

التعرف على طفلك الرضيع

من الولادة حتى 6 أشهر



كاليفورنيا

الطفل

حملة
السلوك

معلومات عن طفلك الرضيع

اسم الطفل

تاريخ الميلاد

الوقت

محل الميلاد

الوزن

الطول

لون العينين والشعر

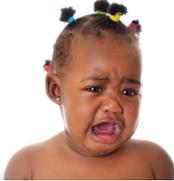
ملاحظات شخصية:

ضعي صورة
طفلك هنا
(مقاس 5,2 × 5,3 بوصة)

كاليفورنيا الطفل

حملة السلوك

إن من أمتع الأوقات وقت يأتي مولد جديد!
يمكنك عن طريق التعرف على سلوك الطفل الوليد فهم احتياجات هذا
الطفل الصغير. سيجيب هذا الكتيب عن الأسئلة أو الإستفسارات التي
قد تكون لديك حول نوم الطفل أو إشاراتته أو بكائه.



البكاء

يبكي الأطفال الرُّضَّع
لأسباب كثيرة، وليس
فقط عند الجوع.
تعرفي على أسباب
أخرى لبكاء الأطفال
الرُّضَّع وكيف تهدئين
طفلك الرضيع حين
يبكي.

صفحة 15



الإشارات

هل تجدين صعوبة
في معرفة ما الذي
يحتاجه طفلك
الرضيع؟
تعلمي كيف
بتواصل طفلك الرضيع
معك.

صفحة 9



النوم

قد يكون الاستيقاظ
أثناء الليل شاقًا.
الأطفال الرُّضَّع ينامون
بنمط يختلف عن
الكبار.
تعرف على نمط
نوم الأطفال الرُّضَّع.

صفحة 3



سيستيقظ طفلك الرضيع
مرارًا. إن معدتها صغيرة للغاية
بحيث أنها تحتاج لأن تأكل مرارًا.

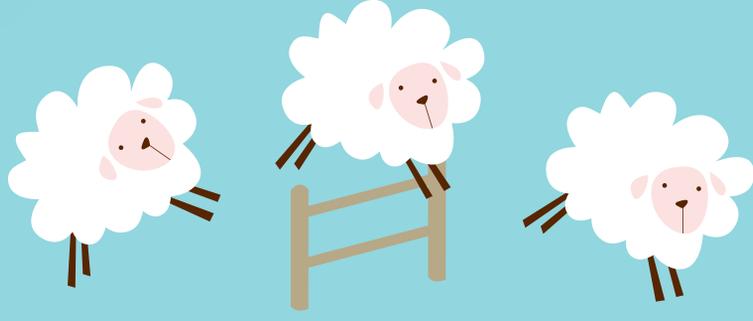
النوم

الصحي

للمولود



قد يكون الاستيقاظ أثناء الليل شاقاً
على الوالدين الجديدين. معرفة ما يمكن
توقعه سيساعدك على الشعور
براحة وثقة أكثر.



نوم طفلك الرضيع ما يمكن أن تتوقعينه

استيقاظ الأطفال الرُّضع أثناء الليل أمر متوقع. الاستيقاظ أثناء الليل ضروري للمحافظة على صحة طفلك الصغير. يحتاج الأطفال الرُّضع أن يستيقظوا من أجل الغذاء، ومن أجل الشعور بالراحة ومن أجل سلامتهم. ينصح الأطباء بوضع الأطفال الرُّضع على ظهورهم عند الخلود إلى النوم.



أنماط النوم لدى الطفل الرضيع

يحتاج بعض الأطفال الرُّضع فسطاً من النوم أكثر من البعض الآخر. كلما كبر طفلك الصغير. كلما تغير نمط نومه حتى يصبح لتنبؤ به أسهل. وفيما يلي ما يمكن أن تتوقعينه:

من 6 إلى 8 أسابيع

قد ينام طفلك الصغير مدة أطول أثناء الليل لأنه يظل مستيقظاً لفترات أطول أثناء النهار. يظل الاستيقاظ أثناء الليل أمراً طبيعياً وصحياً.

حوالي 3 شهور

سينام طفلك الصغير فترات أطول أثناء الليل. وسيستيقظ مرات أقل أثناء النهار.

حوالي 6 شهور

قد ينام طفلك الصغير مدة تصل إلى 6 ساعات في المرة الواحدة.

من الولادة حتى 6 أسابيع

أثناء الأسابيع الستة الأولى. لا يمكن التنبؤ بنمط نوم طفلك. فهو لا يزال في مرحلة التأقلم على العالم الجديد من حوله.

ينام الأطفال حديثو الولادة بضعة ساعات فقط في المرة الواحدة وسيستيقظون مراراً خلال الليل والنهار. هذا أمر طبيعي وصحي بالنسبة إليهم.

قد يأتي على الأطفال الرُّضع أوقات يستيقظون فيها بمعدل أكبر نتيجة لطفرة نمو أو مرض أو تغيير في الروتين المعتاد.





نوعان من النوم عند الأطفال الرُّضّع

يحتاج طفلك الرضيع أن يقضي فترات في النوم الخفيف وأخرى في النوم العميق على حد سواء. كلا النوعين من النوم ضروريان من أجل صحة طفلك الرضيع.

النوم العميق

يحتاج الطفل الرضيع إلى النوم العميق ليرتاح مخه.

أثناء النوم العميق تكون حالة الطفل الرضيع كالتالي:

- لا يتحرك كثيرًا
- تكون ذراعاها ورجلاه مرتخييتي ولينتين
- يكون تنفسه منتظمًا وثابتًا
- يقوم بحركات مَصّ
- لا يستيقظ بسهولة



النوم الخفيف

يحتاج الطفل الرضيع إلى النوم الخفيف لينمو مخه ويتطور. يحلم الأطفال أثناء النوم الخفيف. الأحلام أمر صحي لهم.

أثناء النوم الخفيف تكون حالة الطفل الرضيع كالتالي:

- يغير مواضعه ويصدر أصواتًا
- ترتعش عيناه أو يفتحهما ويغلقهما بسرعة
- يمر بفترات تنفس سريع وتنفس بطيء
- يحلم
- يستيقظ بسهولة

يخلد الأطفال حديثو الولادة إلى النوم في حالة النوم الخفيف. وقد يستيقظ بعضهم بسهولة إذا وضعتهم للرقود في حالة النوم الخفيف. انتظري علامات النوم العميق قبل وضع طفلك الصغير للرقود.

نصائح للآباء والأمهات الذي يغالبون النعاس

على الآباء والأمهات الجدد أن يتوقعوا الحصول على قسط أقل من النوم. لمدة عدة شهور سيكون أكثر نومك في حدود فترات تمتد من 2 إلى 3 ساعات. ربما لن تجعل هذه النصائح أطفالك ينامون خلال الليل. ولكنها قد تساعدك أنت في الحصول على بضع دقائق إضافية من النوم. الاستيقاظ أثناء الليل ضروري من أجل صحة طفلك الرضيع.

اجعل طفلك الصغير قريباً منك أثناء الليل

يوصي الأطباء بأن تضع سرير طفلك الصغير أو مهده في نفس الغرفة معك خلال الشهور الأولى. هكذا حين يستيقظ طفلك ويحتاج شيئاً فلن تذهبي بعيداً للوصول إليه.



1

حافظي على الضوء خافتاً

الحفاظ على الضوء الخافت أثناء إرضاع الطفل أو جثثته أو تغيير حفاظته خلال الليل سيساعدك على العودة السريعة إلى النوم. لكن يجب ألا يكون الضوء خافتاً إذا كنت تفعلين شيئاً يحتاج إلى انتباهك التام. مثل إعطاء الدواء.



2

نامي حين ينام طفلك الرضيع

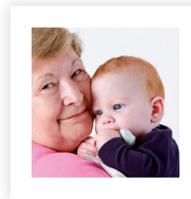
رغم أن ذلك قد يبدو مستحيلًا. لكن حاولي أن تنامي حين ينام طفلك الرضيع. حتى لو كانت 90 دقيقة من النوم يمكن أن تساعدك على الشعور بدرجة أكبر من الراحة.



3

اطلبي المساعدة

قد تكون رعاية طفلك الصغير عملاً شاقاً. اطلبي من الأقارب والأصدقاء أن يعينوك في البيت.



4



ستصنع أنت وطفلك الصغير

لغتكما الخاصة بكما.

إشارات

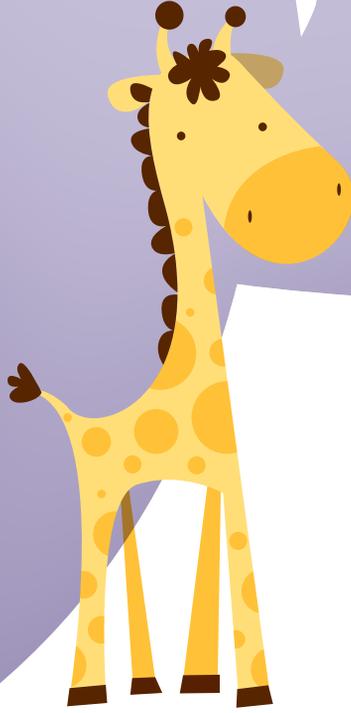
الطفل الرضيع



يستخدم الأطفال الرضع أجسامهم
ويصدرون أصواتاً ليعلم ذووهم متى
يحتاجون الغذاء أو التعلم أو اللعب أو الراحة.
تسمى هذه إشارات.

فهمهم

إشارات طفلك الرضيع



- 1** يولد الأطفال بالقدرة على التواصل. ويستخدمون الإشارات لإشعار والديهم بما يحتاجونه.
- 2** لا يزال الأطفال حديثو الولادة يتعلمون كيفية التحكم في أجسادهم. في بعض الأحيان تصبح إشاراتهم صعبة الفهم. ستساعدك مشاهدة طفلك الرضيع على معرفة ما تحتاج إليه.
- 3** مع التجربة، ستتحسن قدرة طفلك الصغير على إعطائك الإشارات وستصبحين أنت أفضل في الاستجابة لها.
- 4** بالاستجابة السريعة إلى إشارات طفلك الرضيع، ستتعلم أن تتواصل مع بعضكما البعض. ستحاول هي تنمية الثقة في أن عالمها سالم وآمن.

حين يكون طفلك الرضيع جائعًا

يجب أن يتلقى الأطفال حديثو الولادة الغذاء مرارًا لأن معدتهم صغيرة جدًا. بالمقارنة بالأطفال الرضع الأكبر منهم، فإن احتمال أن يكون الأطفال حديثو الولادة جائعين عند بكائهم أكبر. مراقبة إشارات الجوع والاستجابة لها قد يساعد على تجنب بعض البكاء.



إشارات الشبع

حين يكون طفلك الرضيع شبعانًا
يمكن أن يفعل ما يلي:

- يمص الحليب ببطء أو يكف عن المص
- يرخي يديه وذراعيه
- يصرف وجهه عن حلمة الصدر
- يدفع نفسه بعيدًا
- يستغرق في النوم

إشارات الجوع

حين يكون طفلك الرضيع جائعًا
يمكن أن يفعل ما يلي:

- يبقي على يده قريبة من فمه
- ثني الذراعين والرجلين
- يصدر أصوات مَصّ
- يشد شفثيه
- يبحث عن حلمة الصدر



أريد أن أكون قريباً منك

مع نمو طفلك وتطوره، سيكون أسهل عليك أن تعلمي إن كان جاهزاً للتفاعل أو التعلم أو اللعب.

فمن الممكن:

- أن يكون وجهه وجسده مسترخياً
- أن يتابع صوتك ووجهك
- أن يمد يده إليك
- أن يحدق في وجهك
- أن يرفع رأسه



أريد شيئاً من التغيير

يشكل التعلم عملاً شاقاً على الأطفال الرضع وقد يشعرون بالتعب سريعاً. سيظهر طفلك الرضيع علامات تدل على أنه بحاجة لشيء ما من التغيير.

فمن الممكن:

- أن يحول نظره بعيداً، أو أن يعرض بوجهه، أو يحني ظهره
- أن يعبس أو أن تدل نظرة عينيه على أنه غير منتبه
- أن يثبت اليدين أو الذراعين أو الرجلين
- أن يتثائب أو يستغرق في النوم

الاستجابة السريعة للإشارات قبل أن يبدأ طفلك الرضيع في الاضطراب قد تساعد طفلك على تقليل البكاء.

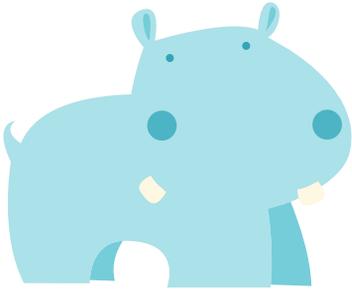


ماذا أفعل إذا كان طفلي الرضيع يحتاج تعديل شيئاً ما ليصبح مختلفاً؟



حين تعطيك طفلتك الرضیعة إشارات تدل على أنها مرتبكة.
امنحها فسحة راحة من العالم الذي حولها:

- حوليها بعيداً أو أوقف النشاط
ثم ضمها قريباً إلى جسدك.
- غيري البيئة حولها. الناس
والضجيج يمكن أن يرهق الأطفال الرضع
كثيراً. أبعدبها عن الضجيج وانتظري حتى
تكون جاهزة للتفاعل مرة أخرى.
- ضعها ترقد لتنام القيلولة إذا كانت
متعبة. فترة السكينة مفيدة لكما
أنتما الاثنین!
- عرفي إختوها بإشارات الطفل الرضيع.
بیني لهم كيف يقوم الطفل الرضيع
بإشعارهم بأنه يحتاج إلى الراحة.



قد يكون الأطفال حديثو الولادة حساسين
لم يجري داخل جسمهم. قد يصبح بعض
الأطفال الرضع مضطربين بعد التغذية
مباشرة. كوني حلیمة. فرما كان الطفل
بحاجة إلى التجشؤ أو إخراج الغازات أو
التغوط.



رغم أن سماع طفل صغير يبكي يسبب ضيقًا،
فالبكاء أمر طبيعي لكل الأطفال الرُّضع. وهي طريقة
للتواصل معك.

البكاء



يبكي الأطفال الرُّضَّع لأسباب كثيرة.
وليس فقط عند الجوع.

دموع

الطفل الرضيع



قد يكون البكاء مصدر ضيق شديد للوالدين الجديدين، لكن البكاء أمر عادي. وهو وسيلة هامة يستخدمها الأطفال الرضع للإشعار باحتياجاتهم. مع نمو طفلك الرضيع، ستتحسن قدراتها على إشعارك بما تحتاجه. ومع تحسن قدرتك على فهم احتياجات طفلك والاستجابة لها، سيصير بكاءها أقل.



عن طريق البكاء، قد يكون طفلك الرضيع يخبرك بما يلي...

أريد شيئاً من التغيير
أريد بعض الوقت الهادئ
أري تغيير حفاظتي
أريد أن أكون قريباً منك
أشعر بالدفء الزائد أو البرد الزائد
أريد أن أجتشأ
قد أكون مريضاً
أنا جائع
أنا خائف
أنا متعب





خطوات لتهدئة

طفلك الرضيع الذي يبكي

يستخدم الأطفال الرُّضع البكاء للإشعار بأشياء كثيرة متنوعة. فهم يستخدمون البكاء لإشعارك بأنهم يحتاجون للمساعدة. حين يبكي طفلك الرضيع:

1 حاولي أن تعرفي سبب البكاء

على سبيل المثال، هل هي:

- متعبة؟
- بحاجة لتغيير الحفاضة؟
- تشعر بالدفع الزائد أو البرد الزائد؟
- جائعة؟
- مرتبكة؟
- غير مرتاحة؟

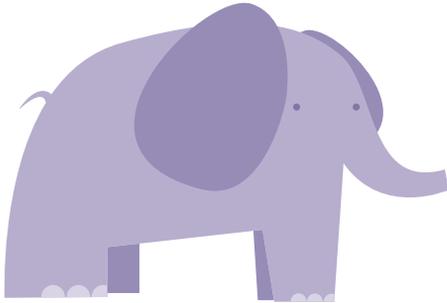
قد يحدث أحياناً أن تكون خفقت من كل شيء ويظل طفلك يبكي؟ حين يحدث هذا:

2 ضمي طفلك الصغير إليك

3 كرري نفس الإجراء مرة بعد مرة

يمكنك محاولة إحدى الإجراءات التالية:

- الحديث أو الغناء الناعم
- هزّ طفلك الصغير برفق أو أرجحته برفق
- أو هدهده برفق
- تدليك ظهرها
- وذراعيها ورجليها برفق.



يستغرق تهدئة طفلك الصغيرة بعض الوقت. وقد يكون سر النجاح هو الثبات على نفس الفعل عدة دقائق قبل محاولة إجراء مختلف. كوني صبورة. إذا استمر الطفل في البكاء أو أصبح منفعلاً، جربي أحد الاقتراحات المذكورة أعلاه.



نصائح للتعامل مع طفلك الرضيع الذي يبكي

قد يستغرق تهدئة الطفلة الرضعية بعض الوقت حين تبكي. وقد يسبب هذا ضيقاً للأبوين.

- اطلب من إحدى الصديقات أو القربيات أن تعطيكما راحة بأن تمدكما بالعون في رعاية طفلكما الرضعية.
- تذكر أن الأطفال الرضع يبكون أقل فأقل مع النمو.
- إذا بدأت تشعرين بالغضب أو الارتباك، ضع طفلك ليرقد في مكان آمن لبضع دقائق وخذ استراحة.
- اتصل بـ WIC أو طبيبك إذا ظننت أن طفلك يبكي بشكل مفرط.



مبروك!

إن جزءًا من روعة تجربة الأمومة والأبوة الجديدة ومتعتها هي مشاهدة شخصية طفلك الصغير وهي تتطور. إن طفلك الرضيع ينمو ويتغير باستمرار. خلال الأشهر القليلة القادمة سيتعلم طفلك الصغير كيف يدور ويجلس ويحبو ويمشي. استمتعي بكل اللحظات الجميلة المقبلة!

اسطوانة DVD: التعرف على طفلك الرضيع

كاليفورنيا

الطفل

حملة

السلوك



تحتوي أسطوانات DVD المصاحبة لهذا الكتيب على
مقتطفات لأطفال صغار وبعض سلوكهم الممتع
للمشاركة مع الأقارب والأصدقاء.



UC DAVIS
HUMAN LACTATION CENTER



برنامج WIC كاليفورنيا، إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا
هذه المؤسسة هي مقدم خدمة ملتزم بتكافؤ الفرص.

1-800-852-5770

بالنعاون مع مركز UC Davis Human Lactation Center

#970027 12/3

للحصول على مراجع حول سلوك الأطفال الرضع راجع الموقع:

<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICCaliforniaBabyBehaviorCampaign.aspx>