعة لإحداث فرق كبير في ضمان صحة طفلك وسلامته. وثقي بحدسك ولا تترددي في طلب المساعدة عند الحاجة.

### أرقام الطوارئ في أبوظبي

| الدفاع المدني        | الإسعاف                     | الشرطة                           |
|----------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 997                  | 998                         | 999                              |
| هيئة الرعاية الأسرية | شركة صحة التابعة لبيور هيلث | مركز وزارة الداخلية لحماية الطفل |
| 800 444              | 800 50                      | 116 111                          |

## 10 إدارة السلوك

### السلوكيات الصعبة في السنوات المبكرة

في بعض الأحيان، قد يتصرف الرضع والأطفال الصغار بطرق قد يجدها الوالدين محبطة أو مقلقة، وهذا أمر طبيعي.

#### عندما يظهر طفلك سلوكيات صعبة، من المهم أن تتذكر ما يلي:

- عادةً ما يقف سبب وراء هذا السلوك، والسبب ليس لإثارة غضب الوالدين أو إزعاجهم عن قصد.
- لا تضرب الطفل أو تصرخي عليه بتأني - فالضرب والصراخ هما تعبيران عن فقدان الوالدين للسيطرة، ومن المرجح أن يؤديا إلى تعزيز السلوك الصعب بدلاً من تغييره.
- عند مواجهة سلوك صعب، هدي نفسك دائماً أولاً ثم تعاملي مع طفلك بصبر وعقلانية.

### يرد فيما يلي بعض السلوكيات الصعبة في مرحلة الطفولة المبكرة.

#### البكاء المفرط

تشمل أسباب البكاء المفرط التسنين، والألم، والوجع، والغثيان، وعدم الراحة في البطن، فضلاً عن الصداع. وبما أن الرضع الصغار لا يستطيعون التعبير بالكلام، تعدّ البكاء الوسيلة الوحيدة التي يمكنهم من خلالها التعبير عما يشعرون به.

وهديّ الطفل من خلال هزّه وعناقه والتحدث إليه بصوت لطيف. وتذكر أنه لا يمكن تدليل الطفل بشكل مفرط عندما تستجيب لبكائه بالحب والرعاية. وفي حال استمر البكاء المفرط، استشير طبيب الأطفال.

#### نوبات الغضب

تتمثل إحدى الجوانب المهمة للنمو في السنوات المبكرة في التحكم في العواطف. وعندما يغمر الأطفال مشاعرهم ولا يعرفون كيفية التعبير عنها بشكل صحيح، تظهر نوبات الغضب التي تُعتبر وسيلة الطفل للتعبير عن إحباطه من خلال الصراخ أو البكاء أو العدوان الجسدي أو اللفظي. وقد تتمثل في رداد فعل الطفل لعدم فهمه سبب رفض والديه، أو عدم فهمه سبب عدم تمكنه من الحصول على ما يريد بالطريقة التي يرغب بها.

يُستحسن ترك نوبة الغضب تمرّ من دون التدخل. ويجب عليك بطبيعة الحال التدخل إذا كان الطفل معرضاً لخطر إيذاء نفسه. وبمجرد انتهاء نوبة الغضب، عانقي طفلك وتحدثي إليه بهدوء وعقلانية. وأظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يحيط بهم والديهم داعمين عاطفياً ومتواجدين هم ينمون ليصبحوا أكثر قدرة على التحكم في مزاجهم ويتمتعون بكفاءة عاطفية طبيعية.

#### العناد

مع نمو الأطفال وتطورهم، يبدأون في تأكيد استقلاليتهم. وهذا يُقصد به في أغلب الأحيان تجاهلهم أو رفضهم للقواعد أو الطلبات التي تضعها الأم. لا تتصرفي فوراً تجاه السلوك المعاند، إلا إذا كان الطفل في خطر إلحاق الأذى بنفسه أو الآخرين. ولا تتفاعلي مع الطفل المعاند بالغضب أو نفاذ الصبر، على العكس حاولي قدر الإمكان تقديم ملاحظات إيجابية لطفلك عندما يتصرف بشكل جيد. فَيُعتبر السلوك المعاند واختبار الحدود جزءاً طبيعياً من نمو الطفل عندما يبدأ في استكشاف استقلاليتته.

وخلال مرحلة الحبو والمشي (من عمر السنة حتى عمر 3 سنوات تقريباً)، يبدأ الأطفال في فهم السلوكيات الفعالة في تلبية احتياجاتهم والتعبير عن رغباتهم. ومن خلال الاستجابة بهدوء واتساق وأخذ الوقت الكافي لفهم ما يحاول طفلك التعبير عنه، يمكنك مساعدته على اجتياز مرحلة الحبو والمشي هذه مع تعزيز شعوره بالأمان والثقة. ولا يقوي هذا النهج علاقتك بطفلك فحسب، بل يدعم كذلك نموه العاطفي والاجتماعي.

#### إيذاء/عض الآخرين

يمكن أن يمتد بعض الأطفال بمرحلة بعضون أو يؤذون فيها الآخرين، غالباً كرد فعل على مشاعر الإحباط أو فقدان القدرة على التحكم. وعادةً ما تثير تلك هذه السلوكيات رد فعل فوري من الشخص الذي تعرض للعض أو الأذى. بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر إيذاء النفس سلوكاً مثيراً للقلق قد يشير إلى نمو غير طبيعي للدماغ. وقد يحدث عض النفس وضرب الرأس لدى الأطفال المصابين بالتوحد أو الإعاقة الذهنية، ويجب التعامل مع هاتين الحالتين بحذر.

ويرد فيما يلي بعض الطرق التي يجب على الوالدين اتباعها في التعامل مع هذه الحالات:

- **الحفاظ على الهدوء:** التصرف بهدوء وعلى الفور عند حدوث العض.
- **وضع حدود:** القول بصراحة: "لا تعض" أو "العض مؤلم".
- **الاهتمام بالضحية:** التركيز على الطفل الذي تعرض للعض لإظهار أن العض لا يجلب الانتباه.
- **تعليم البدائل:** التشجيع على استخدام الكلمات أو الإيماءات للتعبير عن مشاعره.
- **تحديد المحفزات:** مراقبة العلامات مثل الجوع أو الإحباط والتعامل معها بشكل مناسب.
- **المراقبة عن كثب:** التدخل مبكراً إذا لاحظت أي علامات تحذيرية.
- **ثني السلوك الجيد:** إعطاء مكافأة للتفاعلات اللطيفة بالثناء.
- **استخدام التعزيز الإيجابي:** تعزيز السلوك غير الشامل للعض من خلال التشجيع.
- **العواقب المناسبة للعمر:** استخدام عواقب متسقة ومناسبة لعمر الطفل.
- **التحلي بالصبر:** التذكّر أن هذا السلوك غالباً ما يتحسن مع تطور مهارات التواصل لدى الطفل.



يمكن أن يحتاج الوالدان إلى استخدام استراتيجيات مختلفة مع الأطفال بحسب أعمارهم للتعامل مع السلوكيات الصعبة. بشكل عام، يحتاج الأطفال إلى الكثير من الفرص للعب، والتعلم، والتحدث، والتفاعل مع الأفكار، وفهم مشاعرهم "القوية" وكيفية التعامل معها. ويجب توعية الأطفال بالقواعد، وما هو مقبول وما هو غير مقبول، ويجب تطبيق هذه القواعد بشكل متنسق من جانب الوالدين وكذلك مقدمي الرعاية الآخرين. ولكن الأهم من ذلك، يحتاج الأطفال إلى الحب، والدعم، والتعاطف، والصبر.

يمكنك التقليل من وقت استخدام الشاشة لطفلك لتشجيع نموه الصحي، مع التركيز بدلاً من ذلك على اللعب التفاعلي والتجارب الواقعية التي تدعم نموه.



## رحلة نمو طفلك

تتمثل أهم مسؤولياتك كأحد الوالدين في فهم نمو طفلك ومراقبته خلال سنواته الأولى. ومن الضروري أن تتذكر أن تحقيق مراحل النمو قد يختلف من طفل لآخر، وغالباً ما يختلف بمقدار يزيد على شهر إلى شهرين أو ينقص عن ذلك. وبمراقبة نمو طفلك عن كثب، ستكون مستعداً بشكل تام لدعم نموه ورعايته. كما أن معرفة كيفية حدوث النمو الطبيعي للطفل تُبقيك على دراية بأي مخاوف قد تطرأ، والتي قد تتطلب استشارة أخصائي رعاية صحية.

### الأمر الأساسي أولاً: فحص الطفل حديث الولادة

منذ الولادة وحتى سن الثالثة، ستلاحظين الكثير من العلامات أو المراحل التي تدلّ على نمو طفلك بشكل جيد وكما هو متوقع. وتشمل هذه المراحل عندما يتمكن طفلك من رفع رأسه، أو التدحرج، أو اتخاذ خطواته الأولى، أو نطق كلمته الأولى. وتتكون الصفحات التالية من سبعة أجزاء، يمثل كل جزء منها مرحلة عمرية محورية في الحياة المبكرة لطفلك الصغير.



## من حديثي الولادة حتى عمر الشهر الأول



يعدّ الاحتضان والنوم والتغذية من الأنشطة المهمة في الأشهر القليلة الأولى. ينمو دماغ طفلك ويتطور عند اكتشافه للعالم من حوله لأول مرة من خلال الرؤية، والسمع، واللمس. ستتعلمين أنت وطفلك المزيد عن بعضكما البعض يومياً، ومع نمو طفلك، ستتعلمين المزيد عن احتياجاته وكيفية تلبيتها. ويرد فيما يلي بعض السلوكيات التي يجب الانتباه إليها في هذه المرحلة من نمو طفلك.

### مراقبة نمو طفلك

#### السلوكيات التي يظهرها الأطفال الرضع عادةً بنهاية الأسبوع الأول من حياتهم

- ☐ البقاء مستيقظين لفترات قصيرة من أجل التغذية
- ☐ التواصل البصري لفترات قصيرة مع الكبار عند حملهم
- ☐ البكاء عند الشعور بعدم الراحة
- ☐ الهدوء عند سماع صوت الكبار
- ☐ رفع الرأس لفترة قصيرة عند الاستلقاء على البطن وتحريكه إلى الجانب
- ☐ تحريك الذراعين والساقين بشكل متماثل وانعكاسي عند شعورهم بالمفاجأة
- ☐ إبقاء اليدين في قبضة
- ☐ النظر إليك
- ☐ تتبعك بأعينهم
- ☐ القيام بسلوكيات لتهدئة النفس، على سبيل المثال، وضع أيديهم على أفواههم



### ...وبحلول نهاية الشهر الأول

- ☐ النظر إليك
- ☐ تتبعك بأعينهم
- ☐ القيام بسلوكيات لتهدئة النفس، على سبيل المثال، وضع أيديهم على أفواههم
- ☐ الهدوء عند حملهم أو التحدث إليهم
- ☐ تحريك الذراعين والساقين معاً
- ☐ رفع الذقن عند وضعهم على البطن
- ☐ فتح الأصابع قليلاً عند وضعية الراحة
- ☐ النظر لفترة قصيرة إلى الأشياء
- ☐ الهدوء أو الاستجابة لصوتك
- ☐ إصدار أصوات قصيرة من الحروف المتحركة
- ☐ الانتباه للأصوات غير المتوقعة
- ☐ تمييز أنواع مختلفة من البكاء للتعبير عن الجوع أو التعب

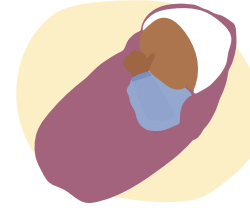


### تقديم الدعم لطفلك

- النظر في عيني طفلك: هذا أمر مهم لتكوين علاقة مع طفلك.
- الابتسامة لطفلك.
- اللعب مع طفلك حديث الولادة.
- منح طفلك وقت للاستلقاء على بطنه، والبدء بهذا النشاط لمدة دقيقة أو دقيقتين عدة مرات في اليوم.
- مراقبة طفلك دائماً أثناء هذا الوقت، والحرص على وضعه على ظهره عند النوم.
- محاولة تدليك الطفل.
- الحرص على التواصل الجسدي عبر ملامسة الجلد بالجلد، بحيث يساعد طفلك على التعرف على رائحتك وصوتك.
- التحدث إلى طفلك بصوت ناعم ومهدئ.

## شهران

التعبير من خلال الابتسامة، والغناء، والتواصل. في هذين الشهرين، يبدأ نمو حواس طفلك وقدراته الاجتماعية، حيث يبدأ في التعرف على الوجوه، وتتبع الأشياء، والاستجابة للأصوات، وخصوصاً صوتك. ويقوي كل تفاعل الروابط بينكما ويعزز تعلّمه. راقبي البدء في التعبير عن نفسه من خلال الابتسامات والأصوات والحركات. ويردّ فيما يلي بعض مراحل التطور التي يمكن الانتباه إليها في هذه المرحلة.



### مراقبة نمو طفلك

#### ما الذي يستطيع طفلك فعله عند عمر شهرين؟

- ☐ رفع الرأس عند الاستلقاء على البطن
- ☐ تحريك الذراعين والساقين معاً
- ☐ فتح اليدين لفترة قصيرة
- ☐ إصدار أصواتاً أخرى غير البكاء
- ☐ التفاعل مع الأصوات العالية
- ☐ الهدوء عند التحدث إليه أو حمله
- ☐ النظر إلى وجهك
- ☐ الشعور بالسعادة برؤيتك عند اقترابك منه
- ☐ الابتسامة عندما تتحدثين إليه أو تبسمين له
- ☐ مراقبتك أثناء تحركك
- ☐ النظر إلى لعبة لعدة ثوانٍ



### تقديم الدعم لطفلك

- اقضي وقتاً مع طفلك: جربي أنشطة القراءة وسرد القصص والتحدث والغناء. كما يساعد ممارسة هذه الأنشطة كل يوم طفلك على التعرف على الأصوات والكلمات، مما يطور مهارات اللغة والتواصل التي سيحتاجها طفلك عندما يصبح أكبر سناً.
- العبوا معاً: جربوا أنشطة بسيطة مثل التحدث، والقراءة، وغناء الأغاني مثل "حمامة نودي نودي"، ولعب ألعاب مثل الغميضة "بيكابو". ويرد فيما يلي رابطاً لمجموعة من الأغاني المستوحاة من الأغاني الإماراتية التقليدية.
- عندما تجعلين طفلك يتبع عينيك بنظره، فهذا يشجعه على تحريك رأسه، مما يقوي عضلات رقبة طفلك ويحسن قدرته على التحكم في رأسه.
- بناء وقت لاستلقاء طفلك على بطنه تدريجياً إلى 10-15 دقيقة عدة مرات في اليوم. ويقوي هذا الوقت عضلات رأس طفلك، وعنقه، وجزءه العلوي من جسمه. ويحتاج طفلك لهذه العضلات لرفع رأسه، والزحف، والقدرة على الوقوف بنفسه عندما يصبح أكبر سناً.



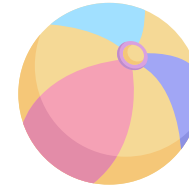
## 4-6 أشهر

الاستكشاف والنمو العاطفي والتفاعل المتزايد في هذه المرحلة، يتعلم طفلك بسرعة التواصل والعواطف، ويتعرف على الأصوات والوجوه المألوفة ويتفاعل معها بالابتسامات أو الضحك. ومن الناحية الجسدية، يكتسب القدرة على السيطرة على جسده ويثبت رأسه ويحاول الوصول إلى الأشياء ويتقلب ويجلس مع وجود دعم. ويستكشف أكثر باستخدام يديه ويُعبّر عن فضوله من خلال الغمغمة والتفاعل الجسدي مع الأشياء والأشخاص. وفيما يلي بعض مراحل النمو التي يجب الانتباه إليها في هذه المرحلة:

### مراقبة نمو طفلك

#### ماذا يستطيع طفلك أن يفعل في عمر 4 أشهر؟

- ☐ ينظر إليك ويتحرك أو يصدر أصواتاً لجذب انتباهك أو الحفاظ عليه
- ☐ يحافظ على ثبات رأسه دون دعم عندما تحمله
- ☐ يحمل لعبة عندما تضعها في يده
- ☐ يستخدم ذراعيه للتأرجح عندما يرى الألعاب
- ☐ يضع يده في فمه
- ☐ يدفع جسده لأعلى باستخدام مرفقيه/ ساعديه عندما يكون جالساً على بطنه
- ☐ إذا كان جائعاً، يفتح فمه عندما يرى الثدي أو الزجاجاة
- ☐ ينظر إلى يديه باهتمام
- ☐ يصدر أصواتاً مثل "أووووو" و"أهه" (أصوات تشبه هديل الحمام)
- ☐ يصدر أصواتاً عندما تتحدث إليه
- ☐ يدير رأسه نحو صوتك



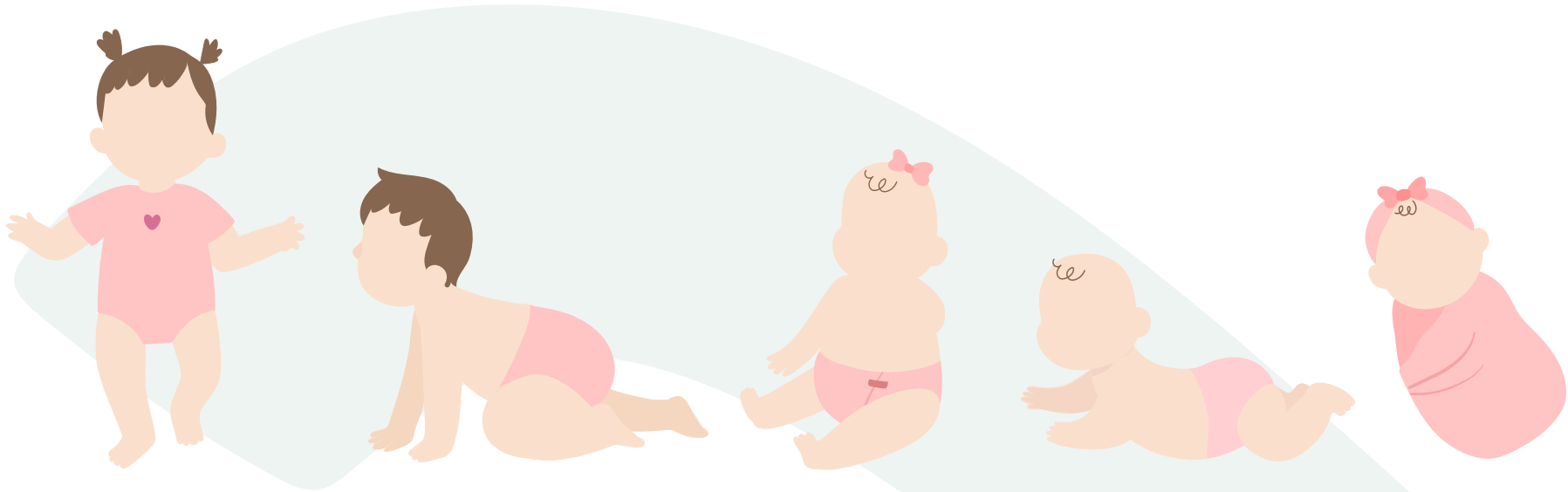
#### ماذا يستطيع طفلك أن يفعل في عمر 6 أشهر؟

- ☐ يتعرف على الأشخاص المألوفين
- ☐ يحب أن ينظر إلى نفسه في المرآة
- ☐ يضحك
- ☐ يتدحرج من وضع الاستلقاء على بطنه إلى وضع الاستلقاء على ظهره
- ☐ يدفع جسده لأعلى بذراعيه مستقيمتين عندما يكون مستلقياً على بطنه
- ☐ يتكأ على يديه لدعم نفسه أثناء الجلوس
- ☐ يضع الأشياء في فمه لاستكشافها
- ☐ يمد يده لالتقاط اللعبة التي يريد
- ☐ يغلق شفتيه ليظهر أنه لا يريد المزيد من الطعام
- ☐ يتناوب على إصدار الأصوات معك
- ☐ يخرج لسانه وينفخ
- ☐ يطلق صرخات طويلة حادة



## دعم طفلك

- تفاعلي مع طفلك بشكل إيجابي. واحرصي على إبداء الحماس وابتسمي وتحدثي إليه عندما يُصدر أصواتاً.
- تحدثي إلى طفلك وغي له.
- "اقرأي" لطفلك يومياً من خلال النظر إلى صور ملونة في المجلات أو الكتب والتحدث عنها. استجبي له عندما يغمغم و"يقرأ". وأشيري إلى أشياء جديدة لطفلك وسمّيها.
- اقضي وقتاً في احتضان طفلك وحمله.
- حددي وقت استخدامك للشاشات عندما تكونين مع طفلك.
- أشيري إلى أشياء جديدة لطفلك وسمّيها.
- تعلمي كيفية ملاحظة إشارات طفلك والاستجابة لها لمعرفة ما يشعر به وما يحتاجه.
- ضعي طفلك على بطنه عندما يكون مستيقظاً وضع الألعاب أمامه في مستوى نظره.
- أطعمي طفلك حليب الثدي أو الحليب الصناعي فقط خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.
- تعرّفي على وقت إحساس طفلك بالجوع من خلال البحث عن علامات مثل وضع يديه في فمه أو لف الرأس نحو الثدي/الزجاجة أو صفع/لعق الشفاه.
- ابחי عن العلامات التي تشير إلى أن طفلك يشعر بالشبع، مثل إغلاق فمه أو لف رأسه بعيداً عن الثدي/الزجاجة.
- احرصي على وضع روتين للنوم والرضاعة. وسيساعد هذا طفلك على البدء في تعلم ما الذي يرتقب حدوثه.



## 12 شهراً



يبدأ طفلك في عمر ١٢ شهراً بتعزيز حركته من خلال التدرج والزحف، وقد يخطو خطواته الأولى بتردد. قد تسمعه حتى ينطق بكلماته الأولى من خلال الغمغمة. كما يبدأ بالتفاعل كثيراً بشكل ذي معنى مع محيطه، ويُظهر فضولاً تجاه الأشياء، ويُعبر عن مجموعة أوسع من المشاعر. وتتمحور هذه المرحلة حول دعمه من خلال اللعب التفاعلي والتواصل لتعزيز نموه البدني والمعرفي. وفيما يلي بعض مراحل النمو التي يجب الانتباه إليها في هذه المرحلة.

### مراقبة نمو طفلك

#### ماذا يستطيع طفلك الصغير أن يفعل عندما يبلغ 12 شهراً؟

- ☐ يلعب معك ألعاباً مثل لعبة خبز الكيك (Pat-A-Cake)
- ☐ يدفع جسده لأعلى ليقف
- ☐ يمشي ممسكاً بالأثاث
- ☐ يشرب من كوب بدون غطاء بينما تمسكه له
- ☐ يلتقط أشياء بين الإبهام والسبابة، مثل قطع صغيرة من الطعام
- ☐ يضع شيئاً في حاوية، مثل لعبة في صندوق
- ☐ يبحث عن الأشياء التي يراك تخفيها، مثل لعبة تحت بطانية
- ☐ يلوح "وداعاً"
- ☐ ينادي أحد الوالدين قائلاً "ماما" أو "بابا" أو أي اسم خاص آخر
- ☐ يفهم كلمة "لا" (يتوقف لفترة وجيزة أو يتوقف عندما تقوها)

### دعم طفلك الصغير

- من المرجح أن يستمتع طفلك بالطعام الذي يُؤكل باليد، وهو مفيد أيضاً لتنمية مهاراته الحركية الدقيقة. تأكد من جلوس طفلك أثناء تناوله الطعام، فهذا قد يساعد على منع الاختناق.
- شجّع طفلك على التحرك والاستكشاف لتقوية عضلاته. وهذا أمر مهم للحركات الأكثر تعقيداً، مثل دفع الطفل جسمه لأعلى للوقوف والمشي.
- يمكنك تشجيع طفلك على الكلام وتحفيز خياله من خلال القراءة معاً ورواية القصص وغناء الأغاني وإلقاء الأنشطة التقليدية للأطفال. كما تساعد هذه الأنشطة طفلك على تعلم القراءة مع تقدمه في العمر.
- اقضي وقتاً في اللعب في الهواء الطلق لتمنح طفلك تجارب متنوعة - فهناك الكثير من الأشياء التي يمكنه رؤيتها وشمها وسماعها ولمسها. تذكر أن يكون الطفل في مأمن من الشمس.
- أعط طفلك ألعاباً تحفز الخيال والإبداع، مثل المكعبات والصناديق الكرتونية. ولعبكما مع بعضكما بعضاً يُشعر طفلك بالحب والأمان.
- استجبي لكلمات مثل "بابا" و"ماما" وغيرها. ويشجع هذا على الحوار وينمي مهارات التواصل لدى طفلك.
- ساعدي طفلك على فهم معنى الكلمات من خلال الدردشة أثناء قيامك بالأنشطة اليومية مثل الاستحمام أو تغيير الحفاضات.



## 15 شهراً

### دعم طفلك الصغير

- كوني بجانب طفلك الصغير، فوجودك بالقرب منه أثناء لعبه واستكشافه يمنحه الثقة لتجربة أشياء جديدة بمفرده.
- شجعي طفلك على اللعب مع الآخرين حتى يتعلم كيفية التواجد مع الأطفال الآخرين وتكوين صداقات والبدء في تطوير المهارات الاجتماعية مثل المشاركة والتناوب.
- شجعي طفلك على ممارسة المهارات اليومية مثل إطعام نفسه والشرب من الكوب وخلع القبعة.
- تحدثي مع طفلك الصغير من خلال تسمية الأشياء اليومية والتحدث عنها - أجزاء الجسم والألعاب والأغراض المنزلية مثل الملاعق أو الكراسي - لتطوير مهاراته اللغوية.
- أعط معي حديث طفلك الصغير من خلال الاستماع إليه والرد عليه.
- شجعي طفلك الصغير على الكلام وتحفيز خياله من خلال القراءة معاً ورواية القصص وغناء الأغاني وإلقاء الأناشيد التقليدية للأطفال.
- احرصي على أن يكون منزلك آمناً لدعم طفلك النشاط في الحركة دون أن يتعرض للأذى عندما يبدأ في المشي والجري.



تُركز هذه المرحلة الحيوية على تطور قدرات طفلك وتطور روابطه العاطفية. فهو يتقن المشي، ربما دون مساعدة، ويستمتع بألعاب أكثر تعقيداً مثل بناء الأبراج أو الكتابة أو الرسم العشوائيان. كما يُكوّن طفلك روابط أعمق، ويظهر المودة من خلال العناق والقبلات. ويتطور عاطفياً بشكل غني، بينما يختبر ويعبر عن مجموعة أوسع من المشاعر ويبدأ بالانخراط في اللعب الخيالي. وتهدف هذه المرحلة إلى دعم استقلاليتته مع توفير الطمأنينة بإظهار المحبة لتعزيز ثقته بنفسه وحب الاستطلاع لديه. وفيما يلي بعض الأمور التي يجب الانتباه إليها...

### مراقبة نمو طفلك الصغير

#### ماذا يستطيع طفلك الصغير أن يفعل عندما يبلغ 15 شهراً؟



- ☐ يمشي بضع خطوات بمفرده
- ☐ يستخدم أصابعه ليطعم نفسه بعض الطعام
- ☐ يحاول نطق كلمة أو كلمتين إلى جانب "ماما" أو "بابا"، مثل "كو" للكرة أو "كل" للكلب
- ☐ ينظر إلى شيء مأوف عندما تسميه
- ☐ يتبع التعليمات المغطاة بالإشارة والكلمات. على سبيل المثال، يعطيك لعبة عندما تمد يدك وتقول: "أعطي اللعبة".
- ☐ يشير لطلب شيء ما أو للحصول على المساعدة
- ☐ يقلد الأطفال الآخرين أثناء اللعب، مثل إخراج الألعاب من الصندوق عندما يفعل طفل آخر ذلك
- ☐ يعرض لك شيئاً يحبه
- ☐ يصفق عندما يكون متحمساً
- ☐ يعانق دمية محشوة أو لعبة أخرى
- ☐ يظهر لك المودة (يعانقك أو يحتضنك أو يقبلك)
- ☐ يحاول استخدام الأشياء بالطريقة الصحيحة، مثل الهاتف أو الكوب أو الكتاب
- ☐ يعمل على رص ما لا يقل عن شيئين صغيرين، مثل المكعبات



## 18-24 شهراً

بينما يستكشف طفلك العالم من حوله، يتقبل مشاعر جديدة مثل الحماس والإحباط، مما قد يؤدي إلى نوبات غضب أثناء تعلمه التأقلم. ويتجلى استقلاله المتزايد بوضوح عندما يبدأ بتناول الطعام بنفسه والمساعدة في ارتداء ملابسه. وخلال هذه الفترة، يتعلم بسرعة ويستخدم كلمات جديدة يومياً ويستمتع باللعب الخيالي، مما يساعد على تنمية خياله وفهمه العاطفي. وفيما يلي بعض مراحل النمو الأساسية التي يجب الانتباه إليها في هذه المرحلة.



## مراقبة نمو طفلك الصغير

## ماذا يستطيع طفلك الصغير أن يفعل عندما يبلغ 18 شهراً؟

- ☐ يتبعد عنك، لكنه يبدو وكأنه يتأكد من وجودك بالقرب منه
- ☐ يشير ليريك شيئاً مثيراً للاهتمام
- ☐ يمد يديه لك لتغسلهما
- ☐ ينظر إلى بضع صفحات في كتاب معك
- ☐ يساعدك في ارتداء ملابسه عن طريق دفع ذراعه من خلال الكم أو رفع قدمه
- ☐ يحاول أن يقول ثلاث كلمات أو أكثر إلى جانب "ماما" أو "بابا"
- ☐ يتبع تعليمات مكونة من خطوة واحدة دون أي إيماءات، مثل إعطائك لعبة عندما تقول "أعطني إياها".
- ☐ يقلدك أثناء قيامك بالأعمال المنزلية، مثل الكنس بالكنسة.
- ☐ يلعب بالألعاب بطريقة بسيطة، مثل دفع سيارة لعبة
- ☐ يمتشي دون التمسك بأي شخص أو أي شيء
- ☐ يكتب أو يرسم بطريقة عشوائية
- ☐ يشرب من كوب بدون غطاء وقد يسكب أحياناً القليل من السائل الموجود فيه
- ☐ يطعم نفسه بأصابعه
- ☐ يحاول استخدام الملعقة
- ☐ يصعد على الأريكة أو الكرسي وينزل منهما دون مساعدة

## ماذا يستطيع طفلك أن يفعل في عمر 24 شهراً؟

- ☐ يلاحظ عندما يشعر الآخرون بالأذى أو الانزعاج، مثل التوقف أو الشعور بالحزن عندما يبكي شخص ما.
- ☐ ينظر إلى وجهك ليرى كيف يتصرف في موقف جديد.
- ☐ يشير إلى أشياء في كتاب عندما تطرح سؤالاً، مثل "أين الدب؟"
- ☐ يقول كلمتين على الأقل معاً، مثل "مزيد من الحليب".
- ☐ يشير إلى جزئين من الجسم على الأقل عندما تطلب منه أن يُظهرها لك.
- ☐ يستخدم المزيد من الإيماءات أكثر من مجرد التلويح والإشارة، مثل إعطاء قبلة من بعيد أو الإيماء بالوافقة.
- ☐ يحمل شيئاً ما في يد واحدة بينما يستخدم اليد الأخرى؛ على سبيل المثال، حمل وعاء وإزالة الغطاء عنه.
- ☐ يحاول استخدام المفاتيح أو المقابض أو الأزرار الموجودة في لعبة ما.
- ☐ يلعب بأكثر من لعبة في نفس الوقت، مثل وضع طعام لعبة على طبق لعبة.
- ☐ يركل الكرة.
- ☐ يركض.
- ☐ يصعد (ولا يتسلق) بضع درجات بمساعدة أو بدونها.
- ☐ يأكل بالملعقة.



## 30-36 شهراً



في هذه المرحلة العمرية، يُعبر طفلك عن مشاعر معقدة، مثل الإحباط والتعاطف، وذلك غالباً من خلال نوبات الغضب أو المودة. ويزدهر تواصله مع تشكيل الجمل ومشاركته في رواية القصص. ويُعزز اللعب الإبداع والتعلم، إذ إنه يركز على التفاعل الجماعي والاستقلالية. ومن الناحية الجسدية، يركض ويتسلّق ويبدأ في القيام بأعمال منزلية بسيطة، مما يُعزز ثقته بنفسه. وتظل السلامة في المنزل أمراً بالغ الأهمية لدعم روح المغامرة لديه. وفيما يلي بعض الأمور التي يجب الانتباه إليها...

### مراقبة نمو طفلك الصغير

#### ماذا يستطيع طفلك الصغير أن يفعل في عمر 30-36 شهراً؟

- ☐ يهدأ في غضون 10 دقائق بعد تركه، كما هي الحال عند توصيله إلى مركز رعاية الأطفال.
- ☐ يلاحظ وجود أطفال آخرين وينضم إليهم للعب معهم.
- ☐ يتحدث إليك باستخدام محادثة متبادلة تتألف من جملتين على الأقل.
- ☐ يطرح أسئلة "من" و"ماذا" و"أين" و"لماذا".
- ☐ يصف الفعل الذي يحدث في الصورة أو الكتاب.
- ☐ يقول اسمه الأول عندما يُطلب منه ذلك.
- ☐ يتحدث بشكل جيد بما يكفي ليتمكن الآخرون من فهمه، في معظم الأوقات.
- ☐ يرسم دائرة عندما توضح له كيفية ذلك.
- ☐ يتجنب لمس الأشياء الساخنة عندما تحذره.
- ☐ يربط العناصر معاً، مثل الحرز الكبير.
- ☐ يرتدي بعض الملابس بمفرده، مثل السترة.
- ☐ يستخدم الشوكة.



### دعم طفلك الصغير

- ساعدي طفلك الصغير على تعلم كيفية نطق الكلمات، حتى لو لم يستطع نطقها بوضوح. على سبيل المثال، إذا قال طفلك "مو"، تحدثي إليه قائلة "هل ترغب في المزيد من الموز".
- راقبي طفلك عن كثب خلال أوقات اللعب. يلعب الأطفال في هذا العمر إلى جانب بعضهم البعض، لكنهم لا يعرفون كيفية المشاركة وحل المشكلات، لذا احرصي على تعليم طفلك كيفية التعامل مع الخلافات بمساعدته على المشاركة والتناوب واستخدام الكلمات كلما أمكن.
- اطلبي من طفلك الصغير أن يساعدك في الاستعداد لوقت تناول الطعام، وذلك من خلال السماح له بحمل الأشياء إلى الطاولة، مثل الأكواب البلاستيكية أو المناديل.
- أعط طفلك الكرات ليركلها ويدرجها ويرميها.
- أعط طفلك ألعاباً تعلمه كيفية التصرف وكيفية حل المشكلات.
- دعي طفلك يلعب بارتداء ملابس الكبار، مثل الأحذية والقبعات والقمصان.
- اسمحي لطفلك بتناول القدر الذي يريده من الطعام في كل وجبة.
- احرصي على اتباع روتين ثابت للنوم والتغذية.
- استشري طبيب طفلك أو معلميه أو كليهما حول تدريب طفلك على استخدام المراض لمعرفة ما إذا كان مستعداً للبدء في التدريب على استخدامه. ولا يستطيع معظم الأطفال التدريب على استخدام المراض حتى عمر سنتين أو ثلاث سنوات.
- استخدم كلمات إيجابية عندما يُحسِن طفلك الصغير تقديم المساعدة. ودعه يساعد في الأعمال المنزلية البسيطة، مثل وضع الألعاب أو الغسيل في السلة.
- العبي مع طفلك الصغير في الخارج.
- دعي طفلك يُبدع معك في مشاريع فنية بسيطة. وأعط طفلك أقلام تلوين أو ضع بعض الألوان التي يمكن استخدامها على الأصابع على ورقة، ودعيه يستكشفها بتوزيعها ورسم نقاط عليها. وعلقها على الحائط أو الثلاجة ليتمكن طفلك من رؤيتها.



## ملحق

### دعم طفلك الصغير

- أعطِ طفلك الفرصة للعب مع الآخرين.
- اقضي وقتاً في اللعب في الهواء الطلق، فعندما يخرج طفلك معك، يُتاح له استكشاف العالم واختبار مهاراته البدنية المتنامية.
- شجعي المهارات اليومية مثل استخدام اللعقة وارتداء الأحذية.
- أعطِ معني حديث طفلك الصغير من خلال الاستماع إليه والرد عليه. إذا قال طفلك "حليب ماما"، يمكنكِ الرد قائلةً "هل تريد أن تحضر لك ماما بعض الحليب؟"
- اقرأ لطفلك الصغير لتشجعه على الكلام وتحفيز خياله من خلال القراءة معاً ورواية القصص وغناء الأغاني وإلقاء الأناشيد التقليدية للأطفال.
- اطبّخي مع طفلك الصغير لزيادة اهتمامه بالطعام الصحي وتعلم كلمات جديدة وابدأ بالتعرف على مفاهيم رياضية مثل "نصف" أو "ملعقة صغيرة واحدة" أو "30 دقيقة". ويمكنك تعليم طفلك أنشطة طبخ بسيطة، مثل عجن العجينة لعمل الرقاق ودهن طبقة رقيقة من العسل أو الجبن.



## مزيد من التفاصيل

تتمثل أهم مسؤولياتك كأحد الوالدين في فهم نمو طفلك ومراقبته خلال سنواته الأولى. ومن الضروري أن تتذكر أن تحقيق مراحل النمو قد يختلف من طفل لآخر، وغالباً ما يختلف بمقدار يزيد على شهر إلى شهرين أو ينقص عن ذلك. وبمراقبة نمو طفلك عن كثب، ستكون مستعداً بشكل تام لدعم نموه ورعايته. كما أن معرفة كيفية حدوث النمو الطبيعي للطفل تُبقيك على دراية بأي مخاوف قد تطرأ، والتي قد تتطلب استشارة أخصائي رعاية صحية.

### كتب للوالدين الجديدين:

1. **What to Expect the First Year** (ماذا تتوقع في السنة الأولى) من تأليف هايدي موركوف
2. دليل شامل يغطي السنة الأولى من حياة الطفل، بدايةً من روتين التغذية والنوم ووصولاً إلى مراحل النمو الأساسية.
3. **The Happiest Baby on the Block** (أسعد طفل في الجي) من تأليف هاري كارب
4. يقدم تقنيات لإسكات الأطفال وتهديئتهم، وهي مفيدة بشكل خاص لوالدي الأطفال حديثي الولادة.
5. **Bringing Up Bébé** (تربية الطفل) من تأليف باميلا دراكرمان
6. يقدم وجهة نظر فريدة حول الأبوة والأمومة استناداً إلى تجربة المؤلفة في تربية الأطفال في فرنسا، مع التركيز على أهمية الحدود والروتين.
7. **Healthy Sleep Habits, Happy Child** (عادات النوم الصحية من أجل سعادة طفلك) من تأليف مارك فايسبلوث
8. من الضروري أن يقرأ الآباء والأمهات الذين يواجهون صعوبة في تدريب الأطفال على النوم هذا الكتاب، إذ أنه يقدم استراتيجيات لمساعدة الأطفال على النوم طوال الليل.

### مقالات ومدونات:

1. [www.aap.org](http://www.aap.org)  
**الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)**  
توفر الأكاديمية موارد قائمة على الأدلة حول مجموعة واسعة من المواضيع بدايةً من رعاية الأطفال ووصولاً إلى نصائح الأبوة والأمومة.
2. [www.babycenter.com](http://www.babycenter.com)  
**بيبي سنتر (BabyCenter)**  
يقدم نصائح عملية حول الحمل ورعاية الأطفال حديثي الولادة وتنمية الطفولة المبكرة.
3. [www.thebump.com](http://www.thebump.com)  
**ذا بومب (The Bump)**  
مصدر موثوق للآباء والأمهات الذين يتعاملون مع السنوات الأولى من حياة الطفل، ويغطي كل شيء بدايةً من الآراء والتعليقات حول أدوات الأطفال وحتى مراحل النمو الأساسية.

### مواقع الويب الخاصة باحتياجات الأبوة والأمومة المتخصصة:

#### مواقع إلكترونية خاصة

1. [www.llli.org](http://www.llli.org)  
**La Leche League**  
يقدم الدعم والمعلومات حول الرضاعة الطبيعية للأمهات الجدييدات.
2. [www.parentingscience.com](http://www.parentingscience.com)  
**Parenting Science**  
يقدم أبحاثاً ونصائح قائمة على الأدلة حول مختلف جوانب التربية، من الانضباط إلى نمو الطفل.

إذا كنت أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية لطفل يعاني من تأخر في النمو أو إعاقة، فسيُساعدك هذا الدليل على الوصول إلى المعلومات والموارد الأساسية. ويُعد التدخل في مرحلة الطفولة المبكرة أمراً أساسياً لدعم نمو طفلك خلال السنوات باللغة الأهمية، وتحسين إمكاناته والنتائج التي يحققها على المدى الطويل. يُرجى مراجعة هذا الدليل للاطلاع على مزيد من المعلومات عن الخدمات المتاحة في أبوظبي للأطفال الذين يعانون من تأخر في النمو أو إعاقة.



QR Code is  
not working



هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority

**تابعنا**

هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة 

Abudhabi\_ECA@ 

هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة 

Abudhabi\_eca 